



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA  
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA METROPOLITANA

**Línea de investigación:**  
**Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con  
mención en psicología educativa

### **Autora**

Oviedo Velásquez, Anlly Jackeline

### **Asesor**

Mendoza Huamán, Vicente Eugenio

ORCID: 0000-0003-1946-6831

### **Jurado**

Diaz Hamada, Luis Alberto

Del Rosario Pacherras, Orlando

Correa Aranguen, Iris Gladys

**Lima - Perú**

**2026**



# BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA METROPOLITANA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

30%

INDICE DE SIMILITUD

27%

FUENTES DE INTERNET

16%

PUBLICACIONES

17%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	2%
2	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%
4	es.slideshare.net Fuente de Internet	1%
5	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
6	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
7	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	1%
9	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
10	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	1%
11	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	1%



# **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

## **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA METROPOLITANA**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en psicología  
educativa

**Autora:**

Oviedo Velásquez, Anlly Jackeline

**Asesor:**

Mendoza Huamán, Vicente Eugenio

ORCID: 0000-0003-1946-6831

**Jurado:**

Diaz Hamada, Luis Alberto

Del Rosario Pacherrres, Orlando

Correa Aranguen, Iris Gladys

**Lima- Perú**

**2026**

### Dedicatoria

A mis padres: Jackeline y Percy, quienes estuvieron desde el inicio conmigo, en todo momento, por ser impulso para seguir adelante y jamás rendirme, por su amor incondicional y confianza eterna.

A mi mami Rosa, por su inmenso amor y paciencia, por educarme en base a los valores de reciprocidad, solidaridad y lealtad; por enseñarme a nunca rendirme, que “de a poquitos se llega lejos”.

### Agradecimientos

Primero que todo, agradecer a Dios por permitirme tener y disfrutar a mi familia, por permitirme vivir y disfrutar de cada día, por ser mi fuerza e impulso para jamás desistir.

Gracias a mis padres por apoyarme en cada decisión y proyecto, por acompañarme en todos estos años de formación profesional, por su amor eterno y paciencia sin igual.

Gracias a mi mami Rosa por confiar en mí, por enseñarme que con paciencia y dedicación se llega lejos, estoy en el camino de lograrlo, todo por ella.

Gracias a ti, S.B.D.C, por ser tú y amarme como lo haces, por ser presencia en mi vida y la persona que me impulsa a jamás rendirme.

## ÍNDICE

Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	9
1.1. Descripción y formulación del problema	11
1.2. Antecedentes	13
<i>1.2.1. Antecedentes Nacionales</i>	13
<i>1.2.2. Antecedentes Internacionales</i>	16
1.3. Objetivos	18
<i>1.3.1. Objetivo General</i>	18
<i>1.3.2. Objetivos Específicos</i>	19
1.4. Justificación	19
1.5. Hipótesis	20
<i>1.5.1. Hipótesis general</i>	20
<i>1.5.2. Hipótesis específicas</i>	21
II. MARCO TEÓRICO	22
2.1. Bases teóricas sobre bienestar psicológico	22
<i>2.1.1. Definiciones del bienestar psicológico</i>	22
<i>2.1.2. Teorías del bienestar psicológico</i>	24
<i>2.1.3. Dimensiones del bienestar psicológico</i>	25
2.2. Bases teóricas sobre el estrés académico	26
<i>2.2.1. Definiciones del estrés académico</i>	27
<i>2.2.2. Teoría del estrés académico</i>	28
<i>2.2.3. Dimensiones del estrés académico</i>	29
III. MÉTODO	30

3.1. Tipo de Investigación	30
3.2. Ámbito temporal y espacial	30
3.3. Variables	31
3.4. Población y muestra	33
3.5. Instrumentos	36
3.6. Procedimientos	39
3.7. Análisis de datos	39
3.8. Consideraciones éticas	40
IV. RESULTADOS	42
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	52
VI. CONCLUSIONES	57
VII. RECOMENDACIONES	58
VIII. REFERENCIAS	59
IX. ANEXOS	67

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable de estudio bienestar psicológico	32
Tabla 2	Operacionalización de la variable estudio estrés académico	33
Tabla 3	Cantidad de participantes por sexo	34
Tabla 4	Cantidad de participantes por edades	35
Tabla 5	Cantidad de participantes por ciclo	35
Tabla 6	Análisis de la validez de la Escala de Bienestar Psicológico	42
Tabla 7	Análisis de confiabilidad de la Escala Bienestar Psicológico	43
Tabla 8	Análisis de la validez del Inventario de Estrés Académico	43
Tabla 9	Análisis de confiabilidad del Inventario de Estrés Académico	44
Tabla 10	Prueba de normalidad	45
Tabla 11	Correlación entre bienestar psicológico y estrés académico	46
Tabla 12	Niveles de bienestar psicológico según el sexo de los participantes	47
Tabla 13	Niveles de estrés académico según el sexo de los participantes	48
Tabla 14	Análisis diferencial del bienestar psicológico y estrés académico según la variable de agrupación sexo de los participantes	49
Tabla 15	Frecuencia de los niveles de bienestar psicológico	50
Tabla 16	Frecuencia de los niveles de estrés académico	50
Tabla 17	Estadísticos descriptivos de la escala bienestar psicológico y estrés académico	51

## Resumen

Se planteó como objetivo central de la investigación determinar la relación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en jóvenes estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. Se formuló un estudio de diseño no experimental, tipo básica, de corte transversal y de nivel descriptivo – correlacional. La muestra se seleccionó de manera no probabilística, por conveniencia (tomando en consideración los criterios de inclusión y exclusión) y quedó conformada por 120 evaluados, de los cuales 47 fueron hombres y 73 mujeres; todos estudiantes de segundo ciclo hasta el décimo segundo ciclo. Se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario de SISCO de Estrés Académico. Los resultados, obtenidos mostraron que hay una relación significativa entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico ( $p = ,000$  y  $r = -0,359$ ). Por ello, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa, pero de baja intensidad entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico, lo que quiere decir, mientras una variable tiende a aumentar la otra tiende a disminuir y viceversa. Finalmente se estableció que no existen diferencias significativas entre ambas variables, según el sexo de la muestra.

*Palabras claves:* Bienestar psicológico, estrés académico y universitarios

### **Abstract**

The central objective of this research was to determine the relationship between psychological well-being and academic stress in young students at a public university in Metropolitan Lima. A non-experimental, basic, cross-sectional, descriptive-correlational study was conducted. The sample was selected non-probabilistically, by convenience (taking into account inclusion and exclusion criteria), and consisted of 120 participants, 47 men and 73 women; all were students from the second to the twelfth semester. The Ryff Psychological Well-being Scale and the SISCO Academic Stress Inventory were administered. The results showed a significant relationship between psychological well-being and academic stress ( $p = .000$  and  $r = -0.359$ ). Therefore, it is concluded that there is a statistically significant, but weak, relationship between Psychological Well-being and Academic Stress, meaning that while one variable tends to increase, the other tends to decrease, and vice versa. Finally, it was established that there are no significant differences between the two variables according to the sex of the sample.

*Keywords:* Psychological well-being, academic stress, university students

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad se pueden apreciar diversas formas en las que se ve afectado nuestro bienestar psicológico, ya sean eventos personales, laborales, relacionales o académicos. El bienestar psicológico facilita que las personas puedan hacer frente a los momentos o circunstancias de estrés de la vida, además de desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar correctamente y contribuir al desarrollo de su sociedad (para decidir sobre el futuro, entablar relaciones y transformar la realidad que nos rodea). Los estudiantes en los que se observa un adecuado nivel de bienestar psicológico estarían demostrando su satisfacción con las oportunidades que les otorga el contexto donde se desarrollan; sin embargo, aquellos que manifiestan un nivel bajo demostrarían todo lo contrario, por lo que identificar aquellos eventos externos tales como ansiedad, depresión y/o estrés, resulta importante para su pronta intervención, previniendo así patologías psicológicas graves.

El estrés académico es un factor que incide en el bienestar psicológico, generando un desequilibrio sistémico en los estudiantes cuando estos perciben su entorno como hostil o demandante. En el contexto universitario, la evaluación de los estímulos estresantes se centra en las obligaciones propias de la vida académica, como las tareas, las exposiciones, los trabajos finales, los exámenes orales y escritos, y el miedo al fracaso o a la desaprobación. Dicha situación de estrés constituye una respuesta que, al ser valorada el evento como excesivamente abrumador, se torna crónico en el individuo, dando lugar a la manifestación de diversas alteraciones tanto físicas como emocionales.

En lo que respecta al bienestar psicológico, este debe ser fomentado, mientras que el estrés debe prevenirse o reducirse. Si lo contextualizamos en el plano académico, las universidades cumplen un rol fundamental en el desarrollo y ejecución de estrategias para promover la salud mental; sin embargo, no siempre se cumple dicha función.

La presente investigación se centró en dar a conocer las variables bienestar psicológico y estrés académico, es por ello por lo que se procedió a explicar todo lo referente a estas en los siguientes capítulos:

En el capítulo I, se realizó la descripción de los principales aportes teóricos que manifestó el desconocimiento de la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima Metropolitana; detallando así la situación problemática, la formulación del problema, los antecedentes de estudio, los objetivos, general y específicos, así como la justificación e hipótesis de dicha investigación.

Por otro lado, en el capítulo II, se dio la revisión de las bases teóricas y científicas, así como las definiciones, los modelos teóricos, características que permitió el entendimiento y comprensión de ambas variables.

Es así como en el capítulo III, se procedió a la descripción del método donde se detalló el tipo de investigación, el ámbito espacial y temporal, las variables utilizadas, la población y muestra, así como los instrumentos, procedimientos y análisis de los datos obtenidos en el proceso del estudio.

Con respecto al capítulo IV, se realizó la presentación de los resultados, se detalló así el análisis descriptivo y correlación de las variables de investigación.

En el capítulo V, se dio a cabo la presentación de la discusión de los resultados, que se halló en la investigación, así como la comparación con otros estudios que abordaron las mismas variables.

A continuación, en el capítulo VI, se procedió a mencionar las conclusiones a las que se llegó en la investigación

Finalmente, en el capítulo VII, se plantearon las recomendaciones derivadas de las conclusiones previamente mencionadas en el capítulo anterior.

### **1.1. Descripción y formulación del problema**

En los últimos años, el mundo vivenció una crisis sanitaria, el Perú no fue ajeno a este gran suceso que generó dolor y depresión debido a la pérdida de familiares, trabajo, etc. Esto sin dejar de lado que también estuvo provocando una incertidumbre en estudiantes por no saber lo que sucederá en su futuro académico, ocasionando angustia y desesperación, a causa de las modificaciones por las cuales estuvo atravesando la educación. Alguno de estos cambios fueron la virtualización educativa, pero estas transformaciones generaron, también, una nueva adaptación académica en la población universitaria.

Posterior a ello, se retornó a la presencialidad, lo que a su vez también trajo consigo nuevos retos a la adaptabilidad en los espacios académicos, dado que se observó deficiencias educativas por la escasez de recursos en lo que fue la virtualidad, lo cual afectó a los estudiantes.

Se debe tomar en cuenta que los universitarios ya presentaban dificultades debido a la realización de diversas actividades, presiones familiares y exigencias universitarias. Todo esto originó en ellos una sobrecarga, evidenciada en sus comportamientos o conductas estrechamente vinculados a su bienestar, generando en ellos una sensación de insatisfacción, lo que va promoviendo de cierta manera estados de estrés que, de no ser resueltos oportunamente, podrían llegar a convertirse en ciclos repetitivos, logrando solo agravar dicha situación.

El bienestar psicológico es concebido como aquel proceso de construcción personal que atraviesa el individuo, y que está basado en su desarrollo psicológico y en su capacidad para

convivir de forma armoniosa (Molina y Meléndez, 2006, como se citó en Gonzáles et al., 2012).

Como se sabe, las situaciones en relación a sí mismo y al entorno a las que se encuentra expuesto un estudiante universitario pueden ser numerosas y diversas durante su trayectoria académica; además, estas inciden sobre los recursos que ellos generen para enfrentar las circunstancias de su vida universitaria con éxito (Moreta et al., 2017). Caso contrario, cuando estas situaciones pueden ocasionar un desequilibrio en su bienestar psicológico, también producen o generan ciertos problemas a nivel físico y mental (por ejemplo, episodios de ansiedad, depresión y/o estrés), que se pueden evidenciar en la interacción del estudiante con el medio en el que se desenvuelve (Gustems y Calderón, 2014).

Así mismo, se puede entender por estrés académico a aquel proceso que repercute en todo el organismo, principalmente el psicológico, que se origina debido a estresores (ambiente inadecuado de estudio, bullicio, entre otros) a los que está sometido el estudiante, generando un desequilibrio que se evidencian en una serie de manifestaciones, que traen como consecuencia en el universitario: trastornos de sueño, irritabilidad, somnolencia, angustia, aislamiento, entre otros (Barraza, 2005).

Barraza (2008) manifiesta que el ingreso, la permanencia y el egreso de un estudiante a la etapa universitaria pueden llegar a ser una experiencia de aprendizaje acompañada de estrés, debido a factores previamente mencionados.

Los estudiantes de la mencionada universidad pública, y que viven en Lima Metropolitana, no estuvieron exentos de vivenciar angustia, desesperación, malestares físicos y comportamentales, que pueden llegar a desequilibrar su bienestar psicológico o generar estrés académico, impidiendo un desempeño adecuado en el ámbito académico; debido a ello surgió el interés de analizar en los estudiantes estas variables.

Cabe señalar que la universidad pública, está ubicada en Lima Metropolitana, perteneciente al Departamento de Lima, que forma parte de uno de los 24 departamentos del Perú. La universidad cuenta con 10 sedes o filiales, además de abarcar 18 facultades y 60 carreras profesionales.

El estudio se llevó a cabo durante seis meses y estuvo orientado a recopilar información referida al bienestar psicológico y estrés académico de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

Finalmente, por las consideraciones anteriormente expuestas me llevó a plantear la siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana?

## **1.2. Antecedentes**

### ***1.2.1. A nivel Nacional***

El tema bienestar psicológico y estrés académico cada vez adquiere mayor interés por parte de las instituciones. Este hecho ha llevado a una significativa producción de literatura e investigaciones como la de Siesquen (2024) en la cual se realizó un estudio orientado a determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico. De esta forma, se aplicó a 319 universitario de Lima Metropolitana. El estudio fue de diseño no experimental con un corte transversal y de nivel correlacional. La investigación empleó una metodología de tipo no experimental, con un enfoque transversal y de nivel correlacional. Para la recolección de datos, se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo en su versión adaptada por Domínguez (2014) y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza, adaptado por Jabel (2017). Los resultados evidenciaron una correlación indirecta y de magnitud fuerte entre el bienestar psicológico y el estrés académico ( $\rho = -0.774, p < 0.01$ ).

En cuanto a la distribución de los niveles, el 50.8% de los participantes presentó un nivel medio de bienestar psicológico, mientras que el 56.7% mostró un nivel moderado de estrés académico. De estos hallazgos se concluye que, a mayor nivel de estrés académico reportado, menor es el bienestar psicológico que experimentan los estudiantes universitarios.

De manera similar, Dancourt (2022) estableció la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico. El estudio contó con una muestra de 227 estudiantes de Psicología, entre el octavo y décimo ciclo, de una universidad privada ubicada en Lima Sur. La metodología se basó en un diseño no experimental de enfoque cuantitativo, realizado en un momento específico. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Como conclusión principal, se identificó una relación inversa entre ambos constructos. En cuanto a la distribución por niveles, el 68.7% de los participantes reportó un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 58.6% presentó un nivel alto de bienestar psicológico. Finalmente, el estudio determinó la existencia de diferencias significativas, esto según el sexo, en la dimensión de vínculos sociales en relación con el estrés académico, siendo mayor en las mujeres. Este hallazgo se atribuye a que ellas logran mantener relaciones sociales más sólidas, saludables y significativas en comparación con el sexo opuesto.

Por su parte, Bravo (2021) se orientó a determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en una muestra de 1260 estudiantes universitarios de Psicología (87 hombres y 194 mujeres), seleccionada mediante un muestreo no probabilístico intencionado. El estudio se enmarcó en un diseño no experimental, transversal y de tipo correlacional. Los autores destacan que los evaluados fueron seleccionados a través de un muestreo aleatorio simple, respondiendo a la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés de Carver y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. En cuanto a los resultados, se optó por

aplicar la prueba de correlación de Pearson, de la cual se infirió que existe una relación significativa entre las variables. A partir de este hallazgo, se concluyó que el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico se encuentran relacionados, de modo que lo que afecta a una variable impacta en la otra, ya sea de forma positiva o negativa, estableciendo así una relación directamente proporcional.

Por otro lado, la investigación de Santamaría (2020) analizó la percepción del bienestar psicológico en 32 estudiantes entre hombre y mujeres de la licenciatura de psicología quienes cursaban prácticas pre – profesionales en una universidad privada de Chiclayo. Para dicha investigación se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Entre los resultados se presentaron niveles moderados de bienestar psicológico en 78% de la muestra. Finalmente, el área organizacional presentó que el 28% de la muestra percibieron niveles elevados de bienestar psicológico al percibir un entorno más calmado y tranquilo, en comparación de las áreas educativa y clínica que resultó que solo un 25% percibieron un bienestar psicológico tranquilo por ser ambientes donde existe una mayor demanda, además, de caracterizarse por un trato más directo y continuo con diferentes personas. Con respecto a las dimensiones, se encontró que la autonomía indicó niveles medios, mientras que las otras dimensiones indicaron niveles elevados.

Desde un enfoque complementario, Chávez y Peralta (2019) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y la autoestima en 126 estudiantes (4 hombres y 122 mujeres) de una universidad pública. El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional y de diseño transversal. Los autores destacan que los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado; posteriormente, respondiendo al Inventario de Estrés Académico de Barraza y la Escala de Autoestima de Rosenberg. En cuanto a los resultados, se identificó inicialmente que los datos

de ambas variables presentaban una distribución normal, por lo que se aplicó la prueba de correlación de Pearson. Este análisis permitió inferir que existe una relación negativa y significativa entre las variables estudiadas ( $r = -0.332$ ). A partir de estos hallazgos, se concluyó que el estrés académico manifiesta una relación de forma inversa con la autoestima

En otra investigación, Tello (2018) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en 260 estudiantes (76 hombres y 184 mujeres) de una universidad pública de Lima Metropolitana. La investigación fue de tipo descriptivo y de diseño comparativo correlacional. El autor destaca que los participantes fueron seleccionados mediante un criterio no probabilístico y respondieron la Escala de Bienestar de Ryff y la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes. En cuanto a los resultados, se aplicó la prueba estadística de correlación de Pearson, mediante la cual se infirió que existe una relación positiva, con magnitud moderada ( $r = 0.465$ ), y significativa entre las variables estudiadas. A partir de estos hallazgos, se concluyó que a medida que aumenta la calidad de vida, el bienestar psicológico también tiende a incrementarse.

### ***1.2.2. A nivel Internacional***

El tema bienestar psicológico y estrés académico cada vez adquiere mayor interés por parte de las instituciones internacionales. Este hecho ha llevado una significativa producción de literatura e investigaciones como la de Moya et al. (2023) quienes analizaron la relación entre el estrés académico y la adaptación en 65 estudiantes (36 mujeres y 29 hombres), de edades entre los 22 y 23 años, de una universidad pública de Ecuador. La investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo-correlacional y de corte transversal. La recolección de datos se llevó a cabo utilizando dos instrumentos de autoinforme: el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 y la versión en español del Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ-E). Los hallazgos del estudio

evidenciaron la existencia de una relación inversa entre el estrés académico y la adaptación a la universidad. De esto se concluye que, a mayor nivel de estrés académico reportado por los estudiantes, menor es el grado de adaptación universitaria que estos presentan.

Yu y Chae (2020) llevaron a cabo una investigación para analizar el impacto de la resiliencia en la relación entre el agotamiento académico y el bienestar psicológico en estudiantes de Medicina de una universidad católica en Corea. El estudio, de tipo analítico, correlacional y transversal, contó con la participación de 97 estudiantes de Medicina como muestra. Los resultados mostraron una correlación negativa entre el agotamiento académico y el bienestar psicológico, mientras que la resiliencia presentó una correlación positiva con el bienestar psicológico. Se concluye que tanto el agotamiento académico como la resiliencia son factores significativos que influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes de Medicina.

Paredes y Chasi (2020) realizaron una investigación en 2020 con una muestra de 187 estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar (Ecuador). El objetivo del estudio fue medir los niveles de estrés presentes en esta población universitaria, para lo cual se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados mostraron que los niveles de estrés fueron más elevados en las mujeres que en los hombres. Además, se identificó que los estresores más comunes en dicha población fueron: rendimiento de pruebas, exámenes, limitación de tiempo y poca empatía por parte de los docentes.

Desde un enfoque complementario, Ureña y Serna (2018) llevaron a cabo un estudio dirigido a determinar la relación entre las redes sociales y el bienestar psicológico en 200 estudiantes (112 hombres y 88 mujeres) de una universidad privada en México. La investigación fue de tipo descriptivo, con un diseño transversal y correlacional. Los autores destacan que los participantes fueron seleccionados mediante un criterio no probabilístico y respondieron la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas y el Cuestionario de

Intensidad de Uso de Redes Sociales de Junco. Respecto a los resultados, se aplicó la prueba estadística de correlación de Pearson, mediante la cual se determinó una relación negativa entre el número de horas diarias dedicadas a las redes sociales y el bienestar subjetivo ( $r = -0.192$ ). Asimismo, se identificó una relación positiva entre el número de fotos compartidas a través de estas plataformas y el bienestar psicológico. A partir de estos hallazgos, se concluyó que existe una relación entre la intensidad de uso de redes sociales y el bienestar psicológico de los estudiantes.

Las investigaciones sobre bienestar psicológico, al igual que las de estrés académico, han sido asociadas con diversas variables. En este contexto, Moreta et al. (2017) realizaron un estudio dirigido a determinar la relación entre el bienestar psicológico, la satisfacción con la vida y el bienestar social en 449 estudiantes (119 hombres y 330 mujeres) de una universidad pública de Ecuador. La investigación fue de tipo descriptivo y de diseño comparativo correlacional. Los autores destacan que los participantes fueron seleccionados mediante un criterio no probabilístico y respondieron el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff, el Cuestionario de Satisfacción con la Vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin, y el Cuestionario de Bienestar Social de Keyes. En cuanto a los resultados, se aplicó la prueba estadística  $t$  de Student, mediante la cual se infirió que las variables estudiadas mantienen una relación positiva, con magnitud moderada y significativa. A partir de estos hallazgos, se concluyó que el bienestar psicológico es un predictor del bienestar social y, por lo tanto, impacta en la dinámica de la satisfacción con la vida.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1 Objetivo General***

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

### **1.3.2. *Objetivo Específico***

- Hallar los ajustes de las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados: la escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Inventario SISCO de Estrés Académico.
- Describir el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.
- Describir el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.
- Establecer diferencias entre el bienestar psicológico y el estrés académico, según el sexo de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

### **1.4. Justificación**

Desde la perspectiva teórica, la presente investigación es un aporte importante porque representa una revisión actualizada de los fundamentos teóricos de las variables bienestar psicológico y estrés académico, sustentado en fuentes confiables como libros, páginas especializadas, artículos e investigaciones, para luego incorporarlo a las ciencias de la salud y educación, ya que así se demostraría la existencia de una posible relación entre dichas variables de estudio.

Tomando en consideración el aspecto metodológico, el presente estudio es una contribución al campo de la investigación, dado que promoverá nuevos estudios vinculados con análisis de las variables de bienestar psicológico y estrés académico; asimismo, es un aporte dado que hacemos un actualización de los índices de validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados, pues esta investigación promoverá nuevos estudios no solo de tipo correlacional, sino de tipo comparativo y, por qué no, a nivel experimental, así también se podrá realizar investigaciones en poblaciones diversas de estudiantes tanto los que se encuentran en la etapa escolar (primaria y secundaria), institutos y universidades.

Ahora desde el enfoque práctico, esta investigación contribuye a promover herramientas para los estudiantes y así mejorar su bienestar psicológico y regular su estrés académico, no solo se lograría aportar a la psicología como a la educación, sino que generaría la contribución de profesionales de diversas disciplinas; así como implementar acciones que les permitirían intervenir para controlar el estrés académico en los contextos educativos y/o programas que beneficiarán positivamente en el bienestar psicológico de la población universitaria. También contribuirá a nivel directivo (dentro de las instituciones o a nivel del Ministerio de Educación) para promover políticas, directivas, normas que favorezcan el desarrollo y las mejoras de la variable bienestar y estrés en nuestra población estudiantil, ya sea a nivel escolar, técnico, universitario, etc.

Para finalizar desde el aspecto social, cabe mencionar que, al mejorar el bienestar psicológico y el estrés académico, esto no solo quedaría en el ámbito académico sino también va a generar un mejor desarrollo y desenvolvimiento de nuestros adolescentes, que van a tener un mejor manejo emocional y así una mejor respuesta a otras situaciones de su dinámica familiar, social, relacional, etc.

## **1.5. Hipótesis**

### ***1.5.1. Hipótesis general***

Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

H1: Existe relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

### ***1.5.2. Hipótesis específicas***

Ho: No existe diferencia entre el bienestar psicológico y el estrés académico, según el sexo de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

H1: Existe diferencia entre el bienestar psicológico y el estrés académico, según el sexo de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bienestar psicológico

Aproximadamente hace cuatro décadas atrás surgieron las primeras investigaciones sobre el bienestar psicológico, esto debido a un error sobre un estudio a sujetos que manifestaban un apropiado funcionamiento mental. En esa época, las investigaciones estaban centradas en conocer las alteraciones y/o deficiencias mentales que pudiera presentar un individuo, así como poder reparar aquellos aspectos patológicos, pero al ver como las personas felices sobrepasaban en gran cantidad a las infelices, generó en los investigadores un interés por conocer sobre este tema.

#### *2.1.1. Definiciones del bienestar psicológico*

El bienestar psicológico en sus inicios era conceptualizado en base a la autorrealización (Maslow, 1968, como se citó en Leal y Silva, 2010) y según Rogers (1968, como se citó en Leal y Silva, 2010) en base a el funcionamiento pleno de la persona. Ahora bien, pese a su relevancia teórica, estas no llegaron a tener un efecto significativo en estudios futuros, debido a la poca confiabilidad y validez de procedimientos en los que intervenía.

Fue por los años noventa que aumentó este interés por investigar el bienestar psicológico, con la intención de poder medir este constructo, así como comprobar su aplicación en diferentes áreas, entre ellas, la psicología clínica, y también en el estudio de la personalidad (Diener et al., 1993, como se citó en Calero et al., 2015).

Algunos psicólogos manifiestan que el bienestar psicológico es concebido como una vivencia personal, la cual se manifiesta de forma subjetiva, es decir, como una forma de pensar acerca de sí mismo de manera positiva, sea cual fuere el contexto en el que se vea involucrado el individuo. Según Ryan y Deci (2001, como se citó en Vielma y Alonso, 2010) surgieron dos

conceptos que definen el bienestar: la tendencia hedónica y la tendencia eudomónica. La primera hace referencia al bienestar subjetivo y la segunda se relaciona con el bienestar psicológico.

Según Salanova et al. (2005) el bienestar psicológico es una orientación que está teniendo mayor validez y amplitud en investigaciones contemporáneas, al punto de llegar a transformarse en un aspecto central o el más relevante dentro de la psicología, es así como aparecen considerables explicaciones, manifestando, por ejemplo, que el bienestar es la relación, entre afectos positivos y negativos, que experimenta el ser humano a lo largo de su existencia, originados por alguna experiencia inmediata (Argyle, 1992, como se citó en Diener et al., 2005).

Por otro lado, Veenhoven (1991) definió el bienestar psicológico como aquel grado en que una persona valora su vida, en base a un todo, en términos positivos, dado que se encuentra cómodo con la misma y, además, como el individuo utiliza sus pensamientos y afectos para poder evaluarla.

Según el Real Diccionario de la Lengua Española (2001), el bienestar se define como un conjunto de aspectos necesarios para vivir bien, así como una vida holgada que conduce a pasarla con tranquilidad o aquel estado donde la persona se percibe como sensible al funcionamiento de su actividad mental y somática.

Diener et al. (1997) definió el bienestar psicológico como el sentirse a gusto con el aspecto físico, la inteligencia o la economía del propio individuo.

Esta variable incide en el desarrollo del ser humano, respecto a sus capacidades y crecimiento personal, que son considerados indicadores de un adecuado funcionamiento positivo. Lyubomirsky et al. (2005) manifestaron que el bienestar psicológico es importante,

porque no solo permite que los seres humanos se encuentren satisfechos, sino que se encuentren rodeados de sensaciones de felicidad y emociones positivas, lo que favorece otros aspectos, como estar bien de salud, mejorar su rendimiento académico, sus relaciones sociales, entre otras.

El bienestar psicológico es también considerado como parte de la salud, en un sentido más amplio o general, esto según Taylor (1991, como se citó en Leal y Silva, 2010) quien también afirma que está se manifiesta en todos los contextos de la actividad del ser humano. Esto genera que no solo el individuo se encuentre satisfecho, sino que también la sociedad que lo rodea lo esté.

Actualmente se cuentan con investigadores que contribuyeron en la creación de bases teóricas o modelos como el de los “seis factores del bienestar”, llamado también “modelo multidimensional” (Ryff, 1989). Esta autora surgió que la psicología positiva y ha logrado a consagrarse como investigadora que estudia el bienestar psicológico, en relación al potencial humano, sean estos, su autorrealización, crecimiento, metas y necesidades.

### ***2.1.2. Teoría del bienestar psicológico***

**2.1.2.1. Modelo multidimensional.** Ryff (1989) propuso un modelo multidimensional sobre el bienestar psicológico, orientado a la autorrealización del ser humano, donde incorporó diferentes perspectivas teóricas provenientes de la psicología del ciclo de vida, del desarrollo, de la salud mental, la humanista y la clínica, ya que no consideraba que una sola corriente podía proveer las bases suficientes para conceptualizar el bienestar psicológico.

### ***2.1.3. Dimensiones del bienestar psicológico***

Ryff (1989) tomó en consideración, para su modelo multidimensional, las siguientes áreas: sociales, subjetivas, psicológicas y comportamentales. Este modelo se encuentra constituido por seis dimensiones.

**2.1.3.1. Auto-aceptación**, este es uno de los criterios fundamentales del bienestar, pues aquí los individuos logran sentirse bien consigo mismos, a pesar de ser conscientes de sus limitaciones (Keyes, 2002, como se citó en Díaz et al., 2006); también implica el sentirse bien respecto a los acontecimientos ocurridos en el pasado, así como sus consecuencias que está pudo traer consigo en su presente y/o futuro (Castro y Casullo, 2002).

**2.1.3.2. Relación positiva**, esta es la capacidad de entablar relaciones productivas, basadas en la confianza mutua y empatía, con otras personas, mientras que aquellos que no presenten este criterio, no podrán mantener relaciones estables con los otros, generado frustraciones en ellos mismos (Ryff, 1989).

**2.1.3.3. Autonomía**, considerado el logro de la independencia, la autodeterminación y regulador conductual (Ryff, 1989), donde las personas poseen la libertad de decidir qué ser, por qué luchar o qué desea tener en su vida (Schwartz, 2000); por otro lado, aquellas personas que tienen baja autonomía se encuentran a la expectativa de los demás, cediendo así a la presión, actuando de una forma determinada o previamente establecida por los estándares sociales (Ryff, 1989).

**2.1.3.4. Dominio del entorno**, considerada la habilidad que poseen las personas para construir un ambiente adecuado que le permita satisfacer sus exigencias y deseos (Ryff, 1989); de esta forma, los individuos que tienen dificultades para dirigir sus eventualidades diarias, en función de sus requerimientos, es porque presentan un bajo dominio del entorno, entonces se

sienten incapaces de modificarlo (Castro y Casullo, 2002).

**2.1.3.5. Crecimiento personal**, es entendido como el esfuerzo que cada persona posee para optimizar sus habilidades, destrezas y seguir progresando hasta llegar a maximizar sus capacidades (Keyes, 2002, como se citó en Díaz et al., 2006); en ese sentido, aquellos individuos con alto crecimiento personal, se encuentran abiertos a experiencias nuevas, sienten que logran desarrollar su potencial, mientras que las personas que tienen un bajo crecimiento personal, se sienten estancadas e incapaces (Ryff, 1989).

**2.1.3.6. Propósito de la vida**, es lo que toda persona necesita tener para alcanzar sus metas y proyectos (Ryff, 1989), suele aparecer en situaciones complejas que hacen cuestionar al individuo su propia existencia (Ryff y Singer, 1998); las personas con pocos propósitos sienten que pierden el rumbo de sus vidas.

## **2.2. Estrés académico**

En contextos educativos, son diversas las investigaciones acerca del estrés, y estas datan de finales del siglo XX e inicios del siglo XXI, pero es en este último siglo que el estrés empezó a tener mayor relevancia en el ámbito escolar o académico (Barraza, 2003; Carmel y Bernstein, 1987; Hall, 2005; Naranjo, 2009; Robotham y Julian, 2006).

Según Orlandini (1999) el estrés puede ser clasificado de acuerdo a la fuente que lo genera, en este caso, las exigencias docentes y presiones académicas pueden ser causa principal de la existencia de muchos casos de estrés académico.

Los estudios sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas hace 30 años se empiezan a investigar más al respecto, llegando así desarrollar las primeras teorías sobre este tópico; entre ellas se pueden distinguir: una enfocada a los estímulos, llamados estresores académicos, otra centrada en los síntomas del individuo y finalmente aquella definida por el

modelo transaccional, las cuales sirvieron como base de las futuras investigaciones que se fundamentan en estos conceptos y modelo (Barraza, 2007a).

En la actualidad uno de los problemas más comunes y recurrente en nuestra sociedad es el estrés, el cual es producto de la relación de un individuo y acontecimientos amenazantes en su entorno social, y que ponen el peligro su bienestar. Es así como empezaron a llevarse a cabo más estudios acerca del estrés que se origina en los contextos educativos, que suele tener otras denominaciones, tales como el estrés académico, estrés escolar, estrés de evaluación, entre otros términos semejantes (Berrío y Mazo, 2011).

El estrés se encuentra presente en diversos ámbitos, incluido el educativo, es aquí que toma mayor interés por parte de los investigadores para poder conocer la influencia que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes, o sea, el estrés que ellos pueden experimentar en este contexto (Berrío y Mazo, 2011); es así como aparecen diversas definiciones, manifestando, por ejemplo, que el estrés es una respuesta adaptativa ante exigencias del entorno (Selye, 1956, como se citó en Luna, 2017); así, cuando estas demandas provienen de un contexto educativo, se le considera estrés académico.

### ***2.2.1. Definiciones del estrés académico***

Asimismo, Muñoz (2003) refería que el estrés académico se basaba en procesos tanto afectivos como cognitivos y que se origina por conflictos, acciones y sucesos durante la vida estudiantil, llamados estresores, que perjudicaban bienestar y rendimiento académico del estudiante.

En la misma perspectiva, Caldera et al. (2007, como se citó en Luna, 2017) manifestaron que, ante las demandas impuestas por el ámbito educativo, se origina el estrés académico; en consecuencia, los agentes educativos pueden verse involucrados en este

conflicto, como detonares del problema.

Por otro lado, el estrés académico se puede definir como aquel malestar que se presenta en el estudiante, ocasionado por factores físicos, emocionales y/o ambientales, que impiden al estudiante poder afrontar las dificultades dentro del ambiente educativo (Martínez y Díaz, 2007).

Finalmente, el estrés académico, desde el modelo sistémico cognoscitivista, es definido como un proceso sistémico y esencialmente psicológico, que permite la adaptación del estudiante cuando: a) se ve expuesto a diferentes actividades y responsabilidades que este considera estresores; b) los estresores generan una descompensación sistémica, producto de la situación estresante; y c) dicho desequilibrio presiona al estudiante a tomar acciones que le posibiliten reestructurar su equilibrio (Barraza, 2006).

### ***2.2.2. Teoría del estrés académico***

**2.2.2.1. Modelo sistémico cognoscitivista.** Barraza (2006) luego de años de estudio, basándose en el modelo de sistemas y modelo transaccional, genera el modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico, para ello plantea dos supuestos: *a) supuesto sistémico*, asevera que las personas se relacionan con su entorno con la finalidad de lograr un equilibrio, en una especie de circuito de entrada – salida; y *b) supuesto cognoscitivista*, se refiere al proceso valorativo por el cual atraviesan las personas para hacer frente a las demandas y/o exigencias sociales.

El modelo Sistémico Cognoscitivista se manifiesta de la siguiente manera: inicia por el ambiente en que se encuentra el individuo y las exigencias a las que se está expuesto; frente a este se origina un proceso valorativo, en el cual la persona verifica si se están afectando sus recursos. Si esto ocurre, lo pasa a nombrar estresores, los cuales generan en el individuo un

desequilibrio, que resulta en un segundo proceso valorativo. En este interviene su capacidad para desafiarlos y, una vez manejada la situación, la persona será capaz de reaccionar utilizando estrategias de afrontamiento ante las exigencias ambientales a las que se encuentra expuesto; estas, si son manejadas de forma adecuada, pueden lograr que el individuo recupere su equilibrio. Pero, caso contrario, cuando es manejada de forma inadecuada, el sistema deberá, por tercera vez, realizar otro proceso valorativo, hasta que se logre ajustar adecuadamente las estrategias (Barraza, 2006).

### ***2.2.3. Dimensiones del estrés académico***

Barraza (2007) el estrés académico es originado por tres factores: *a) los estresores*, originados en el ámbito educativo, debido a las exigencias que recaen sobre el estudiante, sean estas sus tareas, evaluaciones, dificultades en la relación alumno-docente, entre otros (Muñoz, 2003); *b) los síntomas*, que pueden ser físicos –sudoración, cefaleas, dolores corporales, entre otros–, psicológicos –ansiedad, depresión, entre otros– y comportamentales – pérdida del interés, decaimiento, entre otros– (Barraza, 2005); y *c) las estrategias de afrontamiento* son aquellos esfuerzos que realiza la persona para poder manejar las demandas internas, externas, directas o indirectas a las que se ve sometido; estas estrategias pueden ser la resolución de conflicto y control emocional (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en Rosales, 2016).

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de investigación

El presente estudio adoptó un enfoque de investigación básico, orientado a profundizar en la comprensión de las variables de interés (Sánchez y Reyes, 2006). Es de corte transversal, puesto que la recolección y análisis de datos sobre la incidencia de las variables se realizó en un momento específico. Asimismo, el diseño es de tipo descriptivo-correlacional: descriptivo porque permitió identificar, describir y analizar las características de ambas variables; y correlacional, ya que buscó determinar la posible relación existente entre ellas (Sánchez y Reyes, 2006).

La elección de este enfoque se fundamentó en su adecuación para la generación de nuevos conocimientos sobre las variables de estudio (bienestar psicológico y estrés académico). El corte transversal se justificó por la necesidad de recopilar información en un único período temporal. Finalmente, el diseño descriptivo-correlacional se consideró apropiado para caracterizar las variables de estudio y establecer la relación potencial entre el bienestar psicológico y el estrés académico.

#### 3.2. Ámbito temporal y espacial

El presente estudio se desarrolló en el periodo comprendido entre los meses de junio a diciembre del año 2024, para la recolección de datos se realizó a partir de la segunda semana de noviembre del año en mención. Asimismo, la ejecución de las pruebas fue por medio de la plataforma virtual: *Google Forms*. En la investigación participaron estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, que se encuentra situada en el distrito de Cercado de Lima, en el departamento de Lima.

### 3.3 Variables

#### 3.3.1. *Bienestar Psicológico*

**3.3.1.1. Definición conceptual.** Ryff y Keyes (1995) definen el bienestar psicológico como la lucha constante por alcanzar la perfección, logrando así explotar el potencial del individuo, obteniendo como resultados la dicha de una “vida bien vivida”, que deben reflejar los ideales personales de cada individuo.

**3.3.1.2. Definición operacional.** Se midió a través de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Este instrumento mide las siguientes dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

**Tabla 1***Operacionalización de la variable de estudio bienestar psicológico*

Variable	Dimensiones	Ítems	Respuestas	Categorías / Niveles	Escala de Medición
<b>Bienestar psicológico</b>	-Auto aceptación	1 al 39	-Totalmente desacuerdo	-Bajo -Normal bajo -Normal -Normal alto -Alto	Ordinal
	-Relaciones positivas		-Poco de acuerdo		
	-Autonomía		-Moderadamente de acuerdo		
	-Dominio del entorno		-Muy de acuerdo		
	-Crecimiento personal		-Bastante de acuerdo		
	-Propósito en la vida		-Totalmente de acuerdo		

**3.3.2. Estrés Académico**

**3.3.2.1. Definición conceptual.** Barraza (2006) definió el estrés académico como un proceso sistémico y adaptativo, que se manifiesta en el estudiante en tres situaciones cuando: a) es sometido a demandas educativas que considera estresores; b) estos estresores lo desequilibran y se perciben en síntomas y c) este desequilibrio se restaura, mediante las acciones de afrontamiento que el mismo emplea.

**3.3.2.2. Definición operacional.** Se midió a través del Inventario de SISCO de Estrés Académico. Este inventario mide las siguientes dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

**Tabla 2**

Variable	Dimensiones	Ítems	Respuestas	Categorías / Niveles	Escala de Medición
<b>Estrés académico</b>	-Estresores	1 al 31	-Nunca	-Muy bajo -Bajo -Promedio -Alto -Muy alto	Ordinal
	-Síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales)		-Rara vez		
			-Algunas veces		
			-Casi siempre		
	-Estrategias de afrontamiento		-Siempre		

*Operacionalización de la variable estudio estrés académico*

### 3.4. Población y muestra

#### 3.4.1. Población

La población de estudio se encontrará constituida por estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, la cual está constituida por aproximadamente 1123 estudiantes de pregrado, de edades que oscilan entre los 18 y 28 años de edad y que se encuentran cursando desde 2° al 12° ciclo.

### 3.4.2. Muestreo

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que la selección de los participantes se basó tanto en su cumplimiento de los criterios establecidos para la investigación como en su disponibilidad inmediata para formar parte del estudio (Hernández et al., 2014).

### 3.4.3. Muestra

Para la investigación, la muestra estuvo constituida por estudiantes de la facultad de Psicología de una universidad pública de Lima Metropolitana, entre hombres y mujeres, cuyas edades oscilan entre los 17 y 28 años, y que se encuentran cursando desde 2° al 12° ciclo.

El tamaño de muestra se obtuvo mediante el criterio no probabilístico de tipo por conveniencia. El número de la muestra fue de 120 estudiantes, dicho número se obtuvo después de utilizar la fórmula de poblaciones finitas de Fisher – Arkin – Colton, el cual tiene un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 5%.

### Tabla 3

*Cantidad de participantes por sexo*

Sexo de los participantes			
		<i>f</i>	%
Sexo	Mujer	73	60,8
	Hombre	47	39,2
	Total	120	100,0

*Nota.* *f* = frecuencia, % = porcentaje.

**Tabla 4***Cantidad de participantes por edades*

Edades de los participantes			
		<i>f</i>	%
Edades	20	16	13,3
	21	19	15,8
	22	20	16,7
	23	20	16,7
	24	26	21,7
	25	15	12,5
	26	3	2,5
	27	1	,8
	Total	120	100,0

*Nota.* *f* = frecuencia, % = porcentaje.**Tabla 5***Cantidad de participantes por ciclo*

Ciclo de estudio de los participantes			
		<i>f</i>	%
Ciclo de estudio	IV	2	1,7
	VI	59	49,2
	VIII	12	10,0
	X	14	11,7
	XII	33	27,5
	Total	120	100,0

*Nota.* *f* = frecuencia, % = porcentaje.

#### **3.4.4. Criterio de inclusión**

Se incluyeron en el estudio a los participantes que cumplieron con las siguientes características: ser estudiantes universitarios de la facultad de Psicología de dicha universidad pública de Lima Metropolitana, tener entre 18 y 28 años de edad y aquellos que hayan leído y aceptado el asentimiento informado.

#### **3.4.5. Criterio de exclusión**

Se excluyeron del estudio a los jóvenes que no sean estudiantes de la universidad pública con la cual se trabajará, así como aquellos que no se encontraban el rango de las edades previamente establecidas y finalmente a aquellos que no aceptaron firmar el asentimiento informado.

### **3.5. Instrumentos**

#### **3.5.1. Escala de Bienestar Psicológico (EBP)**

La Escala de Bienestar Psicológico fue elaborada por Carol Ryff en 1989. La EBP permite valorar el nivel de bienestar de un individuo de acuerdo a sus resultados en la prueba. La escala permite evaluar 6 dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

La EBP se encuentra conformada por un total de 39 ítems, los cuales se encuentran distribuidos de la siguiente manera, según las dimensiones de la escala: autoaceptación (1, 7, 13, 19, 25, 31, 2, 8, 14); relaciones positivas (20, 26, 32, 24, 30, 34); autonomía (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 35, 5, 11); dominio del entorno (16, 22, 28, 39, 6, 12); propósito en la vida (17, 18, 23, 29) y crecimiento personal (35, 36, 37, 38).

Las respuestas se clasifican de acuerdo a la técnica Likert, según seis alternativas: totalmente desacuerdo, poco de acuerdo, moderadamente de acuerdo, muy de acuerdo, bastante de acuerdo y totalmente de acuerdo. La administración de la prueba es individual y grupal, con una duración de aproximadamente 20 minutos. Su aplicación se puede dar en adolescentes y adultos, tanto hombres como mujeres, con nivel educativo necesario para el entendimiento de los enunciados de la escala.

Cada una de las preguntas tiene una puntuación de acuerdo a las opciones, y cada respuesta tiene una escala de puntuación, menciona a continuación: totalmente desacuerdo (1), poco de acuerdo (2), moderadamente de acuerdo (3), muy de acuerdo (4), bastante de acuerdo (5) y totalmente de acuerdo (6); sin embargo, se deberá invertir dicho orden en los siguientes ítems: 17, 23, 15, 26, 21 en el cual la puntuación será así: totalmente desacuerdo (6), poco de acuerdo (5), moderadamente de acuerdo (4), muy de acuerdo (3), bastante de acuerdo (2) y totalmente de acuerdo (1).

Boza (2018) realizó una investigación de tipo no experimental y de diseño descriptiva-correlacional, donde participaron 237 estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. En esta investigación, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que fue validado por el método análisis de sub-test-test, obteniendo los coeficientes de correlación producto-Momento de Pearson ( $r$ ) entre 0.767 y 0.889, lo que significa que el constructo general y sus dimensiones tienen una correlación moderada y significativa, lo que garantiza la validez del instrumento. Respecto a la confiabilidad, se utilizó el análisis de consistencia interna con el alfa de Cronbach, del cual se obtuvo un resultado de 0.93, demostrando así la confiabilidad del instrumento.

### ***3.5.2. Inventario de SISCO de Estrés Académico***

El Inventario de SISCO de Estrés Académico fue elaborado por Barraza en el año 2006. El inventario permite determinar los niveles de estrés de un individuo de acuerdo a sus resultados en la prueba. El inventario permite evaluar tres dimensiones de estrés académico: estresores, síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) y estrategias de afrontamiento.

El Inventario de SISCO de Estrés Académico se encuentra conformada por un total de 31 ítems, uno de los primeros es una pregunta dicotómicas para saber si padece o no estrés y la otra para saber la intensidad del estrés académico, los otros 29 son se encuentran distribuidos de la siguiente manera, según las dimensiones de la escala: estresores (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8), síntomas (físicos: 9, 10, 11, 12, 13, 14; psicológicos: 15, 16, 17, 18, 19 y comportamentales: 20, 21, 22, 23) y estrategias de afrontamiento (24, 25, 26, 27, 28, 29).

Las respuestas se clasifican de acuerdo a la técnica Likert, según cinco alternativas: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. La administración de la prueba es individual y colectiva, con una duración de aproximadamente 20 minutos. Su aplicación se puede dar en individuos desde los 12 años de edad.

La puntuación de cada una de las preguntas tiene una serie de respuestas a elegir y cada respuesta tiene una escala de puntuación de la siguiente manera: nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

Venancio (2018) realizó un estudio de diseño no experimental y de tipo descriptivo, donde participaron 432 estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, en esta investigación utilizó el Inventario de SISCO de Estrés Académico, el resultado fue de 0.837,

obtenido mediante el estadístico KMO, lo que significa que el constructo general y sus dimensiones tienen una correlación moderada y significativa, lo que garantiza la validez del instrumento. Respecto a la confiabilidad, se utilizó el estadístico alfa de Cronbach, de donde se obtuvieron valores que oscilan entre 0.933, 0.936 y 0.932, que representan una “excelente” consistencia interna, demostrando así la confiabilidad del instrumento.

### **3.6. Procedimientos**

Para la recolección de los datos de las variables del presente estudio (bienestar psicológico y estrés académico), se seleccionó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el inventario SISCO de Estrés Académico; para la aplicación de manera virtual se elaboró un formulario por *Google Forms*, donde se incluyó los datos personales del participante, un asentimiento informado y los instrumentos de aplicación, que fueron redactados de forma adecuada y clara; también, se colocó las instrucciones para que no tengan inconvenientes al momento de marcar sus respuestas. De la misma forma, se le notificó la finalidad de la investigación, garantizando la confidencialidad de sus respuestas.

Posteriormente, con los datos obtenidos en los instrumentos se realizó una base de datos en el programa *Excel*, para luego poder analizarlos en el software *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* en su versión 26, esto para luego dar respuesta a los objetivos planteados. Posteriormente, se continuó con la discusión, para así culminar con las conclusiones y recomendaciones.

### **3.7. Análisis de datos**

Los datos obtenidos en los instrumentos fueron ingresados a una base de datos en el programa *Excel*, para el procesamiento estadístico se utilizó el Software *SPSS Statistical Package for the Social Sciences*, en su versión número 26.

Al respecto, se hizo uso de los siguientes parámetros: estadísticas descriptivas, tales como la media, la moda, la frecuencia y porcentaje, así como Kolmogorov – Smirnov (K-S), dado que la muestra es mayor a 50, lo que nos indicó que se empleó pruebas no paramétricas, tales como la Prueba de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis. Es por ello que se optó por utilizar la prueba de *Rho* de Spearman para establecer las correlaciones que dieron respuesta a los diversos objetivos e hipótesis.

Por otro lado, para determinar la validez de los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario de SISCO de Estrés Académico se usó la prueba estadística de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO y Bartlett). Asimismo, se utilizó la prueba estadística de Alpha de Cronbach para determinar la confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario de SISCO de Estrés Académico. Para finalizar, se presentaron los resultados de la investigación en tablas estadísticas, y adicionalmente se hizo una breve descripción para un mejor y adecuado entendimiento.

### **3.8. Consideraciones éticas**

Para la investigación se tomaron en consideración los principios bioéticos de Beauchamp y Childress (1999, como se citó en Siurana, 2010), los cuales son:

*Respeto de la autonomía*, para el estudio la participación de los estudiantes fue de forma voluntaria, para ello se les hizo llegar un asentimiento informado. Se respetó la privacidad de los universitarios, ya que sus resultados fueron exclusivamente para el uso del estudio, y estos fueron confidenciales.

*No maleficencia*, la investigación no causó daños físicos, psicológicos ni de ninguna naturaleza a los participantes. La investigación no tuvo fines lucrativos o comercialización

de los instrumentos.

*Beneficencia*, se proporcionó los resultados a los estudiantes evaluados, a fin de que, si obtuvieron bajos niveles de bienestar psicológico, así como altos niveles de estrés, puedan buscar orientación por parte de un profesional.

*Justicia*, se otorgó un trato equitativo a los participantes de la investigación, respondiendo sus dudas, así como recibiendo sus sugerencias y/o recomendaciones respecto al presente estudio, en el cual ellos se encontraron participando.

## IV. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados derivados del análisis estadístico de los datos. La exposición se organizó de la siguiente manera: primero, se detallaron las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados; segundo, se mostraron los resultados de la prueba de normalidad; tercero, se incluyeron el análisis correlacional entre ambas variables para determinar el grado de significancia estadística de su relación, junto con un análisis comparativo de las variables según el sexo de los participantes; y cuarto, se expusieron los análisis descriptivos de las variables con el fin de caracterizar la muestra en relación con el bienestar psicológico y el estrés académico.

### 4.1. Propiedades psicométricas de los instrumentos

Con respecto a las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico, en la Tabla 6 se muestra el análisis de validez de la escala de bienestar psicológico, donde se tiene una medida de Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo de 0.890, por lo tanto, se considera válido.

**Tabla 6**

*Análisis de la validez de la Escala de Bienestar Psicológico*

<b>Prueba de KMO y Bartlett</b>		
Medida KMO de adecuación de muestreo		,890
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado	5461,805
		741
		,000

*Nota.* KMO: Kaiser-Meyer-Olkin.

En la Tabla 7, se muestra el análisis de calculó la confiabilidad de consistencia interna del instrumento mediante el coeficiente Alfa de Cronbach que es de 0.892, por lo tanto, es una prueba confiable.

**Tabla 7**

*Análisis de confiabilidad de la Escala Bienestar Psicológico*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,892	39

En la Tabla 8 se muestra el análisis de validez del inventario de estrés académico, donde se tiene una medida de Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo de 0.959, por lo tanto, se considera valido.

**Tabla 8**

*Análisis de la validez del Inventario de Estrés Académico*

<b>Prueba de KMO y Bartlett</b>		
Medida KMO de adecuación de muestreo		,959
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado	3554,122
		406
		,000

*Nota.* KMO: Kaiser-Meyer-Olkin.

En la Tabla 9, se exponen el análisis del cálculo de la confiabilidad de consistencia interna del instrumento mediante el coeficiente Alfa de Cronbach que es de 0.921, por lo tanto, es una prueba confiable.

**Tabla 9**

*Análisis de confiabilidad del Inventario de Estrés Académico*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,921	29

#### **4.2. Prueba de normalidad**

La Tabla 10 presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (K-S), aplicada considerando que el estudio cuenta con una muestra superior a 50 participantes. Esta prueba muestra un valor de  $p < 0.05$ , lo que indica que los datos no se ajustan a una distribución normal. Este resultado evidencia el carácter no paramétrico de los datos, determinando que los análisis estadísticos posteriores deben emplear técnicas correspondientes a esta categoría

**Tabla 10***Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	<i>gl</i>	<i>p</i>
Puntaje total de la escala de Bienestar psicológico	,209	120	,000
Puntaje total del inventario de Estrés académico	,178	120	,000

*Nota.* *p*: significancia, *gl*: grado de libertad.

**4.3. Análisis correlacional**

A continuación, se mostrarán las tablas que corresponden a lo planteado en el objetivo general y específicos, los cuales determinan la relación entre la variable bienestar psicológico y estrés académico; así mismo, la relación entre el ciclo de estudio y las variables de estudio.

En la Tabla 11 se observa que el *p* valor es  $<0.05$ , lo que significa que si existe correlaciones significativas entre los puntajes de bienestar psicológico y estrés académico ( $p = ,000$ ); además, se aprecia el coeficiente de Spearman (*rho*) que muestra una correlación significativa inversa y de intensidad baja (correlación negativa débil), ya se obtuvo un  $rho = -,359$  (Ruíz, 2009).

**Tabla 11***Correlación entre bienestar psicológico y estrés académico*

<b>Correlación de las variables</b>			Puntaje total de la escala de Bienestar psicológico	Puntaje total del inventario de Estrés académico
Rho de Spearman	Puntaje total de la escala de Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	-,359**
		N	120	120
	Puntaje total del inventario de Estrés académico	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,359**	1,000
		N	120	120

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 12, se puede apreciar el nivel de bienestar psicológico, en el que se encuentran los participantes según su sexo, obteniendo así que, en el caso de las mujeres: 64,4%, presentan un nivel bajo; 30,1% presentan un nivel moderado y 5,5% presentan un nivel alto, que representa un total 73 participantes; por otro lado, en el caso de los varones se presenta de la siguiente manera: 55,3% presenta un nivel bajo; 31,9% presentan un nivel moderado y 12,8% presenta un nivel alto, que representa un total de 47 participantes.

**Tabla 12***Nivel de bienestar psicológico según el sexo de los participantes*

		Sexo de los participantes			
		Mujer	Hombre	Total	
Total de puntajes de bienestar psicológico	Bajo	Recuento	47	26	73
		% dentro de Sexo de los participantes	64,4%	55,3%	60,8%
	Moderado	Recuento	22	15	37
		% dentro de Sexo de los participantes	30,1%	31,9%	30,8%
	Alto	Recuento	4	6	10
		% dentro de Sexo de los participantes	5,5%	12,8%	8,3%
		Recuento	73	47	120
		% dentro de Sexo de los participantes	100,0%	100,0%	100,0%

En la Tabla 13, se representa el nivel de estrés académico en el que se encuentran los participantes según su sexo, obteniendo así que, en el caso de las mujeres, 17,8% presentan un nivel promedio; 12,3% presentan un nivel alto y 69,9% presentan un nivel muy alto, que representa un total 73 participantes; por otro lado, en el caso de los varones se presenta de la

siguiente manera: 4,3% presentan un nivel promedio; 29,8% presentan un nivel alto y 66,0% presenta un nivel muy alto, que representa un total de 47 participantes.

**Tabla 13**

*Niveles de estrés académico según el sexo de los participantes*

<b>Niveles de estrés académico según el sexo de los participantes</b>						
		Sexo de los participantes				
				Mujer	Hombre	Total
Puntajes totales de estrés académico	Promedio	Recuento		13	2	15
		% dentro de Sexo de los participantes		17,8%	4,3%	12,5%
	Alto	Recuento		9	14	23
		% dentro de Sexo de los participantes		12,3%	29,8%	19,2%
	Muy alto	Recuento		51	31	82
		% dentro de Sexo de los participantes		69,9%	66,0%	68,3%
Total	Recuento		73	47	120	
	% dentro de Sexo de los participantes		100,0%	100,0%	100,0%	

La Tabla 14 presenta los resultados de la prueba *U* de Mann-Whitney, aplicada para determinar la existencia de diferencias en el bienestar psicológico y el estrés académico según el sexo de los participantes. El análisis mostró un valor de significancia superior a 0.05, lo que indica que no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en ninguna de las dos variables estudiadas.

**Tabla 14**

*Análisis diferencial del bienestar psicológico y estrés académico según la variable de agrupación sexo de los participantes*

<b>Estadísticos de prueba</b>		
	Puntaje total de la escala de Bienestar psicológico	Puntaje total del inventario de Estrés académico
U de Mann-Whitney	1383,000	1570,000
W de Wilcoxon	4084,000	2698,000
Z	-1,790	-,783
Sig. asintótica(bilateral)	,074	,434
a. Variable de agrupación: Sexo de los participantes		

#### 4.4. Estadísticos descriptivos

En lo que respecta al análisis descriptivo, se puede apreciar las tablas obtenidas de los datos recopilados según los objetivos específicos que se han planteado anteriormente. Partiendo de esa premisa se puede observar la Tabla 15, donde se observa el que el nivel

predominante de la escala de bienestar psicológico es bajo con una frecuencia de 73 y un porcentaje 60,8%; siguiendo con el nivel moderado con una frecuencia de 37 y un porcentaje de 30,8%; y finalmente el nivel alto con una frecuencia de 10 y un porcentaje de 8,3%.

**Tabla 15**

*Frecuencia de los niveles de bienestar psicológico*

<b>Frecuencia de los niveles de bienestar psicológico</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	73	60,8
	Moderado	37	30,8
	Alto	10	8,3
	Total	120	100,0

En la Tabla 16, se observa el que el nivel predominante de la escala de estrés académico es muy alto con una frecuencia de 82 y un porcentaje 68,3%; siguiendo con el nivel alto con una frecuencia de 23 y un porcentaje de 19,2% y finalmente el nivel promedio con una frecuencia de 15 y un porcentaje de 12,5%.

**Tabla 16**

*Frecuencia de los niveles de estrés académico*

<b>Frecuencia de los niveles de estrés académico</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Promedio	15	12,5
	Alto	23	19,2
	Muy alto	82	68,3
	Total	120	100,0

En la Tabla 17 se muestran los estadísticos descriptivos de bienestar psicológico y estrés académico, donde se observan la cantidad de 120 estudiantes que participaron en el estudio, con respecto a los puntajes de bienestar psicológico se observa una media de 113.45, una mediana de 114.00, una moda de 111 y una desviación de 23.372; por otro lado, en el caso de los puntajes de estrés académico se observa una media de 87.50, una mediana de 92.00, una moda de 98 y una desviación de 18.733.

**Tabla 17**

*Estadísticos descriptivos de la escala de Bienestar psicológico y Estrés académico*

<b>Estadísticos</b>			
		Puntaje total de la escala de Bienestar psicológico	Puntaje total del inventario de Estrés académico
N	Válido	120	120
	Perdidos	0	0
Media		113,45	87,50
Mediana		114,00	92,00
Moda		111	98
Desv. Desviación		23,372	18,733

## V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En la actualidad, es importante que los estudiantes presenten un nivel de bienestar psicológico adecuado, dado que, al no ser así, este se puede ver vinculado a otros serios problemas psicológicos. Por ello este estudio pretendió evidenciar la relación que mantiene con el estrés académico, y como está viene siendo motivo de estudios en los últimos tiempos, lo que viene trayendo consigo la adquisición de nueva literatura científica para que de esta forma se puedan ir encontrando mejores alternativas que permitan dar soluciones a estos problemas a nivel de la salud mental.

El objetivo general de esta investigación fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana. El análisis de los datos reveló la existencia de una relación entre ambas variables, caracterizada por una correlación inversa significativa y de intensidad baja ( $r_{ho} = -0,359$ ). Este resultado indicó que los estudiantes con mayores niveles de bienestar psicológico mostraron menores niveles de estrés académico, mientras que aquellos con bajos niveles de bienestar psicológico presentaron mayores niveles de estrés académico.

De la misma manera, y tomando en consideración los resultados obtenidos en la investigación, se pudo realizar aseveraciones predictivas, que nos permitieron tener un mejor manejo de ambas variables, sea el caso: si se implementan talleres de bienestar psicológico en el futuro, estos también tendrían un efecto en la reducción del estrés académico o si se implementarán talleres para la reducción del estrés indirectamente mejoraría también los niveles de bienestar psicológico. Cabe mencionar que, tomando en cuenta la existencia de una relación entre ambas variables, dicha correlación es baja, enfatizando así que, si la codependencia entre ambas variables se llegará a dar, a un nivel o margen de 35 o 36%, lo que no garantizaría que, al implementar un programa de bienestar psicológico, el estrés se

disminuya o que se implemente un programa de estrategias de manejo del estrés académico y que no necesariamente el bienestar psicológico se va a afectar positivamente.

Este hallazgo es similar a los resultados de Cáceres y Miranda (2022) quienes obtuvieron una relación inversa y significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico ( $\rho: -.369$ ), donde hicieron énfasis que ambas variables no son unidireccionales, es decir, el estrés académico llega a influenciar al bienestar psicológico y, a su vez, tener un bajo bienestar psicológico aumentaría la probabilidad de vulnerabilidad al estrés académico. Asimismo, se encontró otra similitud en la investigación de Erazo y Medina (2021) estos autores sostienen la importancia de seguir realizando estudios entre las variables de estrés académico y bienestar mental, ya que se demostró que un bienestar mental deteriorado o deficiente afecta el rendimiento académico en la vida universitaria. De igual manera, los estudios de Muñoz (2019), quien encontró una relación inversa y significativa entre las variables de bienestar psicológico y estrés académico; ese mismo año otra investigación realizada por Yataco (2019) demostró la relación inversa y negativa ( $\rho=-.091$ ;  $p=.043$ ) existentes entre los constructos mencionados anteriormente.

En contraposición a estos resultados, el estudio de Mera (2023) cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, encontró que no existe dicha relación en las variables, pero determinó que hay una alta predominancia de estrés moderado–severo, así como niveles alto–moderado de bienestar psicológico en dicha población. Siguiendo la misma línea de investigación, Sugiura et al. (2005, como se citó en Mera, 2023) comprobaron que no existe relación entre el estrés académico y bienestar psicológico, pero aseveraron que existe otro aspecto ligado a los estudiantes que se deben considerar para las futuras investigaciones, tal como el género.

En lo que respecta a los objetivos específicos planteados en la investigación, se observó que los niveles de bienestar psicológico predominantes en el grupo de estudio fueron el nivel bajo (60,8%) y el nivel moderado (30,8%). Estos resultados se contrastan con los de Coronel y Torres (2024) quienes manifiestan que en su población de estudio el 70,7% presentan un nivel moderado de bienestar psicológico y que son aquellas personas que tienen un mejor manejo emocional (reacción al estrés y control del mismo) las que obtienen mayor éxito en diversos aspectos de su vida. Por otro lado, Yusoff et al. (2021) encontraron que la angustia psicológica de los universitarios se relaciona con el bajo rendimiento académico de los mismos.

Siguiendo con otro de los objetivos específicos planteados, se observó que los niveles de estrés predominantes en el grupo de estudio fueron el nivel muy alto (68,3%) y alto (19,2%). Estos resultados se contrastan con los de Kloster et al. (2019), al aseverar que más del 80% de su muestra de estudio presentó niveles moderados y altos de estrés debido a la alta demanda de carga académica, así como la extensa carga horaria. Por otro lado, Silva et al. (2019) afirmó que el 86,3% de su población presenta un nivel moderado de estrés académico; estos autores manifiestan que esta variable afecta a la población mundial, dificultando sus capacidades para adaptarse a diversos entornos sociales.

En el estudio de Calvarro (2016) donde se investigó la relación de ambas variables en jóvenes que estudiaban y trabajaban, se encontró que los sujetos presentaban mayores niveles de estrés cuando manifestaban un nivel menor de bienestar psicológico; es por ello que este autor concluyó que el estrés académico era la variable que tenía mayor contribución a explicar el bienestar psicológico. En esa investigación, se observó que fueron las mujeres que presentaron mayores niveles de estrés percibido a comparación de los hombres, situación contraria a los resultados de este estudio, puesto que, al comparar el estrés académico, según el sexo de los participantes, se encontró un valor de significancia mayor ( $p > .05$ ), lo cual nos

indica que no hay diferencias significativas. Eso quiere decir que el sexo no representa una condición que involucre algún cambio importante o considerable en relación a dicha variable de estudio, esto posiblemente porque sean otros factores los que generen diferencias significativas, tales como ciclo de estudio, entre otros.

También se encontró que, al comparar el bienestar psicológico según el sexo de los participantes, se encontró un valor de significancia mayor ( $p > .05$ ), lo cual nos indica que no hay diferencias significativas. Eso quiere decir que el sexo no representa una condición que involucre algún cambio importante o considerable en relación a dicha variable de estudio, esto posiblemente porque sean otros factores los que generen diferencias significativas, tales como ciclo de estudio, entre otros.

En relación a los datos obtenidos en el estudio de bienestar psicológico y estrés académico, la correlación negativa media y altamente significativa, se ve ratificado en lo planteado por Gutems y Calderon (2014, como se citó en Calvarro, 2016) donde estos autores probaron que aquellos estudiantes con un bajo nivel de bienestar psicológico presentaban mayores puntuaciones, o sea niveles de estrés académico. Esto también guarda relación en lo publicado por Ryff (1989, como se citó en García, 2015) quién manifestó que el bienestar psicológico está vinculado con el logro de metas y la lucha por alcanzarlas, lo que genera que se conviertan en las primordiales para la vida del individuo y esto se ve vulnerado cuando el mismo se ve confrontado a otros factores determinantes; en este caso, una variable como lo es el estrés académico, provoca en el estudiante conflictos que no le permiten el avance a sus metas trazadas.

Asimismo, se analizaron los objetivos enfocados a conocer la validez y confiabilidad de los instrumentos, empezando por la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) donde se halló una validez de .890 y una confiabilidad de .892, lo que quiere decir que la escala tiene

una alta aceptación en el estudio y es un instrumento que proporcionará resultados altamente representativos; estas propiedades se revisaron en un estudio realizado por Guillen (2016), que encontró un alfa de Cronbach de .949. En lo que respecta al otro instrumento que es el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2007) donde se halló una validez de .959 y una confiabilidad de .921, lo expresa la alta representatividad del instrumento; un estudio realizado por Yataco (2019) demostró la eficacia del instrumento con un alfa de Cronbach de .921.

Entre las principales limitaciones de la presente investigación, se encuentran en los antecedentes nacionales e internacionales, razón por la cual el contrastar las hipótesis no se contó con mucha información, ya que los resultados de estas investigaciones son diversos, hallando así correlaciones bajas y altas entre ambas variables. Otra posible limitación está referida a la población de estudio, el número de la muestra (participantes), el tipo de muestro, que han podido probablemente generar las relaciones inversas y débiles entre ambas variables, siendo quizás necesaria replicar la investigación, pero considerando una muestra de mayor tamaño y más homogénea en la edad.

## VI. CONCLUSIONES

- ❖ Se encontró una relación estadísticamente significativa, negativa o inversa ( $p=.00$ ;  $rho = -,359$ ) entre el bienestar psicológico y el estrés académico, deduciéndose que con una probabilidad baja, a mayor bienestar psicológico habrá una menor presencia de estrés académico y viceversa en los universitarios de una universidad pública de Lima Metropolitana.
- ❖ Se obtuvieron evidencias de validez por análisis factorial confirmatorio de la Escala de Bienestar Psicólogo y el Inventario SISCO de Estrés Académico, siendo respaldadas por medidas de ajuste apropiadas en ambos casos, con medidas adecuadas de confiabilidad por consistencia interna para los factores de ambos instrumentos.
- ❖ Se encontró que el 60,8% de estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, presentaron un nivel bajo de bienestar psicológico, un 30,8% presentaron un nivel moderado de bienestar psicológico y un 8,3% presentaron un nivel alto de bienestar psicológico.
- ❖ Se encontró que el 12,5% de estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, presentaron un nivel promedio de estrés académico, un 19,2% presentaron un nivel alto de estrés académico y un 68,3% presentaron un nivel muy alto de estrés académico.
- ❖ No se encontraron diferencias significativas ( $p > .05$ ) entre el bienestar psicológico y el estrés académico, según el sexo de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

## VII. RECOMENDACIONES

- ❖ Diseñar programas a fin de mejorar el bienestar psicológico y reducir los índices de estrés académico, un trabajo en paralelo, dado que estas variables están relacionadas en una baja intensidad, entonces trabajando ambas variables podremos incrementar estrategias que le hagan viable superar el estrés académico en sus estudiantes.
- ❖ Gestionar, a partir del área competente de psicopedagogía de la universidad, actividades, tales como: charlas, campañas, conversatorios o brindar herramientas para mejorar el bienestar psicológico y reducir los niveles de estrés académico en sus estudiantes.
- ❖ Identificar, a partir del área competente de psicopedagogía de la universidad, aquellos estudiantes que presentaron un bajo nivel de bienestar psicológico, así como mayores niveles de estrés académico, con el fin de realizar una evaluación más detallada y de esta forma poder crear planes de intervenciones individuales o grupales, para poder realizar campañas que fomenten su salud mental y este repercuta en su etapa formativa universitaria y vida diaria. Finalmente realizar el seguimiento correspondiente.
- ❖ Ampliar el número de la muestra de futuros estudios, a fin de analizar la replicabilidad de los resultados.

## VIII. REFERENCIAS

- Barraza, A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. *Revista Psicología Científica*, 6(2).  
<http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado>
- Barraza, A. (2005). Características del Estrés Académico en los alumnos de educación media superior. *Revista electrónica de Psicología Científica*, 4, 20-34.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.  
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 48-65.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Revista Electrónica Psicologiacientifica.com*, 9(2) <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-un-estado-de-la-cuestion>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Bravo, Y. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de lima metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional de la UNFV.

<https://hdl.handle.net/20.500.13084/5043>

Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 3(2), 53-64.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>

Boza, M. (2018). *Funcionamiento Familiar y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional de la UNFV.

<https://hdl.handle.net/20.500.13084/2865>

Caceres, E. y Miranda, K. (2022). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional de la USP.

<https://hdl.handle.net/20.500.12802/10123>

Calero, P., Quintana, A. y Domínguez, S. (2015). Bienestar psicológico en psicólogos clínicos de Lima Metropolitana: El papel de la capacitación académica. *Revista Psicológica Arequipa*, 5(2), 231-248.

Calvarro, A. (2016). *Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Salamanca]. Repositorio institucional de la US. <http://hdl.handle.net/10366/131434>

Carmel, S. y Bernstein, J. (1987). Percepciones de los factores estresantes de la escuela de medicina: su relación con la edad, el año de estudio y el rasgo de ansiedad. *Journal Human Stress*, 13(1), 39-44. <https://doi.org/10.1080/0097840X.1987.9936793>

Castro, A. y Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes

- adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1).  
<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Chávez, J. y Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa – Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 25(1), 384-399.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>
- Coronel, G. y Torres, A. (2024). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medicina de una universidad privada, Chiclayo 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio institucional de la USMP.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12727/15569>
- Dancourt, M. (2022). *Bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima – Sur*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional de la UAP. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1959>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I. y Valle, C. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.  
<https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Diener, E., Lyubomirsky, S. y King, L. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does the Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Diener, E., Suh, E. y Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 29, 202-212. <https://eddiener.com/articles/955>
- Erazo, A. y Medina, C. (2021). *Estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de*

- psicología en una universidad privada de Lima, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la UPN. <https://hdl.handle.net/11537/28857>
- Hall, S. (2005). The Impact of Stress on Academic Success in College Students. *The ABNF Journal*, 16(5),102-104. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16268204/>
- García, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquía]. Repositorio institucional de la UA. <http://hdl.handle.net/10495/16036>
- González, R., Valle, A., Freire, C. y Ferradas. M. (2012). Relaciones entre la Autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 1, 40-48. <https://books.google.com.ec/books?id=RxHWCQAAQBAJ>
- Gustems, J. y Calderón, C. (2014). *Afrontamiento proactivo y bienestar psicológico en estudiantes de maestro en la Universidad de Barcelona*. [Archivo PDF] <http://hdl.handle.net/2445/50784>
- Kloster Kantlen, G., Perotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional de la PUCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Leal, R. y Silva, R. (2010). *Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino*. Universidad Privada Antonio Guillermo.
- Martínez, E. y Díaz, D (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y*

*Educadores*, 2(10), 11-22. <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>

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

Moreta, R.; Gabior, I. y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8, 172-184. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439752880005>

Moya, I.; Barreno, J. y Álvarez, M. (2003). Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(4), 247-262. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1212>

Muñoz, M. (2019). *Estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de Hotelería y turismo de la Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo]. Repositorio institucional de la UTB. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/6059>

Ordoñez, P. (2018). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la UPU. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/893>

Orlandini, A. (1999). *El estrés. Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica.

- Paredes, W. y Chasi, K. (2020). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Revista Ciencias Sociales y Económicas UTQ*, 4(2), 77–87. <https://revistas.uteq.edu.ec/index.php/csye/article/view/372/430>
- Real Academia de la Lengua Española (2001). *Diccionario de la lengua española*. Artes Garfías.
- Robotham, D. y Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: a critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107-117. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. y Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Rosales J. (2016). *Estrés Académico y Hábitos de Estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional de la UAP. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/124>

- Santamaria, L. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, agosto - diciembre 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional de la UCSTM. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/2530>
- Siesquen, L. (2024). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de lima metropolitana, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional de la UAP. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3393>
- Siurana, J. (2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas*, (22), 121-157.
- Tello, J. (2018). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiante en estudiante de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, Perú*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional de la UNFV. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/2260>
- Ureña, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21(1), 170-180. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16721116.pdf>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Editorial Visión Universitaria.

- Schwartz, B. (2000). Self-Determination the tyranny of Freedom. *American Pssychologist*, 55(1), 79-88. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.79>
- Silva, M., López, J. y Columba, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional de la UNFV. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/2383>
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo: una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265–275. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional de la UAP. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/707>
- Yu, J. y Chae, S. (2020). The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 32(1), 13-21. <https://doi.org/10.3946/kjme.2020.149>
- Yusoff, M., Hadie, S. y Yasin, M. (2021). The roles of emotional intelligence, neuroticism, and academic stress on the relationship between 65 psychological distress and burnout in medical students. *BMC Medical Education*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02733-5>

## IX. ANEXOS

## Anexo A: Matriz de consistencia

Título	Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método	Instrumentos
Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana	¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana?	<b>General</b>	<b>General</b>	<b>Bienestar psicológico</b> -Autoaceptación -Relaciones positivas -Autonomía -Dominio del entorno -Crecimiento personal -Propósito en la vida  <b>Estrés académico</b> -Estrésores -Síntomas (físicos-psicológicos y comportamentales) -Estrategias de afrontamiento	<b>Tipo de investigación:</b> Cuantitativo, correlacional, no experimental, de corte transversal  <b>Población:</b> Estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.  <b>Muestra:</b> 120 mujeres universitarias entre los 17 y los 28 años  <b>Muestreo:</b> Muestreo no probabilístico por conveniencia	<b>Bienestar psicológico</b> Escala de Bienestar psicológico (EBP)  <b>Estrés académico</b> Inventario SISCO de Estrés académico
		Relacionar el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.	Existe relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana			
		<b>Específicos</b>	<b>Específicos</b>			
		Determinar las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados: la escala de Bienestar psicológico (EBP) y el inventario SISCO de Estrés académico.	Existe relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico, según el sexo de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana			
		Describir el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.				
		Describir el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.				
Relacionar el bienestar psicológico y el estrés académico, según sexo de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.						

## Anexo B: Escala de Bienestar Psicológico

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

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

ITEMS	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7. Reconozco que tengo defectos						
8. Reconozco que tengo virtudes						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						

13. Puedo confiar en mis amigos						
14. Cuando cumplo una meta, me planteo otra						
15. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
16. Mis relaciones amicales son duraderas						
17. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
18. Comprendo con facilidad como la gente se siente						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						

33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

**Anexo C: Inventario SISCO de Estrés Académico****INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO**

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.					
La puntualidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

4. Es una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>Reacciones físicas</b>					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					

Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
---	--	--	--	--	--

5. Es una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o nerviosismo.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					