



Universidad Nacional  
**SAN LUIS GONZAGA**



### **Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional**

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial, siempre y cuando den crédito y licencia a nuevas creaciones bajo los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>



## EVALUACION DE ORIGINALIDAD

### CONSTANCIA

La que suscribe, deja constancia que se ha realizado el análisis con el software de verificación de similitud al documento cuyo título es:

#### **“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE ICA”**

presentado por:

**CHOQUE SALCEDO, LEANDRO JESUS**

Autor de la tesis del nivel **PREGRADO** de la Facultad de **PSICOLOGIA**. El resultado obtenido es **1%** por el cual se otorga el calificativo de:

**APROBADO,**

Según Reglamento de Evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación, aprobado mediante Resolución Rectoral Nº 1220-R-UNICA-2024.

Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

#### **Observaciones:**

La Tesis analizada se encuentra dentro de los parámetros de similitud que establece el Reglamento de Evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación, de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.

Ica, 19 de diciembre del 2025

.....  
**Dra. YNES CECILIA AMALIA PHUN PAT**  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACION  
FACULTAD DE PSICOLOGIA

UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Psicología



Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la  
Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica

Línea de Investigación:

Salud pública y conservación del medio ambiente

## INFORME FINAL DE TESIS

**Autor:**

CHOQUE SALCEDO, LEANDRO JESÚS

ORCID: 0009-0003-5758-5302

**Asesor:**

HUAMÁN CAYO, ALEX MARTIN

ORCID: 0000-0002-8345-7131

**Ica, Perú**

**2025**

### **Dedicatoria**

El fruto de este trabajo está dedicado a cada uno de mis seres queridos, quiénes son y serán mis pilares para seguir adelante en el alcance de mis sueños y metas. A mis padres, por ser mis mentores de vida, cuyas enseñanzas y reflexiones, me guían en esta gran aventura conocida como vida. A mis dos abuelas, mis guías espirituales, quiénes a pesar de ya no encontrarse conmigo, sé que desde haya arriba guían mis pasos e interceden por mí. A mis hermanos, quienes, con su admiración e inmensa confianza, me ven como un ejemplo a seguir.

Y desde luego, a cada uno de mis maestros, por sus instrucciones, quiénes como educadores y profesionales, iluminaron el camino hacia mi desarrollo profesional.

### **Agradecimiento**

Quisiera empezar agradeciendo a mi profesión, mi vocación, la misma que me ha dotado de una inmensa sabiduría no meramente académica, sino también humana, bajo el cual observó con empatía, comprensión y propósito los devenires de la vida, en harás hacia el crecimiento y el servicio.

A mi familia, por creer no solo en mis capacidades, sino en mi persona, en el lazo que nos une y, que a pesar de todos los momentos difíciles por lo que hemos pasado, hemos sabido salir adelante; ya que el amor fue siempre esa estructura que sostuvo nuestro hogar.

A cada uno de mis pacientes, por su confianza en mi servicio y en mi capacidad para acompañarlos en su proceso de sanación, donde cada una de esas sesiones, todas llenas de reflexión y aprendizajes mutuos, de principio a fin en el proceso terapéutico, me ha enseñado que la verdadera fortaleza no se encuentra en la negación de la vulnerabilidad, sino en la capacidad de aceptarla y vivir con ella; enseñándome como la Psicología más que una ciencia, es fuente de humanidad, empatía y vida.

A mi Facultad de estudio, por la natura de su ambiente, reflejada en la vocación de sus docentes, en el compromiso de todos sus colaboradores, quiénes con lucha y decisión hoy gozan de una facultad propia, avocada no solo en la formación académica, sino también en la consolidación de principios, valores e identidad académica, inspirando a sus estudiantes a ejercer con ética, responsabilidad y sentido de ayuda su futura labor profesional.

Y como no a mi asesor, el Mag. Alex Martin Huamán Cayo, por su dirección en este proceso hacia la obtención de mi título profesional como Psicólogo, a través de sus recomendaciones y correcciones precisas que no solo fortalecieron el rigor académico de este trabajo, sino que también me motivaron a superar mis límites y a conservar la excelencia en cada etapa del camino.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|                                      | Pág. |
|--------------------------------------|------|
| Dedicatoria.....                     | ii   |
| Agradecimiento.....                  | iii  |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS .....           | iv   |
| ÍNDICE DE TABLAS .....               | v    |
| ÍNDICE DE FIGURAS.....               | vii  |
| RESUMEN .....                        | viii |
| ABSTRACT.....                        | ix   |
| I. INTRODUCCIÓN .....                | 1    |
| II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....     | 24   |
| III. RESULTADOS.....                 | 34   |
| IV. DISCUSIÓN .....                  | 59   |
| V. CONCLUSIONES .....                | 71   |
| VI. RECOMENDACIONES .....            | 73   |
| VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 74   |
| VIII. ANEXOS .....                   | 82   |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                                                                                                                                   | Pág. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Tabla 01.</b> Población de estudiantes según el ciclo de estudios de la Facultad de Psicología.....                            | 25   |
| <b>Tabla 02.</b> Muestra de estudiantes según el ciclo de estudios de la Facultad de Psicología.....                              | 26   |
| <b>Tabla 03.</b> Caracterización de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....                                               | 28   |
| <b>Tabla 04.</b> Baremos de las dimensiones de Bienestar Psicológico por niveles y rangos.....                                    | 29   |
| <b>Tabla 05.</b> Baremos de la variable Bienestar Psicológico por niveles y rangos.....                                           | 29   |
| <b>Tabla 06.</b> Baremos de la variable Estrés Académico por niveles y rangos.....                                                | 31   |
| <b>Tabla 07.</b> Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                                    | 34   |
| <b>Tabla 08.</b> Niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....                            | 35   |
| <b>Tabla 09.</b> Niveles de Bienestar Psicológico según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....              | 36   |
| <b>Tabla 10.</b> Niveles de Bienestar Psicológico según la edad de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....              | 37   |
| <b>Tabla 11.</b> Niveles de Bienestar Psicológico según el ciclo de estudios de los estudiantes de la Facultad de Psicología..... | 38   |
| <b>Tabla 12.</b> Niveles de Estrés Académico de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....                                 | 39   |
| <b>Tabla 13.</b> Niveles de Estrés Académico según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                  | 40   |
| <b>Tabla 14.</b> Niveles de Estrés Académico según la edad de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                  | 41   |
| <b>Tabla 15.</b> Niveles de Estrés Académico según el ciclo de estudios de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....      | 42   |
| <b>Tabla 16.</b> Niveles de la subescala Autoaceptación de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....                      | 43   |
| <b>Tabla 17.</b> Niveles de la subescala Dominio del entorno de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....                 | 44   |
| <b>Tabla 18.</b> Niveles de la subescala Relaciones positivas de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....                | 45   |
| <b>Tabla 19.</b> Niveles de la subescala Crecimiento personal de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....                | 46   |
| <b>Tabla 20.</b> Niveles de la subescala Autonomía de los estudiantes de la Facultad de Psicología...                             | 47   |
| <b>Tabla 21.</b> Niveles de la subescala Propósito en la vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....                | 48   |
| <b>Tabla 22.</b> Niveles de la subescala Estresores de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ...                          | 49   |
| <b>Tabla 23.</b> Niveles de la subescala Síntomas de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                           | 50   |
| <b>Tabla 24.</b> Niveles de la subescala Estrategias de Afrontamiento de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....       | 51   |

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabla 25.</b> Prueba de normalidad de las variables y sus dimensiones.....                                    | 52 |
| <b>Tabla 26.</b> Análisis de correlación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico.....               | 53 |
| <b>Tabla 27.</b> Análisis de correlación entre la subescala Autoaceptación y el Estrés académico.....            | 54 |
| <b>Tabla 28.</b> Análisis de correlación entre la subescala Dominio del entorno y el Estrés académico.<br>.....  | 55 |
| <b>Tabla 29.</b> Análisis de correlación entre la subescala Relaciones positivas y el Estrés académico.<br>..... | 55 |
| <b>Tabla 30.</b> Análisis de correlación entre la subescala Crecimiento personal y el Estrés<br>académico.....   | 56 |
| <b>Tabla 31.</b> Análisis de correlación entre la subescala Autonomía y el Estrés académico.....                 | 57 |
| <b>Tabla 32.</b> Análisis de correlación entre la subescala Propósito en la vida y el Estrés<br>académico.....   | 58 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|                                                                                                                                                                    | Pág. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Figura 01.</b> Distribución porcentual de los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                            | 35   |
| <b>Figura 02.</b> Distribución porcentual de los niveles de Bienestar Psicológico según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....              | 36   |
| <b>Figura 03.</b> Distribución porcentual de los niveles de Bienestar Psicológico según la edad de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....              | 37   |
| <b>Figura 04.</b> Distribución porcentual de los niveles de Bienestar Psicológico según el ciclo de estudios de los estudiantes de la Facultad de Psicología. .... | 38   |
| <b>Figura 05.</b> Distribución porcentual de los niveles de Estrés Académico de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....                                  | 39   |
| <b>Figura 06.</b> Distribución porcentual de los niveles de Estrés Académico según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                   | 40   |
| <b>Figura 07.</b> Distribución porcentual de los niveles de Estrés Académico según la edad de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....                    | 41   |
| <b>Figura 08.</b> Distribución porcentual de los niveles de Estrés Académico según el ciclo de estudios de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....      | 42   |
| <b>Figura 09.</b> Distribución porcentual de los niveles de la subescala Autoaceptación de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                      | 43   |
| <b>Figura 10.</b> Distribución porcentual de los niveles de la subescala Dominio del entorno de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                 | 44   |
| <b>Figura 11.</b> Distribución porcentual de los niveles de la subescala Relaciones positivas de los estudiantes de la Facultad de Psicología.....                 | 45   |
| <b>Figura 12.</b> Distribución porcentual de los niveles de la subescala Crecimiento personal de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                | 46   |
| <b>Figura 13.</b> Distribución porcentual de los niveles de la subescala Autonomía de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                           | 47   |
| <b>Figura 14.</b> Distribución porcentual de los niveles de la subescala Propósito en la vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                | 48   |
| <b>Figura 15.</b> Distribución porcentual de los niveles de la subescala Estresores de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                          | 49   |
| <b>Figura 16.</b> Distribución porcentual de los niveles de la subescala Síntomas de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....                            | 50   |
| <b>Figura 17.</b> Distribución porcentual de los niveles de la subescala Estrategias de Afrontamiento de los estudiantes de la Facultad de Psicología. ....        | 51   |

## RESUMEN

La presente investigación tuvo por objeto determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024. El estudio fue de tipo básica y sustantiva, de nivel descriptivo-correlacional y de diseño no experimental de corte transversal. La muestra de estudio estuvo conformada por 137 estudiantes, obtenida a través del muestreo probabilístico estratificado. Como técnicas de estudio se tuvieron a la encuesta y la psicometría, mientras que, los instrumentos empleados en la evaluación de las variables fueron: la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario SISCO SV-21. Los resultados obtenidos revelaron que el 89.1% de los estudiantes presentaron bienestar psicológico alto y un 80.3% de los estudiantes estrés académico moderado. Así mismo, tras la aplicación del coeficiente de correlación Rho de Spearman se pudo comprobar que, entre las variables Bienestar Psicológico y Estrés Académico no existe una relación estadísticamente significativa ( $p > .05$ ). Análogamente, en la relación entre las subescalas del Bienestar Psicológico y el Estrés Académico, se observó que la subescala Propósito en la vida sí guardó relación con este último, relación que fue significativa, leve e inversa ( $\rho = -.199$ ;  $p = .020$ ). Finalmente, la obtención de estos resultados, llevaron a concluir que, el nivel de bienestar psicológico a reportarse no representaría en un factor determinante para la aparición, mantenimiento o intensidad del estrés académico, debido a que tales variables coexistirían como procesos paralelos e incluso complementarios.

**Palabras claves:** Bienestar psicológico, estrés académico, psicología, particularidades.

## ABSTRACT

The present research aimed to determine the relationship between psychological well-being and academic stress in students of the Faculty of Psychology at a Public University in Ica, 2024. The study was basic and substantive, descriptive-correlational level and non-experimental cross-sectional design. The study sample consisted of 137 students, obtained through stratified probability sampling. The study techniques were the survey and psychometrics, while the instruments used in the evaluation of the variables were: the Ryff Psychological Well-being Scale and the SISCO SV-21 Inventory. The results obtained revealed that 89.1% of the students presented high psychological well-being and 80.3% of the students moderate academic stress. Likewise, after applying Spearman's Rho correlation coefficient, it was found that there is no statistically significant relationship between the variables Psychological Well-being and Academic Stress ( $p > .05$ ). Similarly, in the relationship between the Psychological Well-being and Academic Stress subscales, it was observed that the Purpose in Life subscale was related to the latter, a relationship that was significant, slight, and inverse ( $\rho = -.199$ ;  $p = .020$ ). Finally, these results led to the conclusion that the level of psychological well-being reported would not represent a determining factor for the onset, maintenance, or intensity of academic stress, since such variables would coexist as parallel and even complementary processes.

**Keywords:** Psychological well-being, academic stress, psychology, particularities.

## I. INTRODUCCIÓN

Desde sus anales, para Chuaqui<sup>1</sup> la universidad ha sido un centro consagrado al pensamiento y al saber, producto de la expresión del renacer intelectual iniciado en el siglo XI y que es concebido como una de las más grandes invenciones del mundo occidental. En tanto, la noción de universidad desde de un punto de vista crítico se da en virtud a la idea o concepto que se desea exaltar o realzar, así por ejemplo concepciones como “centro del saber”, “entorno de debates” o “santuario del pensamiento” son descripciones claras ligadas a este particular. Este apartado, da antesala a la característica por excelencia que la misma guarda, la convergencia de acepciones entorno a la pluralidad del ser humano como ente en el que confluyen distintas esferas que explican y delimitan la naturaleza de su existencia.

Reflexión que haya verdad en lo aseverado por Peña<sup>2</sup> al describir a la universidad como una entidad viva, que se moldea y transforma continuamente a través de los diálogos y las interacciones diarias de quienes la integran.

Bajo esta perspectiva, tal entidad fulge como un entorno en el que confluyen dimensiones ligadas al conocimiento, el diálogo y la formación que se ve enriquecida por las esferas del ser humano, que hacen hincapié a su dimensión física, emocional, cognitiva, espiritual, social, ambiental y otras. Concibiéndose así, como un espacio dinámico y multifacético, donde confluyen lo antiguo y lo nuevo, lo local y lo global, la teoría y la praxis, el individuo y la colectividad.

Por ello Ventura-Ventura et al.<sup>3</sup> subrayan que la etapa universitaria se erige como un sistema complejo en donde convergen simultáneamente múltiples dimensiones de cambio, planteando al estudiante una realidad enmarcada en las transiciones y desafíos. En ese sentido, la realidad universitaria se distancia de la idea dicotómica de meramente acudir a clases y rendir exámenes, para pasar a ser un proceso de desafíos enmarcados en las dimensiones del desarrollo humano.

Así se evidencia que la vida universitaria trasciende bajo dictámenes adaptativos, propios a las nuevas exigencias del entorno, donde el universitario no solo se ve enfrentado a las presiones académicas inherentes a su formación profesional (competitividad exacerbada, saturación de contenidos y obsolescencia rápida del conocimiento), sino también a una cultura pobre en valores, desligada del cultivo y la manutención del equilibrio psicológico. Esta cultura, superficial y acelerada, prioriza el rendimiento inmediato sobre el desarrollo integral, normalizando el desgaste emocional como un mero rito de paso. Peor aún, este fenómeno se enmarca en una sociedad que promueve el interés propio por encima del bien común, donde el éxito se mide en términos individualistas (títulos acumulados, empleabilidad o estatus), mientras se descuidan las redes de apoyo comunitario y la salud mental colectiva. En este escenario, la universidad, lejos de ser un espacio de crecimiento crítico y humano, en donde se cristalizaba el concepto de vocación, pasa a convertirse en un microcosmos de las contradicciones del sistema: exige adaptación constante, pero ofrece poco para sostener a quienes se adaptan; predica la excelencia, pero olvida que esta no puede construirse sobre bases de estrés crónico y deshumanización.

De tal propio, para Sánchez et al.<sup>4</sup> el pilar más preocupante que transita en la vida universitaria se da en demanda de las exigencias académicas, orillando a muchos universitarios a sacrificar horas de sueño, alimentación adecuada y momentos de reposo, lo que termina por desencadenar cuadros de estrés crónico y un evidente deterioro físico y mental.

Ante tal situación, la evidencia científica ha posicionado a la salud mental como un eje insoslayable en la dinámica universitaria actual. En donde los estudios coinciden en señalar que, su impacto resulta determinante en el desarrollo académico y personal de los estudiantes, revelando que su descuido compromete no solo el rendimiento sino la sostenibilidad misma de los sistemas educativos superiores.

En ese marco y contrario a la percepción generalizada, entorno al supuesto de observar a la salud mental como un tema novedoso en el ámbito universitario, resulta en realidad en un suceso persistente que, históricamente ha sido minimizado o interpretado de distintas maneras; y que, debido en gran medida a la coyuntura sostenida durante la pandemia por la covid19, fulgió como un pilar sobre el cual se sabe, deberá sostenerse el éxito académico y la salud integral de los estudiantes universitarios.

Así, investigaciones prepandémicas como la de Bantjes et al.<sup>5</sup> ya habían identificado una tendencia preocupante, al señalar que el deterioro psicológico en universitarios excedía significativamente las tasas observadas en otros grupos demográficos. En consonancia con estos hallazgos, la investigación multicéntrica llevada a cabo por Auerbach et al.<sup>6</sup> reveló que más de un tercio (35%) de la población universitaria evaluada manifestó alguna afección mental.

Dato similar dado por Chan et al.<sup>7</sup> al estimar según sus estudios que cerca del 30% de la población universitaria mundial cumplían con criterios diagnósticos de trastornos mentales, señalando que esta situación se ha tornado preocupante en los últimos años; y que de acuerdo a Vidal et al.<sup>8</sup> debe ser atribuido al crecimiento sostenido en el predominio de cifras de trastornos mentales en esta población; siendo para Micin et al.<sup>9</sup> los trastornos adaptativos (48.3%), seguidos por los trastornos del estado de ánimo (22.8%) y los trastornos de ansiedad (20.9%) los más frecuentes en esta población.

Mientras que, en el Perú, el MINEDU<sup>10</sup> reveló en el año 2019, por medio de una nota de prensa, que en promedio el 85% de la totalidad de las universidades peruanas presentan problemas de salud mental; teniendo a la ansiedad (82%), el estrés (79%) y la violencia (52%) como los cuadros más frecuentes.

Así mismo el RPP<sup>11</sup> enfatizó; según la declaración dada por Yuri Cutipé, quién fuera director de Salud Mental del Ministerio de Salud en el 2018; que alrededor del 30% de la población universitaria peruana presento alguna repercusión en su salud mental producto de las presiones académicas (estrés académico).

Esta realidad para Torales et al.<sup>12</sup> se volvió exacerbada durante el periodo pandémico por la covid19, donde los datos registrados alcanzaron picos inimaginables, reflejo de una situación que la razón había anticipado, pero que la voluntad había elegido ignorar.

Así, Pierce et al.<sup>13</sup> señaló el gran impacto psicológico que supuso la pandemia en la población universitaria, y que conllevó a un aumento considerable en las experiencias de emociones negativas (aburrimiento, frustración, angustia y miedo); impacto que para Akin-Odanye et al.<sup>14</sup> termino por esclarecer la condición de vulnerabilidad que supone ser un universitario, debido a la naturaleza de predisposición frente a síntomas depresivos, de ansiedad, estrés percibido y pensamientos suicidas.

De esta forma la sobreexposición a condiciones de vulnerabilidad durante la pandemia generó un deterioro sin precedentes en la salud mental estudiantil. Las cifras son elocuentes: mientras la OMS<sup>15</sup> alertaba sobre un 90% más de cuadros depresivos y ansiosos, en paralelo la UNESCO<sup>16</sup> evidenciaba como el sistema educativo aumentaba en un 120% los casos de ansiedad y un 48% los cuadros de burnout académico. Complementariamente, el APA<sup>17</sup> confirmaba esta crisis multidimensional con aumentos de hasta el 110% en estrés académico, 90% de ansiedad y 50% en pensamientos suicidas.

En el plano nacional, el panorama se caracterizó por ser igual de alarmante, al ser su diagnóstico según múltiples estudios oficiales superior incluso al promedio latinoamericano; fiel reflejo de ello, fue el estudio de Suysuy et al.<sup>18</sup> donde la perspectiva reflejada fue desoladora, al evidenciarse que, de cada 10 universitarios confinados, casi 6 (58.22%) vieron su salud mental deteriorarse.

Por otro lado, García et al.<sup>19</sup> a través de un metaanálisis, que incluyó la revisión de 29 artículos publicados entre los años 2021 y 2023, determinaron un predominio de estrés académico patológico en la comunidad universitaria (75.86%), acompañados de síntomas que incluían: alteraciones cognitivas (déficit de concentración), trastornos neurovegetativos (insomnio), desórdenes afectivos (ansiedad-depresión) y somatizaciones (cefaleas). Así mismo, en un estudio multicéntrico dirigido por Huarcaya-Victoria et al.<sup>20</sup> se evidenció que, de la totalidad de población universitaria evaluada, el 74% de ellos presentaron síntomas depresivos, el 57% de ansiedad y el 65% de estrés.

La realidad pandémica supuso entonces la volcadura de un período que debió de estar centrado en la formación, en una prueba de supervivencia psicológica, y que cuyas secuelas hoy configuran un nuevo paradigma en la salud mental universitaria.

Por tal, bajo la confluencia de las perspectivas situadas en torno a la relación estudiante-universidad, se rescatan a la salud mental y al bienestar integral como factores predilectos al estudiante que, convergen con las singularidades del entorno universitario, que hallan su núcleo en las presiones académicas, idea que se sostiene al realizar un contraste entre la literatura citada y la visión crítica propia.

De esta manera resulta claro el nexo que se entreteje entre las exigencias estructurales de la vida académica y las experiencias subjetivas del estudiantado, donde las tensiones propias del rendimiento, la competitividad y la incertidumbre del futuro profesional afectan directamente la estabilidad emocional y el desarrollo personal; idea a partir del cual se hace posible revelar a la presión académica no solo como un componente inevitable en la formación universitaria, sino también como el eje alrededor del cual giran y se explican muchas de las problemáticas que aquejan al estudiantado (ansiedad, depresión, burnout académico, fatiga, irritabilidad, entre otros) situándolo en una dinámica que, lejos de estimular un aprendizaje profundo, alimenta un estado de tensión permanente.

En consecuencia, se vuelve imperativo establecer un constructo teórico que permita fundamentar y explicar de manera rigurosa la complejidad de la dinámica descrita, identificando un marco integrador en el que converjan los distintos factores que configuran este fenómeno. Tal concepto, por ende, debe posibilitar una comprensión holística y multidimensional, que contemple la interacción de variables emocionales, cognitivas, sociales e institucionales, propias de la realidad universitaria contemporánea.

Es en tal contexto, que el estrés académico emerge como una manifestación visible de una estructura que sobrecarga emocionalmente al individuo, comprometiendo su bienestar y capacidad de agencia; consolidándose según la literatura actual como una de las principales causas que explica el deterioro de la salud mental universitaria, no solo por su evidente correlación, sino por su intensidad, persistencia y naturalización dentro de las instituciones del siglo XXI y que resulta para Córdova et al.<sup>21</sup> y Barbayannis et al.<sup>22</sup> en un factor predictivo que ha demostrado múltiples afectaciones en el plano emocional, físico y académico.

En el caso del Perú, esta problemática adquiere de igual manera una relevancia particular, dado su tendencia creciente en la última década, donde estudios prepandémicos como los de Huamantuna<sup>23</sup> y Venancio<sup>24</sup> ya registraban que un 49% y 52% de los estudiantes universitarios presentaban niveles clínicamente relevantes de estrés académico, datos que se acrecentaron en el estudio de Luque-Vilca et al.<sup>25</sup> a más del 90% durante la crisis sanitaria, realidad que en el escenario post pandémico si bien ha presentado una leve reducción al 80% según datos de la UPC<sup>26</sup>, aún siguen persistiendo sus efectos crónicos, dado la tendencia predominante de niveles patológicos.

Ante esta realidad resulta conveniente explorar y delimitar el significado que encierra tal constructo, a fin de comprender mejor la naturaleza del mismo. Por tal, su contextualización y conceptualización deberá darse en un entorno de acepciones que se desliguen de una visión conservadora, para en cambio, bajo los precedentes teóricos que la abasaron y formaron, en consonancia con los escenarios pedagógicos, que la estructuran y perpetúan; poder abrirse a su comprender. A este respecto, es que su desglosamiento no se verá reducido a una única disciplina o a un solo síntoma, sino que su mirar se dará bajo un parámetro inclusivo, que articule factores

individuales, sociales, institucionales y culturales que han y siguen configurado la experiencia universitaria. Por lo que, en esa línea resulta conveniente entender que el reconocimiento del estrés académico como un fenómeno psicoeducativo, se da en respuesta a un complejo proceso de reforma entorno a los arquetipos pedagógicos, a la percepción de la figura educativa y a las demandas colectivas del medio coetáneo; por lo que su estudio resulta en gran medida actual.

A tal efecto, las primeras descripciones entorno a lo que es el estrés académico pueden ser rastreadas en los descritos médicos de Selye<sup>27</sup> sobre un fenómeno que él denominaba "Síndrome General de Adaptación" a partir del cual explicaba que el estrés fulgía como una respuesta fisiológica universal frente a una agresión física (infecciones, trauma, entre otros), actuando como un mecanismo biológico de supervivencia que permitía la sostenibilidad de la homeostasis. Más tarde el mismo Selye, complementó su tesis alegando que en el caso de los seres humanos los factores inherentes al estrés no podían ser solo a causa de agentes físicos, sino que el mismo podría también desempeñarse en función a factores psicosociales. Sin embargo, esta postura, aunque relevante y revolucionaria para la época, se hallaba aún lejos de poder discernir aquellos fenómenos tan específicos enmarcados en el ámbito educativo, además de su evidente reduccionismo a un panorama biológico, dado que el enfoque permanecía aún centrado en las respuestas orgánicas universales.

Es ante tales circunstancias que la teoría de Lazarus et al.<sup>28</sup> cobra relevancia, al incorporar los procesos cognitivos a la ecuación, a partir del cual se entiende que el estrés se sitúa bajo una dinámica de interacción entre la persona y su medio; donde el estrés pasa a ser visto como una respuesta ante la valoración subjetiva que se tiene de los recursos propios como insuficientes o escasos, de modo que permitan hacer frente a las demandas del entorno. Tal teoría permitió entender que el estrés se orienta bajo dos procesos continuos, una valoración primaria, que implica la clasificación de la situación como amenazante o irrelevante, y una secundaria, que consiste en el análisis de los recursos personales y las barreras contextuales. Es a partir de esta teoría que, el concepto de estrés académico comienza a tomar forma, como una expresión singular del estrés general, enmarcado en las interacciones inherentes del ámbito educativo; y que, supuso el desligamiento de la idea de que el estrés es innata a los estímulos externos, por la acepción de que esta se da en virtud del significado que el sujeto le otorgue.

Tal precedente enmarcó posteriormente una serie de estudios que permitieron el enriquecimiento teórico del término. Entre esas perspectivas complementarias se rescatan los descritos de la teoría de Spielberger y Vagg que, en conjunto con las conjeturas de Ross, Niebling y Heckert permitieron una instauración más integradora del concepto estrés académico y más adelante la comprensión de sus fuentes (estresores).

Por su parte Spielberger et al.<sup>29</sup> bajo su teoría bidimensional de la ansiedad, explica que este se describe bajo las dimensiones rasgo y estado, a partir del cual se entiende a la ansiedad rasgo como una proclividad individual a responder de manera ansiosa, mientras que la ansiedad estado

hace alusión a una fase de respuesta transitoria y oscilante. Es precisamente bajo esta distinción, llevada al plano educativo, que es posible comprender el trasfondo de porque determinados estudiantes reaccionan negativamente, mientras que otros ante situaciones de igual exigencia académica, no experimentan niveles significativos de ansiedad. Si bien esta teoría gira en torno a la ansiedad, el modelo resulta igualmente aplicable en el estudio del estrés académico, dado la consideración de las variables de control y autoeficacia, bajo la premisa de que un estudiante que tenga la consigna de tener control sobre las tareas o habilidades tendrá mejor probabilidad de responder ante las exigencias académicas, haciendo menor la incidencia del estrés. De tal noción, es que se logra deducir que el estrés académico se distancia de la idea de depender meramente del entorno, para pasar a incorporar en la fórmula a la interpretación personal y los rasgos emocionales. Es decir, el modelo considera que, si bien el ámbito educativo logra evocar al estrés, no es exclusivo a él, ya que la propensión del estudiante juega igualmente un rol esencial. Por último, tal modelo permite entender la relación que se entreteje entre el plano emocional y el educativo, al enfatizar la forma en que las emociones actúan sobre los procesos cognitivos fundamentales que, resultan decisivos en el ejercicio formativo.

En tanto Ross et al.<sup>30</sup> por medio de un análisis sistematizado de autoinformes y en virtud a sus supuestos de la presencia de una gama de agentes procedentes del medio educativo que terminan por repercutir en la salud mental, rendimiento académico y calidad del estudiante; es que lograron determinar y organizar un número de factores específicos denominados como estresores académicos, a los cuáles agruparon en tres categorías, en base al impacto percibido por los estudiantes; la primera, presiones académicas, hacían alusión a las dificultades que suponen la asiduidad de evaluaciones, el exceso de actividades, el reto que supone sostener notas adecuadas y el pavor a un bajo desempeño; la segunda, presiones interpersonales y sociales que, encierran los dilemas con la familia en virtud a los estudios, la coacción por acoplarse al colectivo y las disputas con educadores y compañeros; por último se hallan las presiones económicas y de tiempo que, agrupan a la escasez de tiempo, los desafíos de balancear el obraje y los estudios, así como la preocupación económica; determinándose así que, la presencia de estos factores pueden acrecentar el nivel de estrés académico. Tal perspectiva permitió que la concepción del término fuera más contextualizada, al contemplar la multiplicidad de factores que podían incidir en el confort del estudiante. Este estudio supuso no solo un precedente significativo en el avance de nuevos modelos más integradores y plenos; a pesar de la naturaleza empírica de estos resultados, y a los sesgos que suponen los autoinformes; sino que, también secundo al desarrollo de escalas de cuantificación del estrés académico y de intervenciones cautelares, como de proyectos de apoyadura en los recintos universitarios.

Es así que, bajo esta multiplicidad de propuestas teóricas y empíricas, así como de la tendencia unidimensional y correlacional de las mismas que, Barraza<sup>31</sup> termina por plantear el “Modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico”, en consecución como él explica a la imperativa

necesidad de poder plantear una conceptualización que trascienda estas barreras y al hecho de estipular un modelo teórico particular entorno al análisis del estrés académico.

Su tesis, por ende, resalta y rescata el valor de sus precedentes teóricos, configurándolo bajo el título de un constructo de condición procesual y de preceptos multidimensionales que, cuyas bases se constituyen a partir de cuatro hipótesis:

De los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico; apartado que centra su visión en el término sistema, en base al cual se delimita a este, bajo el prescrito de que se halla en una continua interacción con su entorno, alejándose del mirar singular hacia su estructura interna. Es así que, el estrés académico se concibe como un sistema abierto en el que se da un continuo intercambio de influencias con su realidad, razón por la cual no basta con analizar las variables internas del estudiante, sino que, resulta imperante la consideración del flujo de influencias externas a las que se ven enfrentados (demandas académicas) como “entradas”, las cuales si son consideradas estresantes, terminarán produciendo la ruptura del equilibrio del sistema, desarrollándose así los cuadros de estrés. Agregando que los componentes sistémicos-procesuales son el resultado del flujo que se lleva a cabo en el sistema, y que, en base a su naturaleza, pueden ser agrupadas en tres componentes: estímulos estresores, demandas presentes en el contexto académico y que el estudiante termina por concebir como estresantes; síntomas, indicadores del desequilibrio sistémico, señales ya sean físicas, emocionales o cognitivas que ocasionan que el estudiante experimente cuadros de estrés; y estrategias de afrontamiento, serie de respuestas consideradas por el estudiante, a fin de reducir el estrés y que permiten en el sistema la restauración del estado de equilibrio.

Del estrés académico como estado psicológico; en esta sección el estrés académico se consolida como un estado netamente psicológico en virtud a las demandas a las que nos vemos sometidos, denominados como estresores y que, según su naturaleza y carácter son de clasificación dual, teniéndose así a los estresores mayores, objetivos e independientes a la percepción humana, que usualmente alteran de manera negativa el estado de plenitud del ser; y los estresores menores, sometidos a la subjetividad de los individuos, a partir del cual se validan como tal, variando en favor a tal valoración. De esta premisa, Barraza rescata una serie de estresores a los que contrasta con la lista previa de Polo et al.<sup>32</sup>, deduciendo de ello que, la mayoría de estresores académicos son de naturaleza menor, dado el valor cognitivo que se le asigna, razón por la que situaciones semejantes podrían ser o no catalogadas como estresores por el estudiante, enfoque bajo el cual se sustenta y afirma que el estrés académico es de soporte psicológico.

De los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico; bajo este marco se señala que el desequilibrio sistémico, que hace alusión al desajuste entre las demandas del entorno educativo y los recursos personales con los que cuenta el estudiante para afrontarlas; no se presenta de forma uniforme, sino que obedece a una multiplicidad de indicadores que interactúan como expresiones interdependientes del malestar general. Estos indicadores se

agrupan en tres categorías, según su naturaleza. En primer lugar, los indicadores físicos, que se manifiestan como respuestas corporales ante la sobrecarga percibida, e incluyen síntomas tales como cefaleas, fatiga persistente, dificultades para conciliar el sueño y conductas como la onicofagia. En segundo lugar, los indicadores psicológicos, los cuales emergen de alteraciones en los procesos cognitivos y emocionales, entre los que destacan la ansiedad, la irritabilidad, el nerviosismo constante y, en algunos casos, síntomas depresivos. Finalmente, los indicadores comportamentales hacen referencia a cambios observables en la conducta del estudiante, como las alteraciones en los hábitos de sueño, el aislamiento social o la tendencia al retraimiento interpersonal. Estos indicadores no se manifiestan de manera aislada, sino que se conforman bajo un entramado complejo que varía en intensidad y combinación en función de las características individuales del estudiante y su contexto.

Del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico; bajo este último apartado se detalla la forma en que el afrontamiento actúa como un mecanismo bajo el cual, el estudiante logra reestablecer el equilibrio interno ante las situaciones de estrés, secundándose en el desarrollo de tácticas que aumentan la efectividad de gestión ante las demandas del estrés, retornando al estado de equilibrio. Subrayándose que tal ajuste adaptativo no ocurre en aislamiento, sino que, está profundamente vinculado a la interacción continua entre el estudiante y su entorno. En este sentido, el afrontamiento no solo requiere de estrategias defensivas, sino también de una actitud inventiva y flexible, que sea capaz de generar respuestas novedosas ante los constantes cambios que impone el medio académico. De esta manera, el afrontamiento se asienta como un proceso dinámico de autorregulación y evolución personal, donde el equilibrio interno no se concibe como un estado estático, sino como una capacidad sostenida de ajuste ante la incertidumbre y el cambio. Por lo que en base a este entramado de hipótesis Barraza<sup>31</sup> conceptualiza al estrés académico bajo la premisa de una sucesión ordenada (proceso sistémico) de naturaleza abiertamente psicológica, que se presenta cuando el estudiante experimenta en el contexto académico una sucesión de exigencias a las que suele valorar como estresores y que terminan por causar una situación estresante (desequilibrio sistémico) causando que se manifiesten una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que orillan al estudiante a desarrollar medidas de afrontamiento que asistan a la restauración del equilibrio sistémico; agregando que, el término estresores hace referencia a aquel grupo de estímulos o situaciones que son percibidos como inquietantes o pavorosos por los estudiantes y que finiquitan en ellos reacciones inespecíficas y generalizadas. De esta acepción, Barraza aclara dos puntos básicos, en primer lugar y aunque podría ser innecesario manifiesta que su conceptualización se enmarca exclusivamente al estrés que expresan los estudiantes en virtud de las demandas propias de los centros educativos, difiriendo con la acepción dada por Polo et al.<sup>32</sup> quién incorpora en este particular a los docentes, a lo cual señala que resulta propicio que en esta situación, tal propio sea asociado bajo las características del estrés laboral u ocupacional. En segundo lugar, recalca que, en favor de la literatura presente,

es posible delimitar al estrés académico en base a los niveles educativos, por lo que su tesis, en particular establece que este tipo de estrés es propio de estudiantes de instrucción media superior y superior, separándose así de la teoría entorno al estrés escolar, cuyo curso es dado durante la educación básica.

Es así que, debido a la prolijidad y minuciosidad de los detalles, como de la claridad conceptual y estructura organizada de esta teoría, en clara consonancia con su naturaleza holística, lo que ha permitido la trascendencia de las aproximaciones fraccionadas clásicas, a partir del cual se ha erigido no solo una columna teórica sistematizada sobre la que es posible describir y discernir la variabilidad de perspectivas inherentes al estrés académico, sino también, una realidad compleja en la que el estudiante fulge como la figura central, sobre el cual se cierne no solo la presión de un sistema educativo demandante y competitivo, sino también la paradoja de ser simultáneamente víctima y actor de su propia crisis.

Esta intersección resulta crucial, al suponer el albor sobre el cual se despliega una incertidumbre ontológica e instructiva, realidad donde el estudiante se ve aprisionado ante expectativas externas y exigencias autoimpuestas, franqueando por un sendero donde la disociación personal, el sobreprecio emocional y la rotura de la integridad se acomodan bajo el manto de una habitualidad normativa impostada, traducida en la natura del academicismo tradicional que ha perpetuado su morar a lo largo de las décadas en la crónica universitaria.

Ante tal compleja situación, la realidad inmediata hace inapelable la presencia de un recurso que secunde en la dignificación de la integridad del estudiante universitario, consintiendo no solo la resistencia ante las presiones inherentes a su formación, sino también el restablecimiento de su equilibrio emocional, fulgiendo como el eje central sobre el cual se deberá desarrollar su experiencia educativa. Esta noción ha sido revalorada en los estudios de Restrepo et al.<sup>33</sup> y Gambini et al.<sup>34</sup> quienes dan cuenta de que la coherencia ha denotado que tal fenómeno se ha alejado de la descripción de ser meramente un malestar menor para pasar a ser considerado como una barrera sistémica en la experiencia universitaria.

Frente a esta problemática, la literatura científica contemporánea ha evidenciado no solo una preocupación progresiva por el desciframiento de las causas y expresiones del estrés académico, sino que ha asumido también una responsabilidad para con su abordaje, como una forma de atención ante la eventualidad que ha corroído el contexto universitario. Por lo que, en el afán de consagrar respuestas efectivas, se han suscitado numerosas investigaciones que, bajo una variabilidad de enfoques, han desarrollado modelos explicativos y propositivos, a partir del cual se han formulado constructos, a manera de recursos que, desde distintas dimensiones, interpretan y atenúan esta realidad.

En consecuencia, bajo tal heterogeneidad de enfoques y perspectivas, ha sido posible identificar una gama de recursos que han mostrado ser efectivos en la inhibición de los efectos negativos del estrés académico. Así, por ejemplo, Zamora et al.<sup>35</sup> en conformidad a los parámetros contextuales,

inscribe al apoyo social como un factor procurador frente al estrés académico, bajo el rol de un anclaje afectivo que mitiga los desafíos académicos, entorno a una concepción compartida que, ofrenda contención emocional y sentido de pertenencia, favoreciendo la autoeficacia y aminorando la sensación de abandono.

Mientras que, Ansari et al.<sup>36</sup> bajo los preceptos cognitivos, posicionan a la resiliencia como el eje modulador clave, a partir del cual, el estudiante es capaz, no solo de adaptarse a las demandas educativas, sino también de transformar las adversidades en oportunidades de crecimiento, bajo la facilitación de la restauración activa en medio de un fracaso, la conserva del ánimo intrínseco y la promoción de mecanismos de afrontamiento dinámicos. En tanto, Poma<sup>37</sup> desde los enfoques conductuales y personales, afirma que el manejo del tiempo resulta en un recurso igualmente vital e indispensable, desde el cual se hace posible establecer una relación de armonía entre las demandas académicas y personales, proyectando una percepción de control frente al entorno educativo, posibilitando en el estudiante el logro de sus tareas y la instauración de metas prácticas, evitándose la acumulación de deberes y, con ello el desarrollo de cuadros de agotamiento y malestares que devienen en el estrés académico.

Por su parte Berrocal et al.<sup>38</sup> validan, desde una concepción afectiva, la preeminencia que supone la inteligencia emocional como recurso, dado que el reconocimiento, la comprensión y regulación de las emociones facilitan en el estudiante el desarrollo de respuestas adaptativas frente a las exigencias académicas, las cuales pasaran a ser percibidas más como desafíos que como amenazas; haciendo proclive con ello el desarrollo de nuevos recursos como el optimismo académico.

Bajo tal multiplicidad de recursos, se hace ineludible el magno valor de estos, en favor a los preceptos de prevención y adaptación; no obstante, y a pesar de lo innegable de su aporte, resulta evidente la característica unidimensional de los mismos, dado su actuar exclusivo, efectivo en sus dominios, pero exiguo para abarcar la complejidad que abraza el estrés académico. El apoyo social, aplaca la sensación de soledad, pero no educa la regulación de emociones; la resiliencia, favorece la adaptación, pero no apresta la sobrecarga; el manejo del tiempo asiste en la estructura de tareas, pero no arraiga el ánimo; y la inteligencia emocional da atención a los afectos, pero no asegura respaldos de contención.

Es producto de esta funcionalidad fragmentada, enfocada en una única dirección de abordaje que, se hace posible observar como la articulación de tales recursos, bajo una interacción sinérgica, develan su auténtica trascendencia, en donde cada uno de los elementos logra equilibrar las barreras de los otros. Bajo esta lógica de complementariedad funcional, cada recurso en razón a su enfoque cumple un papel preponderante; el apoyo social como base afectiva, la resiliencia como capacidad transformadora, el manejo del tiempo como organizador conductual y la inteligencia emocional como moduladora interna; cuya sinergia apertura una estrategia comprensiva y efectiva frente al estrés académico. Tal natura de adición trae a cuenta un menester

mayor, la de un recurso que no solo congregué estos atributos, sino que los armonice bajo una visión integradora. A tal respecto, resulta imperativo la incursión de un recurso holístico que no obre meramente sobre facetas aisladas del malestar académico, sino que enlace la heterogeneidad que supone la práctica académica.

Es en este particular, donde el bienestar psicológico adquiere un valor agregado, al estructurarse no solo como el eje articulador bajo el cual los recursos mencionados adquieren mayor sentido, profundidad y estabilidad; sino también como el pilar sobre el que se sostiene el cultivo de las condiciones que concederán el desarrollo de dispositivos endógenos de regulación y de aptitudes de soporte adaptativo que coadyuvará tanto en la consolidación de la salud mental, como en el equilibrio personal y emocional del estudiante.

De ello, la fenomenología de este constructo, desde la contemporaneidad, subraya que esta se estructura en virtud a dos paradigmas de carácter ontológico. Por un lado, la visión hedonista, sostiene que la percepción del bienestar se deriva de un equilibrio afectivo oportuno, bajo la priorización de las emociones y experiencias placenteras sobre las displacenteras; mientras que, la postura eudaimónica, de raigambre aristotélica, entiende que la verdadera satisfacción es fruto del desarrollo de una vida virtuosa, enmarcada en el florecimiento de las aptitudes humanas y en el funcionamiento mental positivo; proponiendo así un modelo más integral y profundo referente al bienestar.

De tales paradigmas devienen las dos concepciones psicológicas contemporáneas entorno al desarrollo del bienestar humano; dispuestas en las acepciones de Ed Diener y Carol Ryff; quienes contemplan, desde sus respectivas tesis, la compleja naturaleza de la plenitud existencial.

En primer lugar, Diener<sup>39</sup> desde la perspectiva hedónica, centrada en el placer y la emoción positiva, concibe la teoría del bienestar subjetivo, bajo el supuesto de que la ventura no puede explicarse solo desde criterios objetivos y racionales; sino que, debe asimilarse bajo la facultad de una valoración intrínseca y particular del individuo entorno a su calidad de vida. Entendiéndose tal término como un arquetipo de estado dual, contextualizado tanto por parámetros afectivos como cognitivos; y estructurado bajo la interrelación de un sistema triárquico fundado en el afecto positivo, referido a la vivencia asidua de emociones amenas, sin que ello condicione la exclusión total de las negativas, promoviéndose en cambio su autorregulación; el afecto negativo, ilustrado en el supuesto estado de carencia de emociones no gratas que, podrían devenir en contextos adversos; y la satisfacción vital, vinculado a la faceta cognitiva y que alude a la razón global que se realiza entorno a lo privativo de la esfera vital.

Bajo este designio, el bienestar subjetivo asiente a su proceder sistémico, enmarcado en el nexo entre el cosmos emocional y el juicio racional erigido sobre la propia existencia, denotando la singularidad del individuo como el núcleo de la aprehensión de complacencia e integridad.

Por su parte, Ryff<sup>40</sup> desde una visión crítica de los modelos hedónicos centrados en el placer, idea la expresión bienestar psicológico, en virtud de la noción eudaimónica que, contempla al

crecimiento personal y la autorrealización como piezas claves en el transcurso de una vida plena. Al respecto, Ryff explica que la concepción de bienestar se enmarca en una atmósfera de desempeño personal óptimo, desligada de la tradición unidimensional de solo “sentirse bien”, incorporando una óptica más heterogénea y estructural, direccionado en el ejercicio auténtico del ser en las distintas ramas de su existencia, en coherencia a la complejidad que supone la experiencia humana. Entorno a este panorama, el bienestar psicológico se desenvuelve en un marco de superación de los propios fantasmas, de carear desafíos y del direccionamiento al logro del potencial personal. Así, el vivir bien se encarna, no en eludir las aflicciones o los inconvenientes, sino en la idoneidad de surcar la vida con sentido, autonomía y compromiso existencial.

Desde esta perspectiva, Ryff enuncia una visión holística del bienestar psicológico, organizada en seis dimensiones, cuya naturaleza aborda facetas intrínsecas correspondientes a la intercomunicación con uno mismo, con los otros y con el entorno; y que, en conjunto consienten la deducción de la complejidad que supone el logro de nuestra plenitud. Tales dimensiones abarcan desde la valoración propia de la identidad (autoaceptación), hasta la fundación de vínculos significativos (relaciones positivas), pasando por el ejercicio de la libertad interior (autonomía), el manejo efectivo y activo de las particularidades de la vida (dominio del entorno), el sentido de dirección (propósito en la vida) y la búsqueda del desarrollo continuó (crecimiento personal).

Bajo tales descripciones, se hace evidente el carácter integral que exhibe el bienestar psicológico, fulgiendo como un constructo multidimensional que, elude el mero enfoque relacional del bienestar con la satisfacción afectiva, aludiendo que tal designio es en favor al florecimiento humano; entorno al logro de una existencia plena y genuina que, contempla al individuo como un agente dinámico en la erección de su propio desarrollo y no como un mero receptor pasivo de impresiones placenteras. En ese sentido, el bienestar psicológico no se faculta en la noción de “sentirse bien” sino de “funcionar bien”; se trata, por ende, de saber poner en práctica nuestras fortalezas, de hallar un fin que dé sentido a la realidad, de urdir lazos significativos y de nutrir la resiliencia, imperiosa en el avance frente a las adversidades que se presenta en la vida, en sus distintas esferas.

A partir de esta dualidad enmarcada en la concepción del bienestar, resulta evidente inscribir una postura electiva direccionada en el ámbito académico, que tome en consideración sus particularidades; y bajo la cual se desarrolle una intelección hermenéuticamente más densa entorno a los artilugios que subyacen el acarreamiento del estrés académico. En tal sentido, la tesis desarrollada por Ryff se acentúa como la alternativa lógica, su propuesta obsequia una observación integral sobre el cual el bienestar no se sostiene en el mero acopio de afectos positivos o en la satisfacción subjetiva, dado que su inherencia se faculta como ha quedado claro, en el desarrollo pleno del potencial humano frente a los desafíos. Su enfoque eudaimónico, arraigado

en sus seis dimensiones, revela como es posible afrontar las fluctuaciones de la vida universitaria con entereza, claridad y equilibrio, abordando al estrés académico no desde la represión, sino como una arista más del proceso de maduración personal. Así el bienestar psicológico, en consecuencia, emerge como un recurso estructural, sobre el cuál es posible aprestar, ajustar y mudar el estrés académico, bajo la fundación activa de medios intrínsecos y vínculos significativos que fomentan una práctica universitaria más resiliente, consiente y sostenible

A raíz de esta aseveración, han sido diversos los estudios que han buscado respaldar el valor inherente del bienestar psicológico como eje regulador frente al estrés académico. En esa lista de antecedentes se enmarcan tanto estudios internacionales, como nacionales y locales.

Así, por ejemplo, en el ámbito internacional, Luna et al.<sup>41</sup> con su estudio multifactorial “Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico” en el año 2019, busco determinar el nivel de estrés académico y sus fuentes en estudiantes de odontología e identificar su asociación con el apoyo social, el pensamiento positivo y el bienestar psicológico. En cuanto a la metodología ocupada, se explica que esta se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional y de corte transversal; en tanto, la muestra de estudio, seleccionada por medio del muestreo no probabilístico por conveniencia, agrupo a 146 estudiantes de odontología, cuyas edades oscilaban entre los 18 y 30 años. En el proceso de recojo de datos se emplearon 5 instrumentos; una ficha de identificación para los datos sociodemográficos, el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU), la Escala de Positividad (EP), Escala reducida de Apoyo Social Percibido, Familiar y de Amigos (AFA-R) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), todos ellos puntuados bajo una escala tipo Likert y conformados por 19, 7, 14 y 12 reactivos, respectivamente. En relación a los resultados obtenidos, se evidenció mayoritariamente un nivel alto de bienestar psicológico y moderado tanto de estrés académico, como de pensamiento positivo y apoyo social; observándose al desempeño académico y la perspectiva a futuro entorno a su profesión, como las fuentes predelictivas del estrés académico. Por otro lado, a través del coeficiente de correlación de Pearson se evidenció que el estrés académico se correlaciona de forma inversa, moderada y significativa con el bienestar psicológico ( $r = -.31$ ;  $p = .01$ ) y el apoyo social ( $r = -.19$ ;  $p = .01$ ), aunque este último resultado ser menor. Bajo tales resultados, se llegó a concluir que, el registro de niveles altos de estrés académico se podría traducir en una disminución en la percepción del bienestar psicológico y del apoyo social, y viceversa.

Por su parte Blanca<sup>42</sup> en su análisis “Estrés académico y salud mental en estudiantes de medicina de la universidad de Santander de Bucaramanga en tiempos de pandemia (COVID 19)” en el año 2020, tuvo por objetivo establecer la relación entre el estrés académico y la salud mental en los estudiantes de la Facultad de Medicina. Valiéndose para ello, de una metodología de tipo cuantitativo y de diseño correlacional no experimental. Donde la muestra de estudio, obtenida por medio del muestreo no probabilístico, contempló a 50 estudiantes de medicina; a quienes se les

aplico 3 instrumentos, un Cuestionario para los datos sociodemográficos y condiciones académicas, el Inventario sistémico cognoscitivo del estrés académico (SISCO) de 34 ítems y el Inventario The General Health Questionnaire de Goldberg (GHQ-28) constituido en 4 subescalas de 7 ítems, contando con un total de 28, siendo estos dos últimos medidos a través de una escala tipo Likert. Los resultados entorno a los datos sociodemográficos sobre la educación vía remota señalaron que un 92% de estudiantes percibieron que su educación ha sido perjudicada, mientras que solo un 6% señala estar complacida. Por otro lado, se apreciaron en mayor medida niveles severos de estrés académico (52%), caso contrario para las dimensiones de salud mental, en donde se observó una baja presencia de síntomas somáticos (84%), ansiedad e insomnio (76%), disfunción social (98%) y depresión grave (98%). En tanto, el coeficiente de correlación de Tau-b Kendall señalo una correlación positiva y estadísticamente significativa entre los constructos analizados ( $r = .345$ ;  $p = .001$ ). Concluyéndose que los mayores niveles de estrés académico se traducirán en una mayor molestia en la salud mental.

Así mismo, Moya et al.<sup>43</sup> bajo el título “Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador” en su análisis del año 2022, pretendieron analizar la relación entre el estrés académico y la adaptación a la universidad en una muestra de estudiantes de primer semestre. La metodología de estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. La población de estudio se halló conformado por la totalidad de estudiantes matriculados en el primer semestre de la facultad de Agropecuaria y Agronegocios, 65 estudiantes. En relación a los instrumentos empleados, se describe que estos fueron 2; administrados a través de un cuestionario en línea, el Inventario de Estrés Académico (SISCO SV-21) compuesto por 3 subescalas, agrupados en 21 reactivos y el Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ-E) en su versión al español, de 4 subescalas dispuestos en 50 reactivos; ambos puntuados en una escala de tipo Likert. Los resultados obtenidos reflejaron que en mayor medida los estudiantes presentan niveles moderados de estrés académico (56.9 %) y adaptación universitaria (64.8 %); a través del coeficiente de correlación Rho de Spearman, se comprobó que las variables estudiadas presentan una correlación inversa, leve y estadísticamente significativa ( $\rho = -.288$ ;  $p = .02$ ). Estos resultados, permitieron concluir que la existencia de niveles elevados de estrés académico puede contribuir a una adaptación universitaria deficiente, y viceversa.

Posteriormente, Parada<sup>44</sup> con su estudio “Bienestar psicológico y su relación con estresores académicos y procrastinación en estudiantes del SUAYED” en el año 2023, tuvo por propósito analizar el nivel de bienestar psicológico e identificar su asociación con estresores académicos y la procrastinación en estudiantes de psicología SUAYED. Donde la metodología de estudio fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de nivel correlacional y de corte transversal. La muestra de estudio, obtenida por medio del muestreo no probabilístico por conveniencia, quedo conformado por 130 universitarios de la facultad de psicología, que se hallasen entre el 1°

y 9° semestre de estudio. Como técnica de recolección de datos, se optó por la encuesta; mientras que los instrumentos empleados para la medición de las variables, fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, valorado en 6 dimensiones de 39 reactivos, el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU) de 21 ítems y la Escala de procrastinación de Tuckman, compuesto por 13 reactivos; puntuados todos en una escala tipo Likert. En tanto, los resultados obtenidos evidenciaron en la escala general, niveles altos de bienestar psicológico ( $Me= 145$ ) y moderadamente altos de estrés académico ( $Me= 60.5$ ) y procrastinación ( $Me= 34$ ). Mientras que, la prueba de correlación de Pearson reveló que las variables bienestar psicológico y estrés académico guardan una correlación inversa, moderada y significativa ( $r= -.497$ ;  $p= .001$ ), siendo un resultado similar al que se obtuvo en su correlación con la variable procrastinación, que también fue inversa, moderada y significativa ( $r= -.519$ ;  $p= .001$ ). Estos resultados llevaron a concluir que, bajos niveles de estrés académico y procrastinación llegan a asociarse a un nivel alto de bienestar psicológico y viceversa.

Por último, Mera<sup>45</sup> en su análisis titulado “Estrés académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios” en el año 2023, tuvo por finalidad determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Empleando una metodología de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional, tipo campo y de corte transversal. Teniendo por muestra de estudio, un total de 125 universitarios entre los 18 y 34 años de las carreras de medicina y enfermería, seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Administrándose 2 instrumentos psicológicos, el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estrés académico (SISCO -SV 21), de 3 dimensiones contemplados en 21 reactivos y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff dispuesto en 6 dimensiones considerados en 39 reactivos. Los resultados obtenidos mostraron en mayor medida un nivel moderado para el estrés académico (58.4 %) y uno alto para el bienestar psicológico (56.0 %). En tanto, la administración del coeficiente de correlación Rho de Spearman mostró que las variables analizadas no se correlacionan entre sí ( $\rho = .106$ ;  $p= .204$ ). Por lo que, se aceptó la hipótesis nula, concluyéndose que no existe una correlación significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico, a causa de que no se hicieron presentes valores que permitan la relación lineal para estas dos variables.

En tanto, en el ámbito nacional, Siesquen<sup>46</sup> desde su estudio titulado “Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021” tuvo por propósito determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios. La metodología de estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, tipo correlacional y de diseño no experimental, de corte transversal. Como muestra de estudio, se contó con el apoyo de 319 universitarios, entre los 17 y 29 años, seleccionados mediante un muestreo tipo no probabilístico e intencionado; grupo al que se le fue administrado 2 instrumentos, para el proceso de recolección de datos, la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) que contempla 4

dimensiones, dispuestos en 13 reactivos y el Inventario de Estrés Académico (SISCO) compuesta por 3 dimensiones, agrupados en 31 reactivos, siendo ambos instrumentos puntuados bajo una escala tipo Likert. En el análisis de los resultados, se observó un predominio de los niveles medio (50.8 %) y moderado (56.7 %) para los constructos bienestar psicológico y estrés académico, respectivamente. En tanto, el coeficiente de correlación Rho de Spearman relevó que los constructos estudiados guardaron una correlación inversa y alta, así como estadísticamente significativa ( $\rho = -.774$ ;  $p = .001$ ). Bajo tales resultados, fue posible concluir que, a mayores niveles de bienestar psicológico, menores serán los índices de estrés académico y viceversa.

Del mismo modo, Damian<sup>47</sup> bajo el título “Estrés académico y Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021” llevó a cabo un análisis, con el objeto de poder determinar la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Por lo que, la metodología de estudio se desarrolló en base a un enfoque cuantitativo, tipo básico, de nivel descriptivo-correlacional y de diseño no experimental, de corte transversal. Resolviéndose por medio del muestreo probabilístico aleatorio, que la muestra de estudio quede conformada por 137 universitarios, pertenecientes al I y X ciclo de estudios. Teniéndose al inventario, como la técnica de estudio, bajo la cual se permitió el recojo de datos, a través de la aplicación de 2 instrumentos; la Escala de Bienestar psicológico de Ryff y el Inventario de Estrés Académico (SISCO SV-21), dispuestos en 6 y 3 dimensiones, de 39 y 21 ítems, respectivamente y calificados ambos, en una escala tipo Likert. En razón a los resultados obtenidos, se observó que los estudiantes alcanzaron en mayor medida los niveles altos (83.9 %) con respecto al estrés académico y moderados (44.5 %) para con el bienestar psicológico. En última instancia, los valores registrados por medio del coeficiente de correlación Rho de Spearman, comprobaron una correlación inversa, moderada y significativa ( $\rho = -.422$ ;  $p = .00$ ) entre las variables analizadas. Estos hallazgos permitieron concluir que, el incremento en los niveles de estrés académico se asocia a una disminución del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios turismo y hotelería, y viceversa.

Por otro lado, Dancourt<sup>48</sup> con su estudio “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” en el año 2022, tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en el contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de estudio. La metodología dispuesta fue de tipo descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. Mediante el muestreo probabilístico, la muestra de estudio quedó conformado por 227 estudiantes de psicología del VIII al XI ciclo. Siendo los instrumentos de medición, la Escala de Bienestar psicológico de Ryff para adultos (BIEPS-A) y el Inventario SISCO SV de Estrés Académico; dispuestos en 13 y 47 reactivos, respectivamente. Como resultados, se obtuvieron que el estrés percibido se contemplaba en un nivel moderado (68.7%), mientras que para el bienestar psicológico fue alto (58.6%). Por otro lado, los valores obtenidos

del coeficiente de correlación Rho de Spearman evidenciaron una correlación inversa, leve y significativa ( $\rho = -.221$ ;  $p = .001$ ) entre las variables estudiadas. Finalmente, bajo resultados, se concluyó que un mayor nivel de bienestar psicológico está asociado con niveles más bajos de estrés académico, y viceversa.

En esa línea, Caceres et al.<sup>49</sup> elaboraron una investigación titulada “Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo” en el año 2022, con el afán de determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Siguiendo los lineamientos de una metodología de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y de diseño no experimental, de corte transversal. En cuanto a la muestra de estudio, esta fue obtenida en obediencia al muestreo no probabilístico intencional, contemplándose un total de 358 universitarios entre los 18 y 30 años de edad. Como técnica de estudio, se empleó la encuesta, administrándose dos instrumentos; el Inventario de Estrés académico SISCO conformado por 3 dimensiones de 47 ítems y la Escala de bienestar psicológico de Ryff, dispuestos en 6 dimensiones de 39 ítems. En tanto, los resultados alcanzados a través de la aplicación del coeficiente de correlación Rho de Spearman constataron que los variables analizados presentan una correlación inversa, leve y significativa ( $\rho = -.369$ ;  $p = .000$ ). Finalmente se concluyó que, a mayores índices de estrés académico, menores serán los niveles de bienestar psicológico y viceversa.

En última instancia, Zurita et al.<sup>50</sup> llevaron a cabo un análisis titulado “Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023” con la idea de poder determinar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes universitarios. La metodología seguida fue de enfoque cuantitativo, tipo básica, de alcance correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. Por su parte, la muestra de estudio, obtenida por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia, se halló formada por 244 estudiantes de la facultad de psicología. Así, por medio del empleo de la técnica, baterías psicológicas, se procedió a la aplicación de los instrumentos psicométricos contemplados, la Escala de bienestar psicológico BIEPS-A, dispuesto en 4 dimensiones contemplados en 13 reactivos y el Inventario de Estrés Académico - SISCO delegado en 3 áreas de 47 reactivos. Tras el estudio de los resultados, se mostraron niveles mayormente altos (82.5%) para el bienestar psicológico y moderados (82.2%) para el estrés académico. Entre tanto, la prueba de correlación de Rho de Spearman, reveló una correlación negativa y de intensidad débil, pero altamente significativa ( $\rho = -.222$ ;  $p = .000$ ) entre los constructos analizados. Por último, se llegó a concluir que, el registrar mayores niveles de bienestar psicológico se traduciría en menores índices de estrés académico.

En tanto, en el ámbito local, Hernandez<sup>51</sup> en su análisis titulado “Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020” tuvo por objetivo analizar la relación entre procrastinación académica, estrés

académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología. Para lo cual resolvió seguir una metodología de enfoque empírico, de estrategia asociativa, tipo correlacional simple y de corte transversal. En donde la muestra de estudio, obtenida a través del muestreo no probabilístico por conveniencia, contemplo a 184 estudiantes de psicología entre los 17 y 39 años. Aplicándose como instrumentos, la Escala de Procrastinación Académica (EPA), el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff; todos calificados bajo una escala tipo de Likert y dispuestos en 12, 29 y 19 ítems, respectivamente. Posterior a la aplicación de los instrumentos, los resultados mostraron que la media aritmética denoto un predominio del nivel alto para el bienestar psicológico ( $m= 85.49$ ) y severo para el estrés académico ( $m= 91.65$ ). Por otro lado, la prueba de correlación Rho de Spearman, mostró que la procrastinación académica se correlaciona de manera directa, leve y significativa con el estrés académico ( $\rho= .18$ ;  $p= .17$ ), pero de forma inversa, leve y significativa con el bienestar psicológico ( $\rho= -.33$ ;  $p= .000$ ). Por último, se observó que el bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico, presentaron una correlación inversa, leve y significativa tanto en estresores ( $\rho= -.21$ ;  $p= .004$ ) como en síntomas ( $\rho= -.37$ ;  $p= .001$ ), pero directa, moderada y significativa en estrategias de afrontamiento ( $\rho= .46$ ;  $p= .001$ ) Concluyéndose así que valores altos de procrastinación académica podrían traducirse en altos niveles de estrés académico, pero si en bajos niveles de bienestar psicológico y viceversa, en esta variable en particular. Así mismo, un alto bienestar psicológico cobra relevancia en los casos de estrés académico.

Por su parte, Tasayco<sup>52</sup> bajo el título “Relación entre estrés académico y felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Chíncha, 2020” llevo a cabo un estudio, con el propósito de determinar la relación entre el estrés académico y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología. La metodología de estudio siguió un enfoque cuantitativo, de nivel básico, tipo descriptivo-correlacional y de diseño no experimental, de corte transversal. Por medio del muestreo probabilístico aleatorio, se resolvió que la muestra de estudio quede conformada por 141 universitarios, mayores de 18 años. Teniéndose al cuestionario como técnica de estudio, bajo la cual se dio el recojo de datos, por medio de la administración de 2 instrumentos; el Inventario de Estrés Académico (SISCO SV-21) y la Escala de Felicidad de Lima, contemplados en 3 y 4 dimensiones, agrupados en 21 y 27 reactivos, respectivamente y puntuados bajo una escala tipo Likert. En razón a los resultados obtenidos, se observó que los estudiantes presentaron en mayor medida, niveles medios (41.1 %) y moderados (76.6 %) para las variables felicidad y estrés académico, en ese orden. En tanto, el coeficiente de correlación de Pearson, comprobó la presencia de una correlación significativa ( $p= .011$ ) entre las variables analizadas. Finalmente, y debido a la obtención de este valor, que fue menor al coeficiente teórico de ( $\alpha=0,05$ ) se llegó a concluir que, existe una relación significativa entre el estrés académico y el nivel de felicidad.

Análogamente, Quispe<sup>53</sup> en el desarrollo de su investigación titulado “Competencias emocionales y el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Chíncha Alta, 2020” tuvo por fin, determinar la relación entre las competencias emocionales y el estrés académico en los estudiantes de una Universidad Privada. La investigación siguió una metodología de enfoque cuantitativo, tipo básico, de nivel descriptivo correlacional y de diseño no experimental. Aplicando el muestreo probabilístico estratificado, se resolvió que la muestra de estudio quede compuesta por 189 participantes; a quienes bajo la técnica de encuesta, se les aplicaron 2 instrumentos, el Cuestionario de Competencias Emocionales (QDE) conformado por 5 dimensiones distribuidos en 40 ítems y el Inventario de Estrés Académico (SISCO SV) de 3 dimensiones agrupados en 47 ítems, estando ambos instrumentos puntuados en una escala tipo Likert. Al analizar los resultados, fue posible determinar la prevalencia en mayor medida de niveles altos (80%) para la variable competencias emocionales y moderados (86 %) para el estrés académico. Por otro lado, los valores arrojados por el coeficiente de correlación Rho de Spearman, revelaron que las variables estudiadas no presentan correlación alguna ( $\rho = .131$ ;  $p = .072$ ). Finalmente, y debido a que el nivel de significancia fue mayor al límite establecido (.05) se recogió la hipótesis nula y se llegó a concluir que, el desarrollo de las competencias emocionales no es determinante en la experimentación de cuadros de estrés académico en los estudiantes.

Por su parte, Ventura<sup>54</sup> con su estudio “Estrés académico en los estudiantes del primer ciclo de estudios generales en la universidad autónoma de Ica, Chíncha, 2022” busco determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del primer ciclo. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, de nivel descriptivo y de diseño no experimental, de corte transaccional. La muestra estudio, establecida por medio del muestreo probabilístico aleatorio simple, quedo compuesto por en 294 estudiantes, entre los 17 y 23 años. Como técnica de estudio se dispuso a la encuesta, mientras que el instrumento aplicado fue el Inventario de Estrés Académico (SISCO SV-21) contemplado en 21 reactivos, distribuidos en 3 dimensiones. Los resultados obtenidos mostraron en la escala general, un valor mayoritariamente medio de estrés académico (66.3 %). En tanto las dimensiones se caracterizaron por un predominio de los niveles medio y alto; alto para estresores (56.1 %), medio para síntomas (52.7 %) y alto para las estrategias de afrontamiento (51.7 %). Finalmente se concluyó que, el estrés académico si se presenta en los estudiantes universitarios de primer ciclo, con un predominio del nivel medio.

Por último, Vilcarima<sup>55</sup> en su análisis titulado “Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022” tuvo como premisa determinar la relación que existe entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología. Empleando una metodología de enfoque cuantitativo, tipo básica, de nivel descriptivo-correlacional y de diseño no experimental, de corte transversal. Para la muestra se contempló a 67 estudiantes, seleccionados por medio de un muestreo probabilístico estratificado. Teniendo a la encuesta como técnica de estudio y al Inventario SISCO del estrés

académico junto a la Escala de bienestar psicológico de Ryff, como los instrumentos a administrarse, estructurados en 31 y 39 ítems, respectivamente. Los resultados obtenidos reflejaron una mayor tendencia de estrés académico medio (43.3 %) y mediamente alto (46.3 %), siendo en el caso del bienestar psicológico únicamente alto (67.2 %). En tanto, la prueba de correlación Rho de Spearman, reflejó una nula relación entre los constructos estudiados ( $\rho = .092$ ;  $p = .461$ ). Finalmente, y dado que el nivel de significancia supero por mucho el límite estadístico considerado (.01) se aceptó la hipótesis nula y se concluyó que no existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico.

Bajo tal gama de estudios, a modo de antecedentes; es posible deducir, a partir del desarrollo de un examen detallado, no solo la presencia de una leve heterogeneidad de respuestas en cuanto al rol que juega el bienestar psicológico frente al estrés académico, dado que la mayoría de ellos rescatan el valor preponderante del mismo; sino también, una evidente escasez de estudios que han contemplado estos dos constructos, en especial manera, en el ámbito local, cuya literatura resulta ser, en retrospectiva, prácticamente nula.

Por lo que, en base a este debate y al contexto fragmentado de estudios en la realidad local, se hace ineludible el desarrollo de un estudio que contemplé no solo estas particularidades, sino que además las examine desde una visión integradora, que permita concebir sus interacciones, matices y consecuencias dentro del entorno universitario. Por lo que en virtud al enfoque seguido en esta dialéctica; tal iniciativa investigativa no estará direccionada únicamente en acoger la brecha de la literatura regional, sino también en ofrecer aquellos insumos, tanto teóricos como prácticos que orienten intervenciones pertinentes, contextualizadas y sostenibles, capaces de auxiliar el bienestar integral de los estudiantes y consolidar sus estrategias de afrontamiento ante las exigencias académicas.

Es así que, a la luz de la totalidad de los argumentos anteriormente desarrollados, el siguiente estudio tuvo por bien determinar la relación que se desarrolla entre los constructos bienestar psicológico y estrés académico, centrado en el contexto de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Pública de Ica.

En el curso de la formulación del problema, fue posible delimitar como problema general la incógnita: ¿Qué relación existe entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?; desde el cuál y en virtud a las subescalas del constructo Bienestar Psicológico, se desglosaron como problemas específicos las siguientes incógnitas: ¿Cómo se relacionan la subescala Autoaceptación y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?, ¿Cómo se relacionan la subescala Dominio del entorno y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?, ¿Cómo se relacionan la subescala Relaciones positivas y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?, ¿Cómo se relacionan la subescala Crecimiento personal

y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?, ¿Cómo se relacionan la subescala Autonomía y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024? y ¿Cómo se relacionan la subescala Propósito en la vida y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?

Por otro lado, la justificación e importancia de este estudio se dio en vista a la imperativa y firme instancia de poder profundizar en el conocimiento y comprensión, de cómo la interrelación de los constructos, bienestar psicológico y estrés académico determinarían directamente en el ámbito educativo y psicológico, el éxito académico y la salud integral de los estudiantes universitarios, quienes en una realidad peculiar se les demanda por una constante adaptación a las nuevas exigencias de su entorno. Además, de los diversos estudios que han demostrado como el estrés académico se ha convertido en una realidad palpable que ha comenzado a afectar a millones de estudiantes en el mundo, debido mayoritariamente a la carga académica y a las expectativas sociales que se les imputa; por tal, el bienestar psicológico se dispone como una herramienta que permite el desarrollo de habilidades y recursos que coadyuvan en la superación de tales desafíos académicos de forma efectiva. A raíz de lo cual, se hace esencial poder contar datos teóricos y estadísticos que justifiquen dicha afirmación y permitan el desarrollo adecuado e idóneo de los estudiantes universitarios, especialmente de los estudiantes de la facultad de psicología. Así mismo, este estudio se reviste de especial relevancia al suponer la fundación de un original precedente teórico para futuras indagaciones, que funcione como un canal de acceso a conocimientos claros y objetivos; cuyos resultados obtenidos no solo contribuirán a enriquecer el interés por la exploración de estos dos constructos, sino que, también fortalecerían la cultura investigativa de futuros colegas, fomentando un entorno académico que valore y cultive el saber profundo y la reflexión crítica.

En esa línea, si bien la relevancia del presente estudio se sustentó en el análisis de sus variables, de igual modo resulto relevante por la elección de su población, ya que los resultados obtenidos serían esenciales, dado que a través de ellos sería posible el establecimiento de un plan de intervención dirigido por educadores y psicólogos, con el fin no solo de instaurar servicios de consejería, programas de bienestar y actividades de promoción de la salud mental que contribuyan a la mejora de la vida universitaria de los estudiantes de psicología; sino también de que los mismos estudiantes se vuelvan precedentes de como la unión de la teoría y la práctica secundan en el desarrollo de los procesos y estrategias que conducen a una correcta salud mental, siendo ellos los futuros sucesores y responsables de tal factor en la población iqueña.

Por otro lado, el objetivo general de este estudio, debido a los alegatos mencionados, consistió en: Determinar la relación que existe entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024. A partir del cual y en sintonía a las subescalas del constructo Bienestar Psicológico, se circunscribieron los

siguientes objetivos específicos: establecer la relación que existe entre la subescala Autoaceptación y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024; establecer la relación que existe entre la subescala Dominio del entorno y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024; establecer la relación que existe entre la subescala Relaciones positivas y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024; establecer la relación que existe entre la subescala Crecimiento personal y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024; establecer la relación que existe entre la subescala Autonomía y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024; y establecer la relación que existe entre la subescala Propósito en la vida y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

Siendo a raíz de estos fines el desarrolló tanto de la hipótesis general como de las hipótesis específicas. Así, la hipótesis general planteada fue: Existe una relación estadísticamente significativa entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

Mientras que, como hipótesis específicas fueron planteadas las siguientes afirmaciones: existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Autoaceptación y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024; existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Dominio del entorno y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024; existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Relaciones positivas y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024; existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Crecimiento personal y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024; existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Autonomía y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024; y existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Propósito en la vida y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

En coherencia a todo lo desarrollado y en virtud de la dinámica de las variables analizadas, se justifica la necesidad de señalar su categorización dentro del marco metodológico del estudio. Bajo este esquema, se definió al bienestar psicológico como la variable uno y al estrés académico como la variable dos, incorporando como variables intervinientes el sexo, la edad y el ciclo académico de los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Psicología.

En suma, finalmente, corresponde señalar que el cuerpo de este informe de tesis se detalla en una serie de capítulos, organizados en virtud a la lógica investigativa del estudio, mismos que se detallan a continuación:

El Capítulo I, Introducción, desarrolla el sentido y la justificación de la investigación, sustentado en referentes teóricos y estadísticos provenientes de diversos autores que permiten enmarcar y comprender la realidad de las variables a estudiarse, a partir del cual se detalla el problema de investigación que se desea atender. Asimismo, se presentan los antecedentes académicos, que ha secundado en la observación de vacíos de conocimiento y en el encuadré de la importancia del presente estudio. Se precisan, además, los objetivos que se desean alcanzar y la hipótesis que se buscan contrastar empíricamente.

El Capítulo II, Estrategia metodológica, revela el tipo, nivel y diseño de investigación adoptado, brindando además una explicación detallada del proceso de muestreo empleado en la selección de la muestra, conjuntamente con los criterios de inclusión y exclusión. Se describen también las técnicas e instrumentos destinados en el proceso de recolección de datos, de los cuales, estos últimos se encontraban correctamente validados, avalando la confiabilidad y la pertinencia del estudio.

El Capítulo III, Resultados, expone los hallazgos obtenidos por medio del análisis estadístico, complementados con interpretaciones inferenciales que, facilitan su comprensión. También se incluyen representaciones gráficas, tablas y figuras que permiten una lectura visual precisa de los vínculos establecidos entre las variables de estudio.

El Capítulo IV, Discusión, brinda a través de un análisis crítico, un espacio en donde los resultados obtenidos son constatados con los referentes teóricos desarrollados en el capítulo I, a fin de identificar coincidencias, divergencias y aportes relevantes al conocimiento existente en torno a las variables a estudiarse.

El Capítulo V, Conclusiones, reúne aquellas principales respuestas alcanzadas en base a los objetivos e hipótesis proyectados, subrayando las implicancias del estudio y su relevancia para la población universitaria analizada.

El Capítulo VI, Recomendaciones, agrupa un número de sugerencias emitidas por el autor, en favor a la mejora de las condiciones relacionadas con las variables estudiadas, posibilitando líneas de acción en futuras investigaciones o intervenciones institucionales.

El Capítulo VII, Referencias bibliográficas, compila las fuentes consultadas y citadas en el logro del estudio (libros, artículos científicos, tesis, sitios web y documentos institucionales), organizadas en función a una norma de citación específica que aporta rigurosidad académica.

Finalmente, el Capítulo VIII, Anexos, incluye aquellos componentes que han respaldado el desarrollo metodológico del estudio, proporcionando transparencia y trazabilidad al proceso investigativo. Estos elementos hacen alusión por tanto a los instrumentos, el consentimiento informado, la base de datos, la matriz de consistencia y la operacionalización de las variables.

## **II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

### **2.1. Tipo, nivel y diseño de la Investigación**

#### **2.1.1. Tipo de Investigación**

El estudio fue básica y sustantiva, dado que busco descubrir e instaurar nuevas conjeturas y saberes que enriquezcan el saber universal, entorno a una o más realidades, objeto de estudio.

Para Sánchez et al.<sup>56</sup> fue básica, porque no presento objetivos prácticos específicos, sino que se halló orientado hacia el hallazgo de nuevos conocimientos, cuyo fin máximo fue el de reunir información o nuevos datos de la realidad inmediata, para así enriquecer el conocimiento científico. También fue sustantiva, ya que pretendió retratar, explicar, presagiar o retro decir la realidad, intentando de esta forma poder establecer leyes y principios generales que puedan ayudar a organizar o aportar a la teoría científica. Conjunto de detalles que en este propio estuvieron cernidas a las variables bienestar psicológico y estrés académico.

#### **2.1.2. Nivel de Investigación**

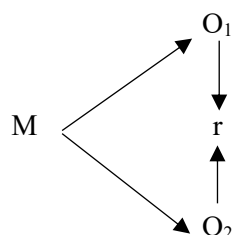
El estudio se adecuó al nivel descriptivo-correlacional, dado que se centró en caracterizar las excepciones presentes en el estudio de los fenómenos y detallar el nexo efectivo entre los mismos. Fue descriptivo, porque según Niño<sup>57</sup> su ideal buscó caracterizar tanto cualitativa como cuantitativamente la realidad objeto estudio; ya sea por el abordaje de uno de sus aspectos, clases o particularidades en concreto, a fin de clarificar una afirmación, ratificar un enunciado o validar una conjetura. Tratándose por tanto de la caracterización en términos estadísticos y verbales de las particularidades, condiciones y facultades presentes en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología en cuanto a las variables a analizar.

Así mismo fue correlacional, ya que según Albornoz et al.<sup>58</sup> su intención misma, es la de poder valorar el nivel relacional que se da entre dos o más variables que intervienen en el estudio, para así evaluar sus resultados. Por tal, se alineó al objetivo de analizar la forma en la que actuará la variable bienestar psicológico con respecto al estrés académico.

#### **2.1.3. Diseño de Investigación**

La investigación respondió a un diseño no experimental y de corte transversal, ya que buscó analizar la realidad sin manejarlo, en un instante concreto en el tiempo. Para Sánchez et al.<sup>59</sup> en primera, fue diseño de no experimental, porque en este estudio las variables a estudiarse no se manipularon, al ser solo descritas y analizadas en su realidad inmediata; en segundo, fue también de corte transversal, dado que el análisis de las variables, ocurrió en un instante en particular, previamente determinado.

En consecuencia, el diseño quedo esquematizado de la siguiente manera:



Donde:

M = Muestra de estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología.

O<sub>1</sub> = Observación de la variable bienestar psicológico.

O<sub>2</sub> = Observación de la variable estrés académico.

r = relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico.

## 2.2. Población, muestra y muestreo

### 2.2.1. Población

En el desarrollo de esta investigación la población quedó conformada por los 211 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, matriculados en el semestre académico 2023-II, los que se encuentran distribuidos en favor a los siguientes cinco ciclos académicos:

**Tabla 01**

Población de estudiantes según el ciclo de estudios de la Facultad de Psicología.

| Ciclo de estudios | Frecuencia | Porcentaje (%) |
|-------------------|------------|----------------|
| I                 | 39         | 18.5           |
| II                | 34         | 16.1           |
| IV                | 21         | 9.9            |
| VIII              | 31         | 14.7           |
| X                 | 86         | 40.8           |
| <b>Total</b>      | <b>211</b> | <b>100</b>     |

**Fuente:** Lista de Asistencia de los estudiantes de la facultad de psicología, matriculados en el semestre académico 2023-II.

### 2.2.2. Muestra

La muestra quedó establecida en 137 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” distribuidos en los ciclos académicos de I, II, IV, VIII y X. El resultado de la muestra fue obtenido a través del empleo de la fórmula estadística mostrada a continuación:

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

**N** = Población conformada por 211 universitarios de la facultad de psicología

**Z** = Nivel de confianza.

**e** = Error muestral y que cuyo valor es 5%.

**p** = Posibilidad de éxito y que cuyo valor es de 50%.

**q** = Posibilidad de fracaso, cuyo valor es de 50%.

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 \cdot 211 \cdot .50 \cdot .50}{5^2 \cdot (211 - 1) + 1.96^2 \cdot .50 \cdot .50}$$

$$n = 137$$

**Tabla 02**

Muestra de estudiantes según el ciclo de estudios de la Facultad de Psicología.

| Ciclo de estudios | Frecuencia | Porcentaje (%) |
|-------------------|------------|----------------|
| I                 | 25         | 18.5           |
| II                | 22         | 16.1           |
| IV                | 14         | 9.9            |
| VIII              | 20         | 14.7           |
| X                 | 56         | 40.8           |
| <b>Total</b>      | 137        | 100            |

### 2.2.3. Muestreo

Dado que el proceso de selección de la muestra se efectuó de manera aleatoria, el tipo de muestreo hubo de ser el probabilístico, la que en palabras de Hernández et al.<sup>60</sup> es sustancial tanto en las investigaciones descriptivas como en las correlacionales, bajo el supuesto de que todos los que conforman la población tienen igual posibilidad de ser elegidos como elementos muestrales, obedeciendo a su normativa de establecer un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Así mismo y debido a los estratos presentes en la población, se aplicará la estratificación, dado que la muestra se halló compuesta por 5 sub grupos significativos; de modo que en cada nivel se sirvió a utilizar el muestreo tipo probabilístico.

## 2.3. Criterios de Inclusión y Exclusión

### 2.3.1. Criterios de Inclusión

- Estudiantes que estén debidamente matriculados en el semestre académico 2023-II.
- Estudiantes que tengan una asistencia regular a clases, no menor al 70%.
- Estudiantes que entreguen su consentimiento informado debidamente firmado.

### 2.3.2. Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no desean participar en la investigación.
- Estudiantes que no culminen el desarrollo de las pruebas psicológicas.

## 2.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

### 2.4.1. Técnicas de recolección de datos

Para el logro de esta investigación, se emplearon un número técnicas acordes al sentido de los objetivos planteados, de modo que la recopilación, organización y análisis de la información obtenida, siga los lineamientos metodológicos previamente establecidos. Así se tuvieron en cuenta, las siguientes técnicas:

La **encuesta** que, permitió el recojo de las percepciones y acepciones (datos) de la muestra de estudio por medio de preguntas tipificadas; y que Useche et al.<sup>61</sup> contempla como una técnica caracterizada por el uso del método estandarizado como medio para el recojo de datos de naturaleza cuantitativa, ya sea oral o escrita de manera directa en la población que se haya relacionada al estudio y que cuyos datos se obtienen por medio de la aplicación de cuestionarios; instrumentos estandarizados que interpretan y operacionalizan diversas realidades, objeto de investigación; y que en este particular se orientaron a las variables bienestar psicológico y estrés académico.

La **psicometría** que, desde la objetividad y la confiabilidad permite la medición de toda variable de, connotación psicológica, y que según González<sup>62</sup> es una técnica que emplea ensayos psicométricos como medio de valoración, permitiendo el acceso a datos bastos y confiables, coadyuvando al experto en la formulación de conjeturas de estudio, guiando sus métodos de evaluación y pronóstico. Es así que, en el avance de este estudio se dio empleo a dos pruebas psicológicas para la medición del bienestar psicológico y el estrés académico.

### 2.4.2. Instrumentos de recolección de datos

En la obtención de los datos requeridos se emplearon técnicas transversales, por medio de la práctica de dos pruebas psicológicas, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario SISCO SV-21. A continuación, se detallan sus aspectos más relevantes:

#### 2.4.2.1. Instrumento para evaluar el Bienestar Psicológico

##### a) Ficha técnica

- Nombre del instrumento : Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
- Autor del instrumento : Carol Ryff (1987)
- Adaptación peruana : Erika Cienfuegos (2021)
- Población : Estudiantes universitarios
- Objetivo : Evaluar el bienestar psicológico
- Forma de Administración : Individual y colectiva

- Edad de Aplicación : A partir de los 16 años
- Tiempo de Aplicación : 20 a 25 minutos (aprox.)

### b) Descripción de la prueba

La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, a través de sus 39 ítems propuestos, valora la forma en cómo solemos apreciar nuestro estilo de vida y el bienestar de los factores que intervienen en nuestro desempeño psicológico. Este instrumento, creado por Ryff et al.<sup>63</sup>, es una versión reducida de la Escala de Bienestar Psicológico que, conserva la integridad teórica de su versión extendida, propuesta con el fin de optimizar su aplicación práctica y que se encuentra estructurado en 6 dimensiones.

En la adaptación de este instrumento al Perú, Cienfuegos<sup>64</sup> observó en su estudio que la estructura tanto teórica como factorial de la escala, fue coherente con la realidad peruana, por lo que optó por conservar el modelo de 6 dimensiones y los 39 ítems propuestos originalmente, de acuerdo a la siguiente distribución:

**Tabla 03**

Caracterización de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

| Dimensiones          | Valora                                                                              | Ítems                         | Nº de ítems |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|
| Autoaceptación       | El nivel de actitud positiva con respecto a uno mismo y de su pasado.               | 1, 7, 13, 19, 25 y 31         | 6           |
| Dominio del entorno  | La habilidad de una persona para gestionar su vida y su entorno de manera eficiente | 5, 11, 16, 22, 28 y 39        | 6           |
| Relaciones positivas | La calidad de las interacciones y conexiones personales que desarrollamos.          | 2, 8i, 14, 20, 26i y 32       | 6           |
| Crecimiento personal | La percepción de crecimiento constante y el logro del potencial individual          | 24, 30, 34i, 35, 36, 37 y 38  | 7           |
| Autonomía            | El grado de independencia y autogestión de nuestras acciones.                       | 3i, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33 | 8           |
| Propósito en la vida | Nuestro sentido de dirección y metas en la vida                                     | 6, 12, 17, 18, 23 y 29i       | 6           |

*Apunte: ítems de calificación inversa (i).*

### c) Administración y calificación

La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff puede ser administrada de forma individual y colectiva. En cuanto a su calificación, esta será dar a través de una escala tipo Likert, compuesta por 6 opciones de respuesta: Totalmente en desacuerdo (1), En desacuerdo (2),

Levemente en desacuerdo (3), Levemente de acuerdo (4), De acuerdo (5) y Totalmente de acuerdo (6). En cuanto a la puntuación, cinco de la totalidad de los ítems se hallan formulados en un sentido opuesto, motivo por el cual su escala de valoración deberá de invertirse, mientras que para el resto de ellos será directa (véase tabla 03).

En primer lugar, para conocer el nivel de las dimensiones del bienestar psicológico, habrá de realizarse una sumatoria de los ítems correspondientes al aspecto que desea conocerse, cuya puntuación final deberá compararse en acuerdo a los siguientes baremos:

**Tabla 04**

Baremos de las dimensiones de bienestar psicológico por niveles y rangos

| Dimensiones          | Niveles    |         |            |
|----------------------|------------|---------|------------|
|                      | Bajo       | Medio   | Alto       |
| Autoaceptación       | Menor a 18 | 18 - 26 | Mayor a 27 |
| Dominio del entorno  | Menor a 18 | 18 - 26 | Mayor a 27 |
| Relaciones positivas | Menor a 18 | 18 - 26 | Mayor a 27 |
| Crecimiento personal | Menor a 21 | 21 - 31 | Mayor a 32 |
| Autonomía            | Menor a 24 | 24 – 35 | Mayor a 36 |
| Propósito en la vida | Menor a 18 | 18 - 26 | Mayor a 27 |

**Fuente:** *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida)*

De igual manera que con las dimensiones, para conocer la escala total, habrá de llevarse a cabo la sumatoria de las puntuaciones de la totalidad de los ítems, de manera que dicho resultado reflejará el nivel de bienestar psicológico obtenido, de acuerdo a la siguiente tabla de baremos:

**Tabla 05**

Baremos de la variable bienestar psicológico por niveles y rangos

| Niveles                        | Rangos      |
|--------------------------------|-------------|
| Bienestar Psicológico elevado  | Mayor a 176 |
| Bienestar Psicológico alto     | 141 - 175   |
| Bienestar Psicológico moderado | 117 -140    |
| Bienestar Psicológico bajo     | Menor a 116 |

**Fuente:** *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida)*

#### d) Confiabilidad y Validez

En la versión original del instrumento, Ryff et al.<sup>63</sup> reportó en su estudio, por medio del Alfa de Cronbach, un nivel de confiabilidad alto en la escala total, con valores que iban entre  $\alpha = .86$  y  $\alpha = .93$ ; mientras que, para las dimensiones, el nivel fue adecuado, observándose valores que oscilaban entre  $\alpha = .70$  y  $\alpha = .84$ . En tanto la validez, fue obtenida

a partir de un análisis factorial exploratorio y confirmatorio; observándose una concordancia para con la estructura de los 6 factores, coherente al modelo teórico seguido. En la adaptación del instrumento a la realidad peruana, realizada por Cienfuegos<sup>64</sup> en el año 2021, obtuvo por medio del coeficiente omega de McDonald, un nivel de confiabilidad de  $\omega = .732$  para la escala total, mientras que, para las dimensiones, dicho valor osciló entre  $\omega = .653$  y  $\omega = .731$ ; resultados que en su conjunto reflejaron un nivel de confiabilidad adecuado. En cuanto a la validez del instrumento, se observó por medio del método de criterio de expertos, a través del Coeficiente de la V de Aiken, que la validez de contenido fue excelente; con valores en su mayoría equivalentes a 1 y en menor medida a .83. Por otro lado, la validez de constructo, obtenida por medio del coeficiente de correlación ítem-sub escala, arrojó correlaciones que oscilaron entre un  $r = .481$  y  $r = .731$ , con un nivel de significancia de  $\text{sig.} = .00$ ; valores que reflejaban un nivel adecuado. De igual, y a partir de la técnica de validación por juicio de expertos, se vio conveniente determinar, previamente, la validez del instrumento en la realidad inmediata, a través de los criterios de pertenencia, relevancia y claridad. Así, y con la participación de 5 expertos en la materia, se determinó a través del coeficiente de la V de Aiken que, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff muestra un nivel excelente de validez de contenido, dado que el valor obtenido en la escala total ( $V = .96$ ) se encontró próximo al máximo teórico establecido ( $V = 1$ ), señalando un alto grado de conformidad entre los jueces (Anexo 8.8.1). Por lo que, en virtud a todos estos valores, se demuestra que el instrumento es apto para valorar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de la Facultad de Psicología.

#### **2.4.2.2. Instrumento para evaluar el Estrés Académico**

##### **a) Ficha técnica**

- Nombre del instrumento : Inventario SISCO SV-21
- Autor del instrumento : Arturo Barraza Macías (2018)
- Adaptación peruana : Olivas-Ugarte et al. (2021)
- Población : Estudiantes universitarios
- Objetivo : Evaluar el bienestar psicológico
- Edad de Aplicación : Estudiantes de educación media superior en adelante
- Tiempo de Aplicación : 15 a 25 minutos (aprox.)

##### **b) Descripción de la prueba**

El Inventario SISCO SV-21 es una segunda versión de Inventario SISCO, propuesto por Barraza-Macías<sup>65</sup> con el fin de optimizar y abreviar la valoración del nivel estrés académico. Este instrumento pretende según su autor, poder tificar la magnitud del estrés presente en los estudiantes de educación media superior (bachillerato), superior

(licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado), a través de la consideración de 21 reactivos, distribuidos de forma equitativa en sus 3 dimensiones.

En la adaptación del instrumento a la realidad peruana, llevada a cabo por Olivas-Ugarte et al.<sup>66</sup> se conservó la estructura original del instrumento, estipulado en sus 21 reactivos, de igual distribución, para cada una de las 3 dimensiones, como se explica a continuación:

- **Estresores:** apartado que califica la frecuencia con la que los estudiantes perciben a los estímulos de su realidad académica como estresantes. Reúne los siguientes reactivos: 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7.
- **Síntomas:** evalúa la frecuencia con la que los estudiantes experimentan reacciones físicas, emocionales o conductuales ante los estresores académicos. Congrega los siguientes reactivos: 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14.
- **Estrategias de Afrontamiento:** apartado que puntúa el grado de utilización de diversos métodos de afrontamiento frente a las demandas académicas. Reúne los siguientes reactivos: 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21.

#### c) Administración y calificación

La administración del Inventario SISCO SV-21 puede ser de forma individual y colectiva. La puntuación de los ítems se da en una escala tipo Likert valorados en un orden directo, siguiendo esta secuencia: Nunca (0), Casi nunca (1), Rara vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). En cuanto a la calificación de las dimensiones, es preciso identificar los ítems que lo conforman, para proceder a reunir sus puntuaciones, con el afán de sacar la media aritmética, valor que luego deberá ser transformado a uno porcentual; proceso que también deberá repetirse para hallar la escala total.

#### Tabla 06

Baremos de la variable estrés académico por niveles y rangos

| Niveles                            | Rangos     |
|------------------------------------|------------|
| Nivel leve de estrés académico     | 0 - 33%    |
| Nivel moderado de estrés académico | 34% - 66%  |
| Nivel severo de estrés académico   | 67% - 100% |

*Apunte: los valores porcentuales se usan igualmente para hallar la escala total.*

#### d) Confiabilidad y Validez

La versión original del instrumento, creada por Barraza-Macías<sup>66</sup> reveló en su estudio, a través del coeficiente de Alfa de Cronbach, un nivel de confiabilidad excelente tanto en su escala total ( $\alpha = .85$ ) como en sus 3 dimensiones: estresores ( $\alpha = .83$ ), síntomas ( $\alpha = .87$ ) y estrategias de afrontamiento ( $\alpha = .85$ ). En tanto, la validez, se obtuvo mediante análisis factoriales exploratorios, llevados a cabo con una versión preliminar del instrumento, obteniéndose una estructura triárquica de 21 reactivos, distribuidos equitativamente en 3

dimensiones; señalándose, además, que cada uno de los reactivos fue seleccionado cuidadosamente, a fin de asegurar un adecuado ajuste interno (validez de contenido).

Por otro lado, Olivas-Ugarte<sup>66</sup> llevó a cabo la adaptación del SISCO SV-21 a nuestro contexto, en una muestra de estudio de 560 universitarios. En su adaptación, el nivel de confiabilidad, fue obtenido a través del coeficiente Omega de McDonald, obteniéndose resultados excelentes en las tres dimensiones ( $D1 = .90$ ,  $D2 = .89$ ,  $D3 = .89$ ). Por otro lado, la validez del instrumento fue obtenida a través de la técnica de análisis factorial confirmatorio, hallándose por medio de los tres factores correlacionados, valores concretamente aptos ( $CFI = .929$ ,  $TLI = .920$ ,  $RMSEA = .083$  [.078-.088],  $SRMR = .061$ ); datos que en conjunto demostraron un nivel de validez aceptable.

En suma, en la realización del estudio, se consideró propio también, validar el instrumento en la realidad inmediata, a partir de la técnica de validación por juicio de expertos, en acuerdo los criterios de pertenencia, relevancia y claridad. Así, a través de la participación de 5 expertos en la materia, fue posible determinar por medio del coeficiente V de Aiken que, el SISCO SV-21 exhibe un nivel excelente de validez de contenido, puesto que el valor obtenido en la escala total ( $V = .97$ ) se halló próximo al máximo teórico establecido ( $V = 1$ ), evidenciado un alto grado de conformidad entre los jueces (Anexo 8.8.2).

Por lo que, la suma de todos estos valores demuestra que el instrumento es apto para valorar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología.

## **2.5. Técnicas de procesamiento, análisis e interpretación de datos**

El origen del estudio se rastrea en un análisis documental riguroso entorno a las variables estrés académico y bienestar psicológico; con el objetivo de comprender su interrelación y el impacto que la misma termina generando en el contexto universitario, en base a lo señalado por las memorias contemporáneas y la literatura científica, quienes afirman como el equilibrio entre estas variables constituyen en un factor predelictivo para el rendimiento académico, la salud mental y la adaptación integral del estudiante al entorno educativo superior.

Posteriormente y tras la recolección de los datos, mediante las técnicas e instrumentos previamente seleccionados y validados, se llevó a cabo el análisis estadístico correspondiente. En un primer nivel; el análisis descriptivo, bajo el uso de medidas de tendencia central (media y la mediana) y de variabilidad (desviación estándar y el rango), con el objeto de singularizar cuantitativamente el comportamiento de las variables. Y en un segundo nivel; el análisis inferencial, ante la necesidad de erigir relaciones significativas entre las variables y diferir las hipótesis formuladas en el estudio. El proceso y análisis de los datos se llevó a cabo por medio de software estadístico IBM SPSS en su versión 27.

Seguidamente y en favor a la verificación de la distribución de los datos obtenidos y la pertinencia para la elección de las pruebas estadísticas, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, adecuada en muestras mayores a 50 participantes, para determinar si los datos se ajustaban o no a una distribución normal, criterio fundamental para dilucidar entre el uso de pruebas paramétricas (coeficiente de correlación de Pearson) o no paramétricas (coeficiente Rho de Spearman).

Ya definido el tipo de análisis correspondiente, se desarrollaron las correlaciones entre las variables estrés académico y bienestar psicológico; lo que apertura, la exposición de la discusión de resultados, dándose el contraste entre los hallazgos empíricos dados en el marco teórico y en los antecedentes revisados. Esta etapa resultó crucial para la sustentación de las conclusiones del estudio, como para la formulación de las recomendaciones, orientadas en la mejora del abordaje psicoeducativo de dichas variables en el contexto universitario.

Resulta pertinente mencionar que los resultados obtenidos se presentaron de forma clara y ordenada (representaciones gráficas y cuadros estadísticos) lo que facilitó su interpretación y la confirmación o refutación de las hipótesis planteadas en un inicio. De esta forma, se afirmaron inferencias finales, que proveerá evidencia empírica relevante al campo de estudio e impulsará futuras líneas de investigación en torno a la interacción de los factores académicos y psicológicos en poblaciones universitarias.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Descriptivos sociodemográficos

**Tabla 07**

Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

|                        | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------------|------------|------------|
| <b>Sexo</b>            |            |            |
| Masculino              | 41         | 29.9%      |
| Femenino               | 96         | 70.1%      |
| <b>Edad</b>            |            |            |
| 31 a más               | 5          | 3.6%       |
| 26 a 30 años           | 12         | 8.8%       |
| 17 a 20 años           | 44         | 32.1%      |
| 21 a 25 años           | 76         | 55.5%      |
| <b>Ciclo académico</b> |            |            |
| IV ciclo               | 14         | 10.2%      |
| VIII ciclo             | 20         | 14.6%      |
| II ciclo               | 22         | 16.1%      |
| I ciclo                | 25         | 18.2%      |
| X ciclo                | 56         | 40.9%      |

**Fuente:** Base de datos del estudio.

**Interpretación:** Correspondiente a la Tabla 11, se observa la distribución de la muestra de estudio en base al sexo, la distribución etaria (edad) y el ciclo académico. Del cual se reporta:

- Una disparidad en el apartado sexo, debido a la predominancia de la población femenina (70.1%) con respecto a la masculina (29.9%); realidad que podría hallar explicación en la tendencia habitual del sexo femenino por el estudio de carreras asociadas a roles de cuidado y salud mental, como la Psicología, fenómeno que se encuentra ampliamente documentado en la literatura académica.
- Una agrupación en cuatro rangos de edades, con predominancia de dos grupos etarios. Por un lado, el 55.5% de los estudiantes se concentra en el rango de edad de 21 a 25 años, seguido por un 32.1% entre los 17 y 20 años. Tales resultados evocan una población universitaria mayoritariamente joven, una realidad coherente, dado que, la formación académica superior, se da comúnmente durante la trascendencia de la juventud temprana.
- Un contraste de resultados entorno al ciclo de estudio, a causa de que el 40.9% de los estudiantes cursan el X ciclo, mostrándose una distribución dispareja, dado que, el resto no logra alcanzar ni siquiera un 20% de la totalidad de estudiantes.

### 3.2. Análisis Descriptivos según la escala total

#### 3.2.1. Variable 01: Bienestar Psicológico

**Tabla 08**

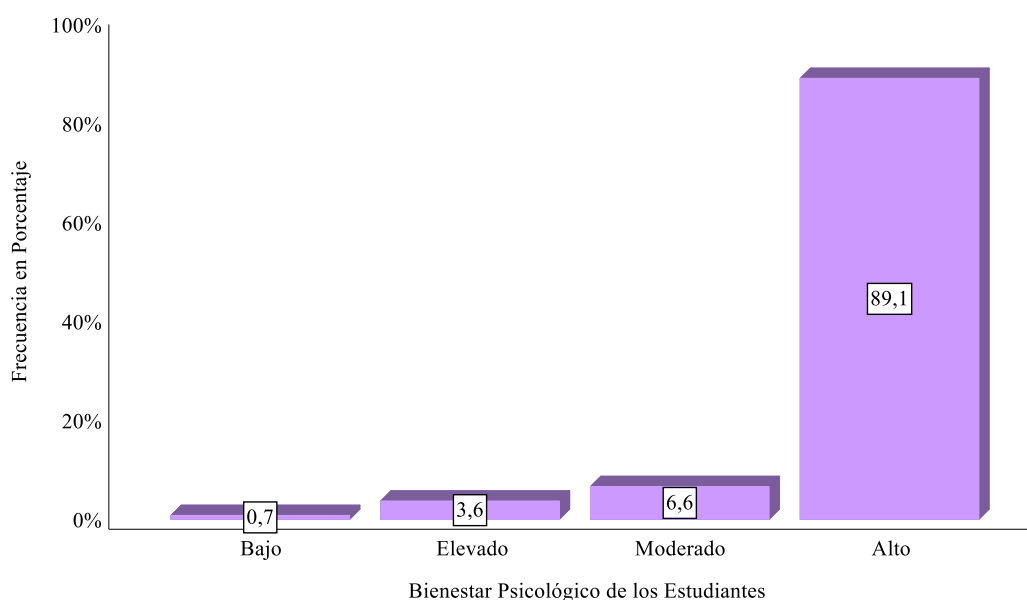
Niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|------------|---------------|
| Bajo         | 1          | 0.7%          |
| Elevado      | 5          | 3.6%          |
| Moderado     | 9          | 6.6%          |
| Alto         | 122        | 89.1%         |
| <b>Total</b> | <b>137</b> | <b>100.0%</b> |

**Fuente:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida).

**Figura 01**

Disposición porcentual de los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Con respecto a la Tabla 08 y Figura 01, se presenta la valoración de los niveles de Bienestar Psicológico presente en la muestra de estudio, reportándose que el 89.1% de los estudiantes responde a un nivel alto de bienestar psicológico, según la escala de Ryff. Tal resultado, alentado por la casi nula presencia de niveles bajo de bienestar; dan sugerencia de, un idóneo funcionamiento psicológico, indicativo de una salud mental positiva y adecuada adaptación personal, emocional y social; o de un sesgo en la autopercepción, dado que los estudiantes de Psicología pueden disponer de una mayor conciencia emocional.

**Tabla 09**

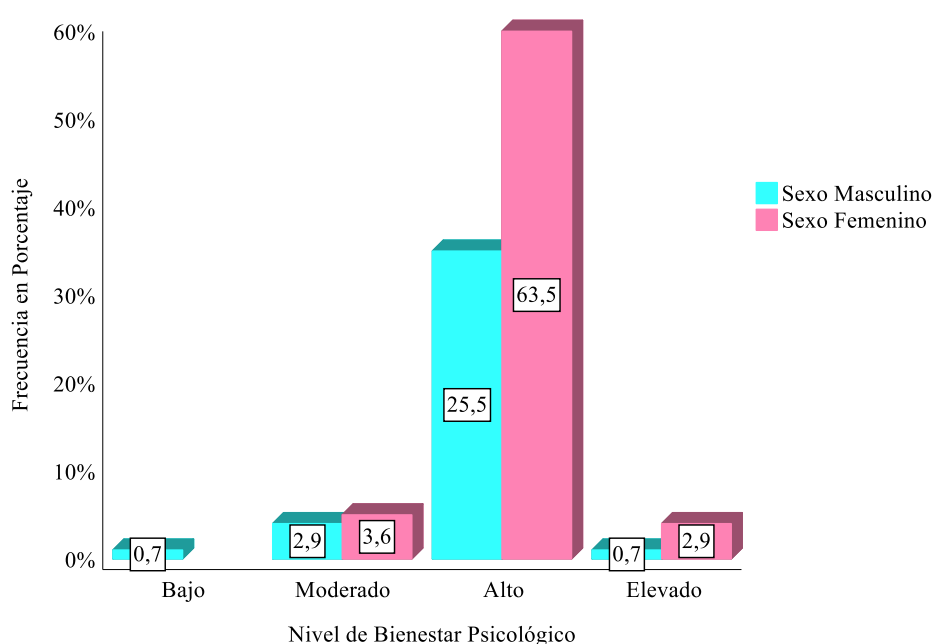
Niveles de Bienestar Psicológico según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

|       |           | Bienestar Psicológico |          |       |         | Total  |
|-------|-----------|-----------------------|----------|-------|---------|--------|
|       |           | Bajo                  | Moderado | Alto  | Elevado |        |
| Sexo  | Masculino | 0.7%                  | 2.9%     | 25.5% | 0.7%    | 29.9%  |
|       | Femenino  | 0.0%                  | 3.6%     | 63.5% | 2.9%    | 70.1%  |
| Total |           | 0.7%                  | 6.6%     | 89.1% | 3.6%    | 100.0% |

**Fuente:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida).

**Figura 02**

Distribución porcentual de los niveles de Bienestar Psicológico según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** En relación a la Tabla 09 y Figura 02, se afirman los niveles de Bienestar Psicológico en favor al sexo de la muestra de estudio, a partir del cual se observa que, tanto las mujeres (63.5%) como los varones (25.5%) se agrupan principalmente en el nivel alto, pero con una notaría disparidad, propia a la frecuencia registrada y graficada, ya explicada con anterioridad. Esta situación de hegemonía, también es observable en el resto de niveles, con excepción del nivel bajo, en el que no se registra porcentaje alguno en las mujeres. Tal realidad registrada, exhibe una nulidad significativa de disparidad en la concepción de bienestar psicológico según el sexo, aunque si daría advertencia de una mayor conciencia emocional y búsqueda de redes de apoyo por parte de las féminas, con respecto a los varones, lo que apunta a necesidades diferenciadas en apoyo psicológico, posiblemente en obediencia a los estereotipos, idea ya documentada en la literatura académica.

**Tabla 10**

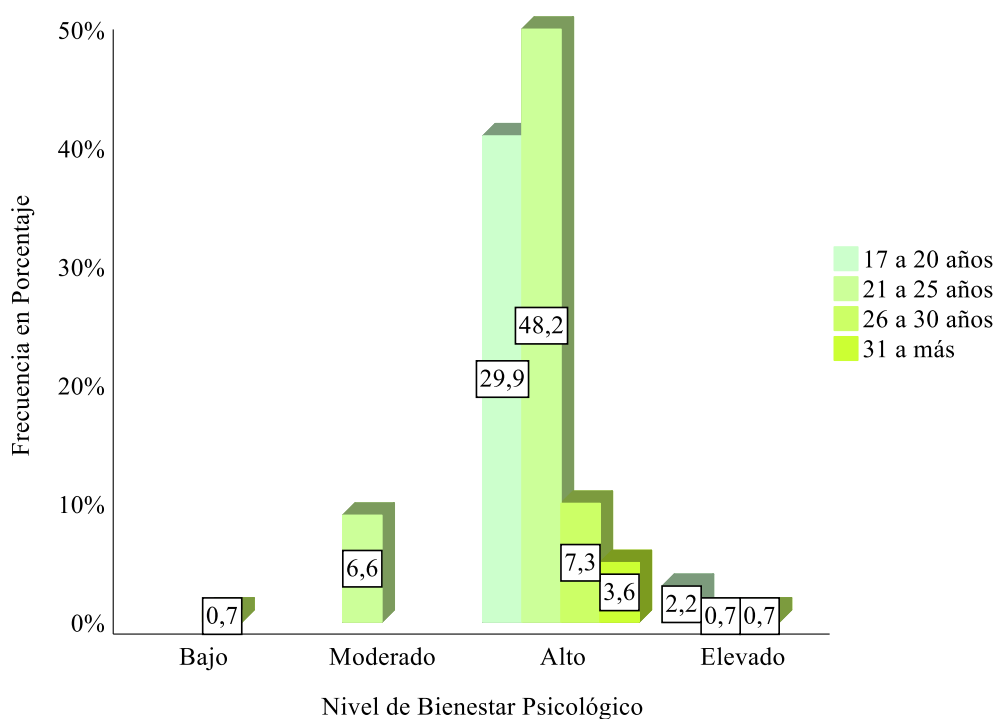
Niveles de Bienestar Psicológico según la edad de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

|              | Bienestar Psicológico |          |       |         | Total  |
|--------------|-----------------------|----------|-------|---------|--------|
|              | Bajo                  | Moderado | Alto  | Elevado |        |
| <b>Edad</b>  | 17 a 20 años          | 0.0%     | 0.0%  | 29.9%   | 32.1%  |
|              | 21 a 25 años          | 0.0%     | 6.6%  | 48.2%   | 55.5%  |
|              | 26 a 30 años          | 0.7%     | 0.0%  | 7.3%    | 8.8%   |
|              | 31 a más              | 0.0%     | 0.0%  | 3.6%    | 3.6%   |
| <b>Total</b> | 0.7%                  | 6.6%     | 89.1% | 3.6%    | 100.0% |

**Fuente:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida).

**Figura 03**

Distribución porcentual de los niveles de Bienestar Psicológico según la edad de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Correspondiente a la Tabla 10 y Figura 03, se refieren los niveles de Bienestar Psicológico en relación a la etariedad de la muestra de estudio, no exhibiéndose divergencias significativas, debido al dominio del nivel alto, aunque se hace evidente que el grupo de 21 a 25 años develan en mayor medida niveles altos de bienestar psicológico (48.2%), lo que insinuaría que tanto la madurez como la experiencia universitaria favorecerían el ajuste psicológico. Así mismo, se observa que el grupo mayor de 31 años no reporta nivel de bienestar bajo, lo que podría asociarse a una mayor estabilidad vital.

**Tabla 11**

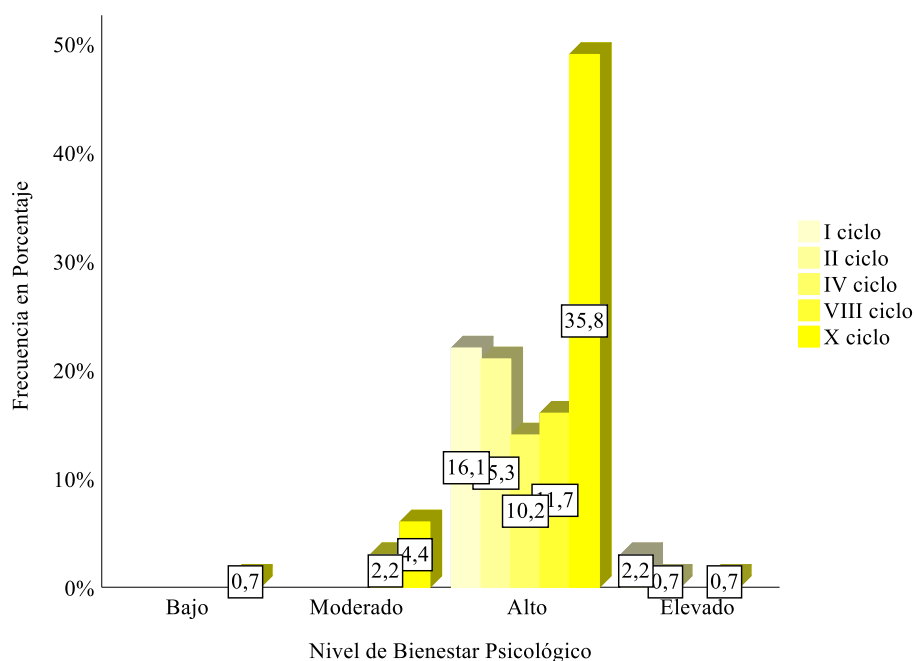
Niveles de Bienestar Psicológico según el ciclo de estudios de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

|       |            | Bienestar Psicológico |          |       |         | Total  |
|-------|------------|-----------------------|----------|-------|---------|--------|
|       |            | Bajo                  | Moderado | Alto  | Elevado |        |
| Ciclo | I ciclo    | 0.0%                  | 0.0%     | 16.1% | 2.2%    | 18.2%  |
|       | II ciclo   | 0.0%                  | 0.0%     | 15.3% | 0.7%    | 16.1%  |
|       | IV ciclo   | 0.0%                  | 0.0%     | 10.2% | 0.0%    | 10.2%  |
|       | VIII ciclo | 0.0%                  | 2.2%     | 11.7% | 0.7%    | 14.6%  |
|       | X ciclo    | 0.7%                  | 4.4%     | 35.8% | 0.0%    | 40.9%  |
| Total |            | 0.7%                  | 6.6%     | 89.1% | 3.6%    | 100.0% |

**Fuente:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida).

**Figura 04**

Distribución porcentual de los niveles de Bienestar Psicológico según el ciclo de estudios de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** En cuanto a la Tabla 11 y Figura 04, se registran los niveles de Bienestar Psicológico conforme a la distribución académica de la muestra, entorno al ciclo de estudio, registrándose niveles fundamentalmente altos, resaltando la particularidad estadística dada por los estudiantes de I y X ciclo, quienes con un 16.1% y 35.8% respectivamente, exhiben mayor dominio de tal nivel. Esta realidad, traería a cuenta la acepción de una tendencia positiva generalizada hacia el logro de un funcionamiento psicológico adecuado a lo largo del recorrido académico, que coexiste con casos excepcionales de malestar psicológico y de procesos de su afianzamiento (ciclo VIII y X).

### 3.2.2. Variable 02: Estrés Académico

**Tabla 12**

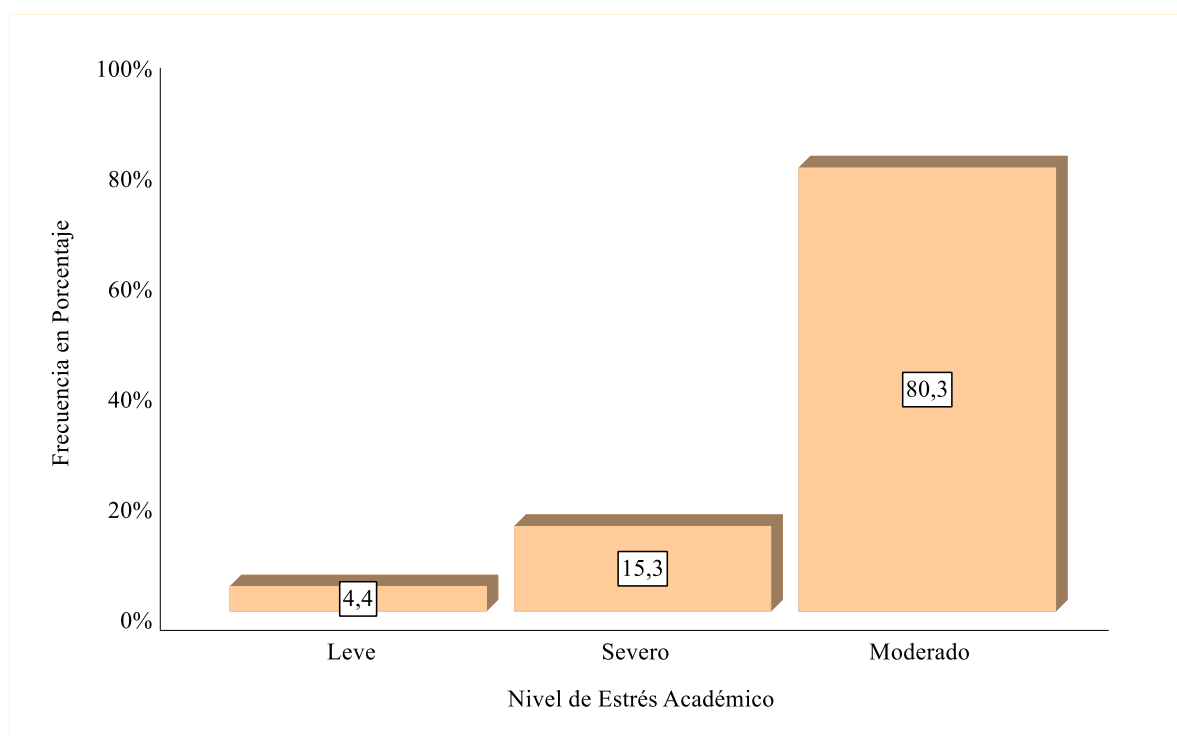
Niveles de Estrés Académico de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|------------|---------------|
| Leve         | 6          | 4.4%          |
| Severo       | 21         | 15.3%         |
| Moderado     | 110        | 80.3%         |
| <b>Total</b> | <b>137</b> | <b>100.0%</b> |

**Fuente:** Inventario SISCO SV-21.

**Figura 05**

Distribución porcentual de los niveles de Estrés Académico de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Entorno a la Tabla 12 y Figura 05, se refiere la valoración de los niveles de Estrés Académico reportado en la muestra de estudio, develándose que el 80.3% de los estudiantes reportan niveles moderados de estrés, mientras que un 15.3% se halla en un nivel severo y solo un 4.4% en el nivel leve. De lo registrado, es posible advertir una carga considerable de estrés académico percibido, aunque contenida mayoritariamente en niveles que aún permiten funcionalidad adaptativa, resultando por tanto necesario el reforzamiento de habilidades inherentes en el ámbito emocional y académico que, secunden en soslayar los casos ya reportados de burnout académico (15.3%).

**Tabla 13**

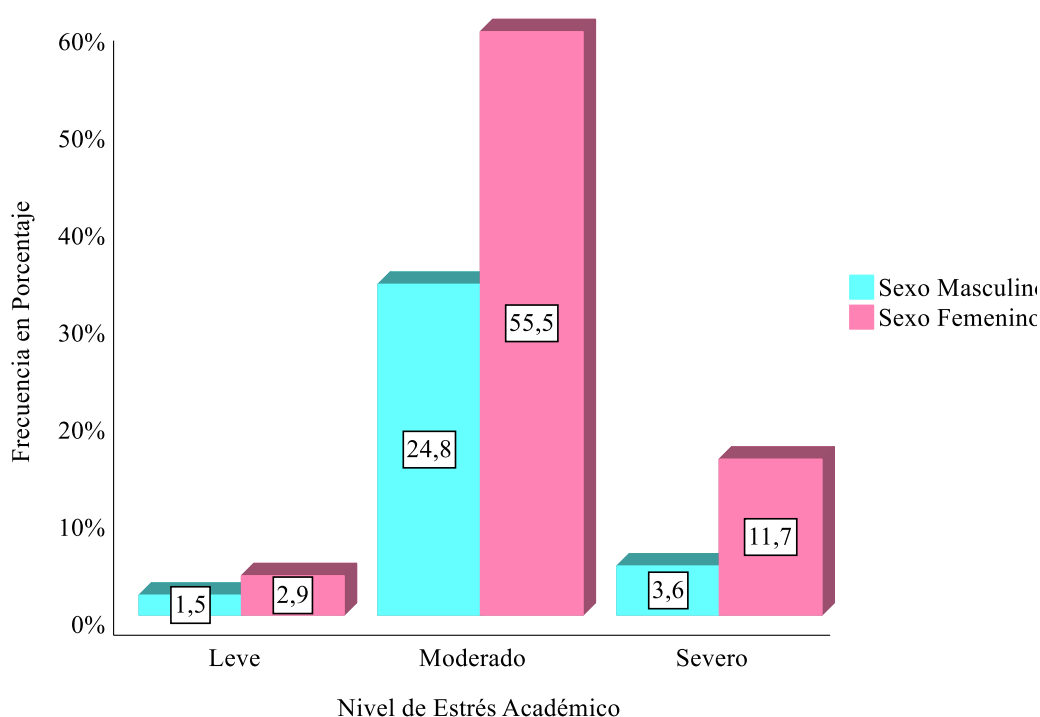
Nivel de Estrés Académico según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

|       |           | Estrés Académico |          |        | Total  |
|-------|-----------|------------------|----------|--------|--------|
|       |           | Leve             | Moderado | Severo |        |
| Sexo  | Masculino | 1.5%             | 24.8%    | 3.6%   | 29.9%  |
|       | Femenino  | 2.9%             | 55.5%    | 11.7%  | 70.1%  |
| Total |           | 4.4%             | 80.3%    | 15.3%  | 100.0% |

**Fuente:** Inventario SISCO SV-21.

**Figura 06**

Distribución porcentual de los niveles de Estrés Académico según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Con respecto a la Tabla 13 y Figura 06, se analizan los niveles de Estrés Académico en función al sexo de la muestra de estudio, evidenciándose que las mujeres se agrupan en mayor medida en niveles de estrés severo y moderado (11.7% y 55.5%) con respecto a los varones (3.6% y 24.8%). Esta diferencia de resultado podría obedecer a una mayor sensibilidad emocional y autoexigencia académica, como a medidas de afrontamiento menos funcionales reportados en estudiantes femeninas con respecto a sus pares masculinos, quienes exhiben una mayor tolerancia a la frustración y medidas de soporte centradas en la acción. Escenarios que encuentran veracidad en variadas fuentes bibliográficas.

**Tabla 14**

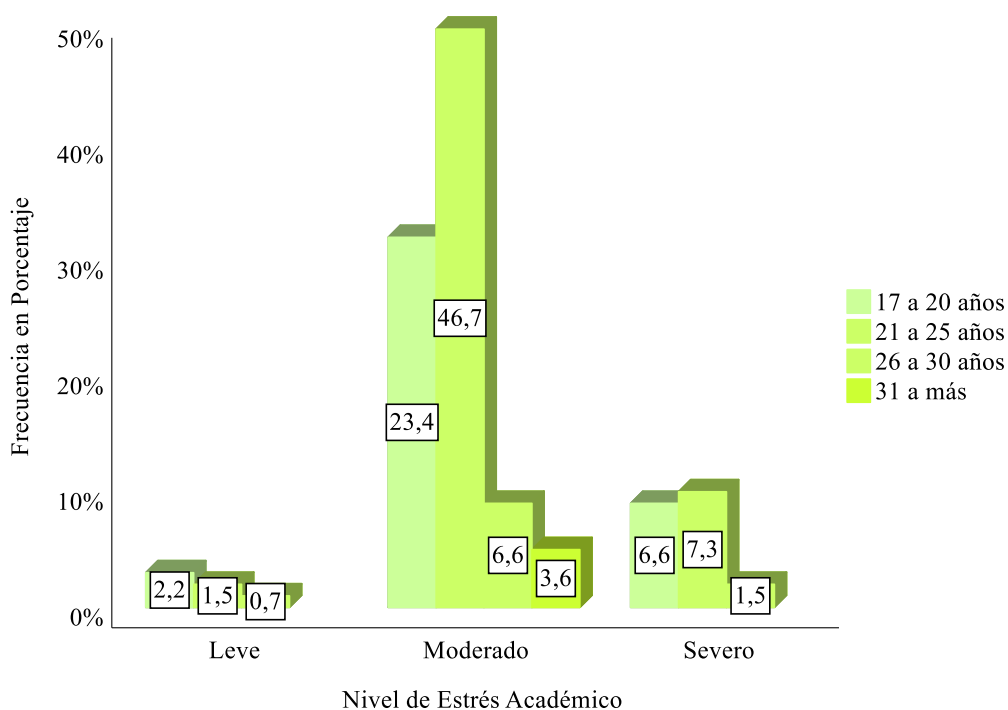
Niveles de Estrés Académico según la edad de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

|       |              | Estrés Académico |          |        | Total  |
|-------|--------------|------------------|----------|--------|--------|
|       |              | Leve             | Moderado | Severo |        |
| Edad  | 17 a 20 años | 2.2%             | 23.4%    | 6.6%   | 32.1%  |
|       | 21 a 25 años | 1.5%             | 46.7%    | 7.3%   | 55.5%  |
|       | 26 a 30 años | 0.7%             | 6.6%     | 1.5%   | 8.8%   |
|       | 31 a más     | 0.0%             | 3.6%     | 0.0%   | 3.6%   |
| Total |              | 4.4%             | 80.3%    | 15.3%  | 100.0% |

**Fuente:** Inventario SISCO SV-21.

**Figura 07**

Distribución porcentual de los niveles de Estrés Académico según la edad de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Referente a la Tabla 14 y Figura 07, se examinan los niveles de Estrés Académico en base a la distribución etaria de la muestra de estudio, la cual se halla centrada en el nivel moderado, bajo el predominio de los estudiantes de 21 a 25 años, quienes denotan mayor estrés severo (7.3%) como moderado (46.7%), siendo seguidos por el grupo de 17 a 20 años. Tal tendencia puede interpretarse a la luz de diversos factores particulares a esta etapa, tales como una mayor carga académica, procesos de definición vocacional y conciliación de múltiples roles (estudios, trabajo y responsabilidades).

**Tabla 15**

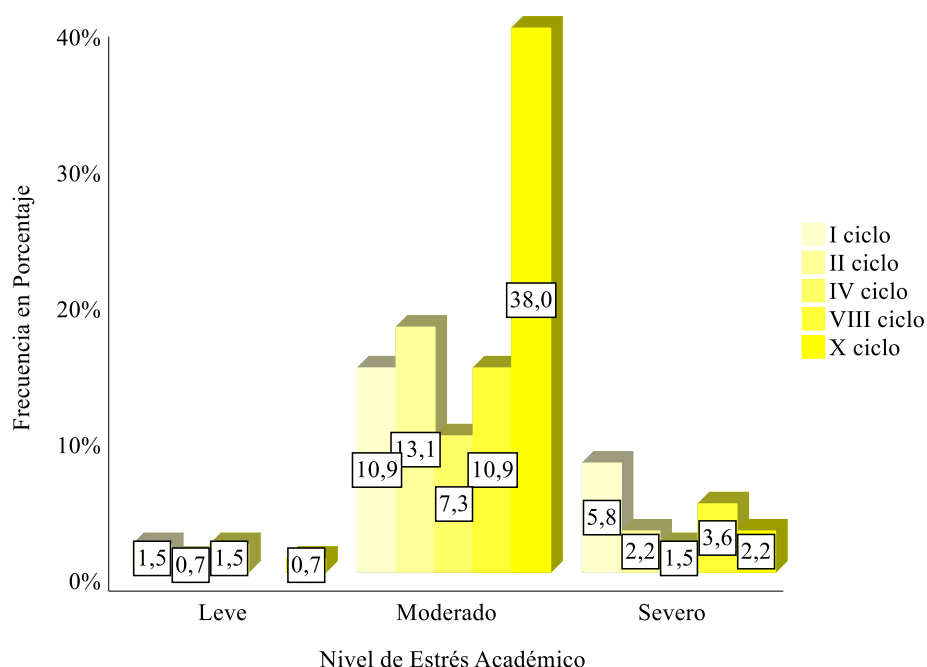
Niveles de Estrés Académico según el ciclo de estudios de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

|              |            | Estrés Académico |          |        | Total  |
|--------------|------------|------------------|----------|--------|--------|
|              |            | Leve             | Moderado | Severo |        |
| <b>Ciclo</b> | I ciclo    | 1.5%             | 10.9%    | 5.8%   | 18.2%  |
|              | II ciclo   | 0.7%             | 13.1%    | 2.2%   | 16.1%  |
|              | IV ciclo   | 1.5%             | 7.3%     | 1.5%   | 10.2%  |
|              | VIII ciclo | 0.0%             | 10.9%    | 3.6%   | 14.6%  |
|              | X ciclo    | 0.7%             | 38.0%    | 2.2%   | 40.9%  |
| <b>Total</b> |            | 4.4%             | 80.3%    | 15.3%  | 100.0% |

**Fuente:** *Inventario SISCO SV-21.*

**Figura 08**

Distribución porcentual de los niveles de Estrés Académico según el ciclo de estudios de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Concerniente a la Tabla 15 y Figura 08, se verifican los niveles de Estrés Académico conforme a la distribución académica de la muestra, en favor al ciclo de estudio, observándose el dominio del nivel moderado de estrés en todos los espectros, resaltando el reportado en los estudiantes de X ciclo (38.0%), mientras que en el nivel severo resaltan los de I ciclo (5.8%). Esta disidencia en las presentaciones del nivel de estrés obedecería a la noción de que las estrategias de soporte mejoran con la experiencia, resaltando la vulnerabilidad presente en los ciclos iniciales.

### 3.3. Análisis Descriptivos según las subescalas (dimensiones)

#### 3.3.1. Variable 01: Bienestar Psicológico

**Tabla 16**

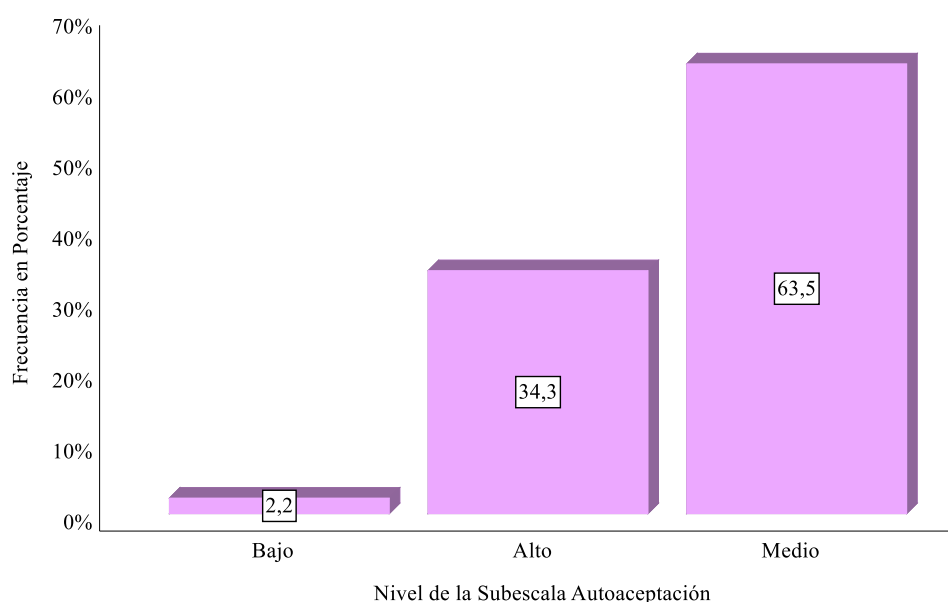
Niveles de la subescala Autoaceptación de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|------------|---------------|
| Bajo         | 3          | 2.2%          |
| Alto         | 47         | 34.3%         |
| Medio        | 87         | 63.5%         |
| <b>Total</b> | <b>137</b> | <b>100.0%</b> |

**Fuente:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida).

**Figura 09**

Distribución porcentual de los niveles de la subescala Autoaceptación de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** En cuanto a la Tabla 16 y Figura 09, se expone la valoración de los niveles de la subescala Autoaceptación observada en la muestra de estudio, registrándose que el 63.5% de los estudiantes responden fundamentalmente a un nivel medio, mientras que más de un tercio de la totalidad (34.3%) se halla en el nivel alto, siendo relativamente nula la presencia de niveles bajos (2.2%). La primacía del nivel medio sugiere una visión personal medianamente saludable, pero aún en formación, reflejo de un desarrollo psicológico activo, propio en la edad universitaria, debido a que la identidad se encuentra aún en consolidación. Por otro lado, que un tercio del grupo se ubique en un nivel alto alude a una mayor resiliencia emocional y estabilidad psicológica, resultando ser un indicativo positivo.

**Tabla 17**

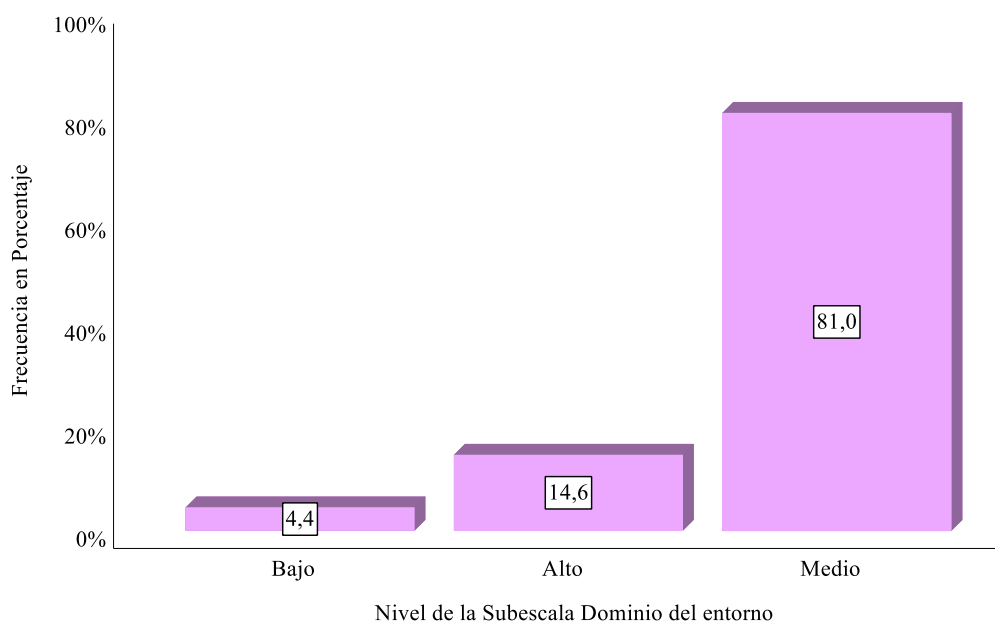
Niveles de la subescala Dominio del entorno de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje   |
|--------------|------------|--------------|
| Bajo         | 6          | 4.4%         |
| Alto         | 20         | 14.6%        |
| Medio        | 111        | 81.0%        |
| <b>Total</b> | <b>137</b> | <b>100.0</b> |

**Fuente:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida).

**Figura 10**

Distribución porcentual de los niveles de la subescala Dominio del entorno de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** En favor a la Tabla 17 y Figura 10, se exhibe la estimación de los niveles de la subescala Dominio del entorno reportado en la muestra de estudio. La distribución de porcentaje reconoce una prevalencia del nivel medio con un 81.0%, seguido del nivel alto con un 14.6% y en última instancia el nivel bajo con un 4.4%. La imposición del nivel medio sugiere un manejo mesurado del contexto académico, aserción coherente con el entorno universitario que suele acarrear fluctuaciones de control producto de las demandas académicas. En tanto, se da muestra de un grupo considerable capaz de transformar y adaptarse a las circunstancias de su entorno, exhibiendo plasticidad cognitiva y organización objetiva. Mientras que, aunque escaso se rastrean obstáculos para la conducción de las exigencias académicas, realidad que puede asociarse a niveles de estrés crónico.

**Tabla 18**

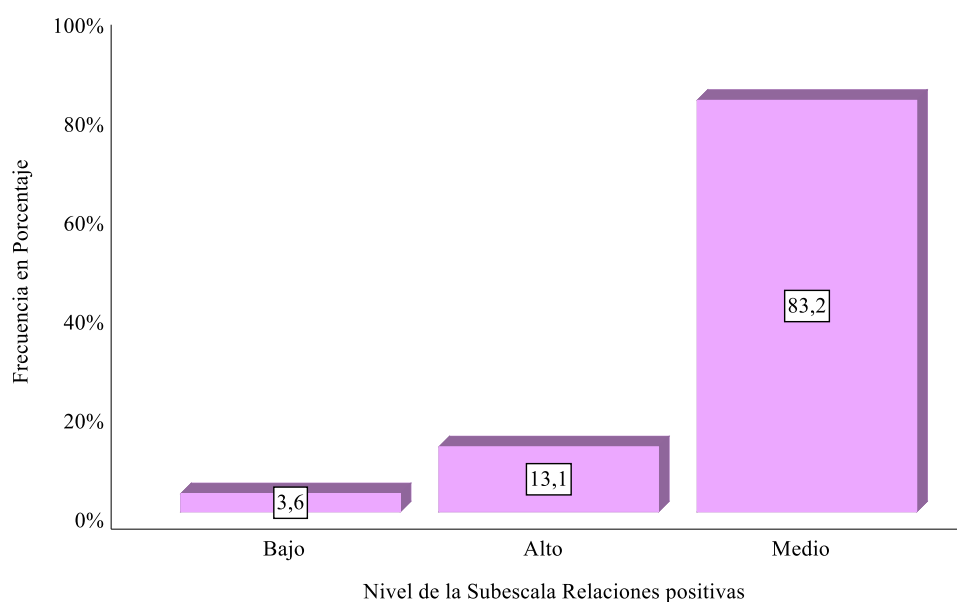
Niveles de la subescala Relaciones positivas de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|------------|---------------|
| Bajo         | 5          | 3.6%          |
| Alto         | 18         | 13.1%         |
| Medio        | 114        | 83.2%         |
| <b>Total</b> | <b>137</b> | <b>100.0%</b> |

**Fuente:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida).

**Figura 11**

Distribución porcentual de los niveles de la subescala Relaciones positivas de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Entorno a la Tabla 18 y Figura 11, se reporta la valoración de los niveles de la subescala Relaciones positivas exhibido en la muestra de estudio, observándose una estructura genérica en favor del nivel medio (83.2%), incluyendo un conjunto agrupado en el nivel alto (13.1%) y un reducido baluarte confinado en el nivel bajo (3.6%). El arraigo del nivel medio da indicativos de relaciones satisfactorias, carentes en hondura, pero estables, ejemplo clásico del espacio universitario, donde las interacciones suelen reflejar más funcionalidad que intimidad. Aunque no destacable, un grupo resalta marcada ventura en sus relaciones, exponiendo empatía e interés genuino por los otros; por lo que tal grupo fulgiría como atenuador para sus pares ante situaciones estresantes. Por otro lado, solo una minoría alerta sobre estudiantes con dificultades para fundar vínculos, asociada a la timidez o el aislamiento.

**Tabla 19**

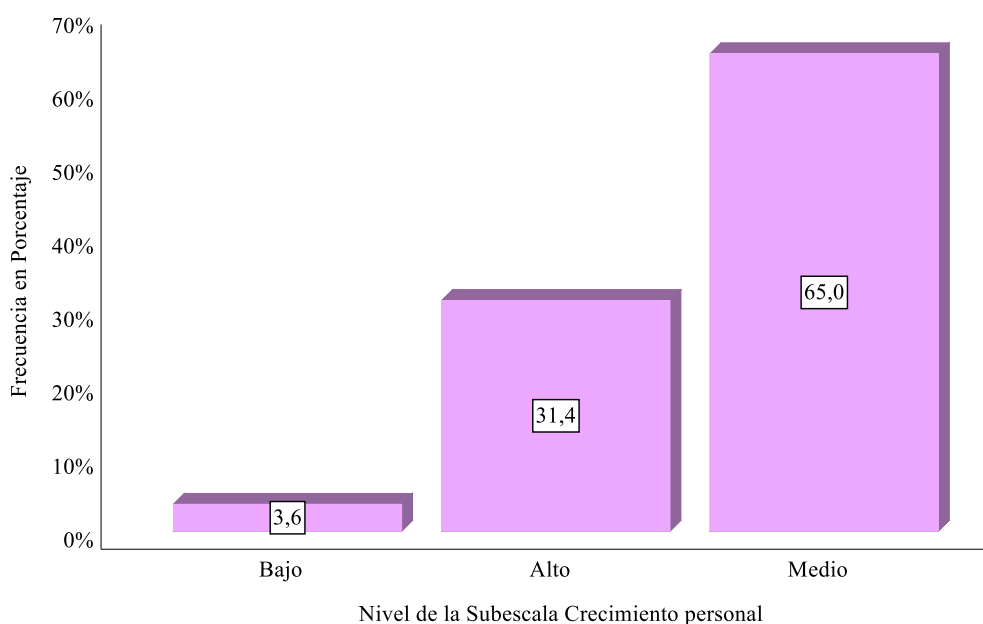
Niveles de la subescala Crecimiento personal de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|------------|---------------|
| Bajo         | 5          | 3.6%          |
| Alto         | 43         | 31.4%         |
| Medio        | 89         | 65.0%         |
| <b>Total</b> | <b>137</b> | <b>100.0%</b> |

**Fuente:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida).

**Figura 12**

Distribución porcentual de los niveles de la subescala Crecimiento personal de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Sobre la Tabla 19 y Figura 12, se enuncia la estimación de los niveles de la subescala Crecimiento personal expuesto en la muestra de estudio. El reparto porcentual contempla una hegemonía del nivel medio con un 65.0%, en sucesión por el nivel alto con 31.4% y en última parte el nivel bajo con un 3.6%. El predominio del nivel medio y alto exhiben un panorama positivo; marcado en gran medida por estudiantes que han acreditado su potencial, encontrándose en un proceso constante de mejora de sí mismo, y un grupo sustancial que ha logrado afianzar sus habilidades, notando claridad en su proyecto de vida. Por último, se rastrea un grupo minino que refleja estancamiento en su desarrollo o renuencia al cambio, lo que dificultaría su proyección a futuro.

**Tabla 20**

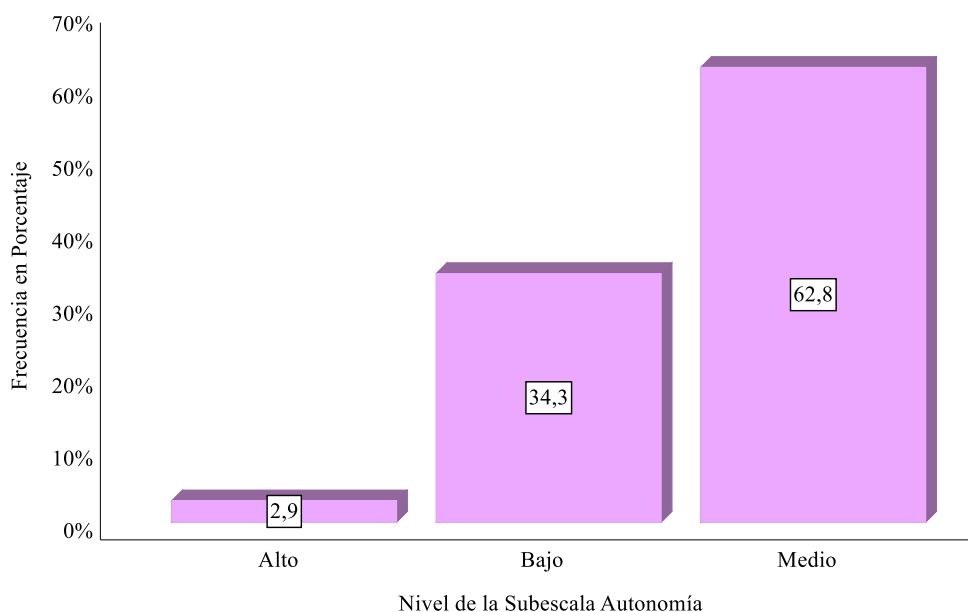
Niveles de la subescala Autonomía de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|------------|---------------|
| Alto         | 4          | 2.9%          |
| Bajo         | 47         | 34.3%         |
| Medio        | 86         | 62.8%         |
| <b>Total</b> | <b>137</b> | <b>100.0%</b> |

**Fuente:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida).

**Figura 13**

Distribución porcentual de los niveles de la subescala Autonomía de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Acerca de la Tabla 20 y Figura 13, se examina la valoración de los niveles de la subescala Autonomía reportado en la muestra de estudio, visualizándose un esquema colectivo próximo al nivel medio (62.8%), seguido por un grupo notable congregado en el nivel bajo (34.3%) y uno reducido al nivel alto (2.9%). La superioridad del nivel medio demuestra que la mayoría de los estudiantes se hallan aún en una transición hacia una mayor autosuficiencia, correspondiente a una capacidad medida de validación y autogestión, particular en estudiantes que se hallan en proceso de formación de su identidad profesional. Realidad que se constata por una colección de estudiantes que refieren una vulnerabilidad notable por influencias y expectativas externas que han comprometido su autorregulación e independencia personal, dado que solo una minoría demuestran funcionalidad relevante en esos aspectos.

**Tabla 21**

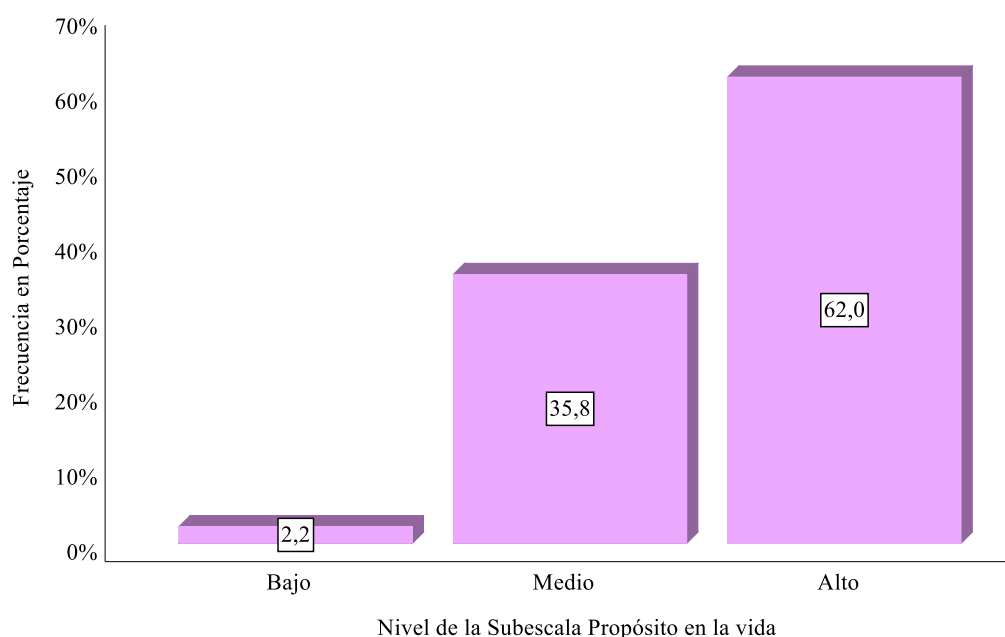
Niveles de la subescala Propósito en la vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|------------|---------------|
| Bajo         | 3          | 2.2%          |
| Medio        | 49         | 35.8%         |
| Alto         | 85         | 62.0%         |
| <b>Total</b> | <b>137</b> | <b>100.0%</b> |

**Fuente:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida).

**Figura 14**

Distribución porcentual de los niveles de la subescala Propósito en la vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Sobre la Tabla 21 y Figura 14, se expone la valuación de los niveles de la subescala Propósito en la vida reportada en la muestra de estudio. La distribución porcentual devela una preeminencia del nivel alto con un 62.0%, en seguimiento con el nivel medio con un 35.8% y en última instancia el nivel bajo con un 2.2%. Entorno al reparto, se detalla una asimetría positiva caracterizado por estudiantes que, en su mayoría exhiben claridad existencial, coherencia identitaria y resiliencia académica, orientada posiblemente por la naturaleza vocacional de la carrera; seguido por aquellos quienes aún se encuentran en un proceso transitorio de sentido existencial y de definición plena en cuanto a metas, lo que es común en etapas formativas (formación profesional). En tanto, solo una pequeña proporción de estudiantes no hallan sentido de dirección y motivación intrínseca.

### 3.3.2. Variable 02: Estrés Académico

**Tabla 22**

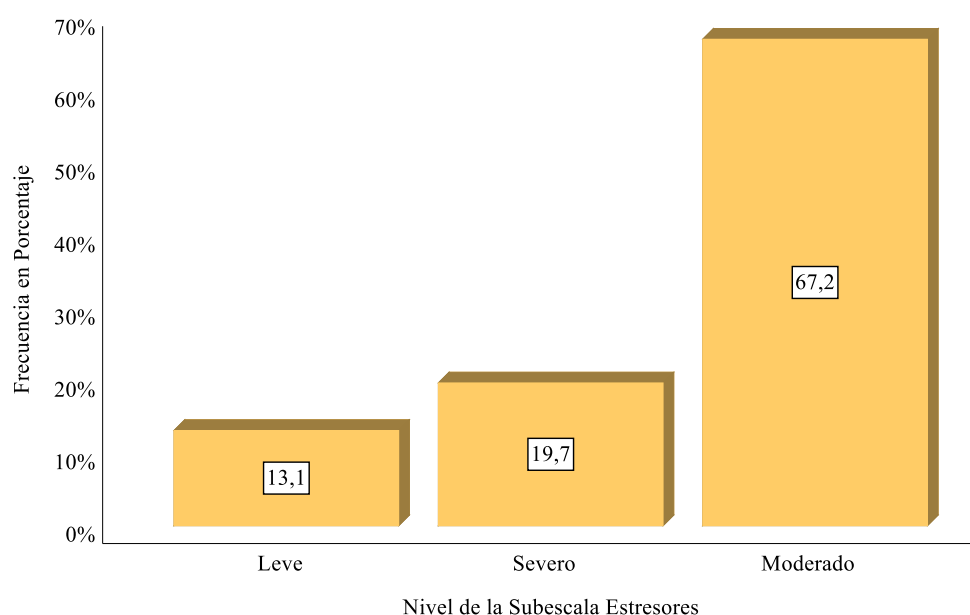
Niveles de la subescala Estresores de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|------------|---------------|
| Leve         | 18         | 13.1%         |
| Severo       | 27         | 19.7%         |
| Moderado     | 92         | 67.2%         |
| <b>Total</b> | <b>137</b> | <b>100.0%</b> |

**Fuente:** *Inventario SISCO SV-21.*

**Figura 15**

Distribución porcentual de los niveles de la subescala Estresores de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Relativo a la Tabla 22 y Figura 15, se fórmula la estimación de los niveles de la subescala Estresores exhibida en la muestra de estudio. Los resultados evidencian un orden porcentual liderado por el nivel moderado (67.2%) frente a los niveles severo (19.7%) y leve (13.1%). La realidad sugiere que los estudiantes en su mayoría afrontan una experiencia regular de exigencias académicas, presión constante pero manejable, resultando en episodios casuales de sobrecarga, reflejo de una cierta adaptación al ciclo universitario; sin embargo, tal panorama es contrariado por la presencia de un grupo sustancial que observa tales exigencias como abrumadoras e incontrolables, lo que podría derivar en episodios crónicos de estrés, suponiendo un riesgo crítico para el desempeño académico y la salud mental. Por otro lado, solo una minoría exhibe completa adaptación y manejabilidad a su contexto académico.

**Tabla 23**

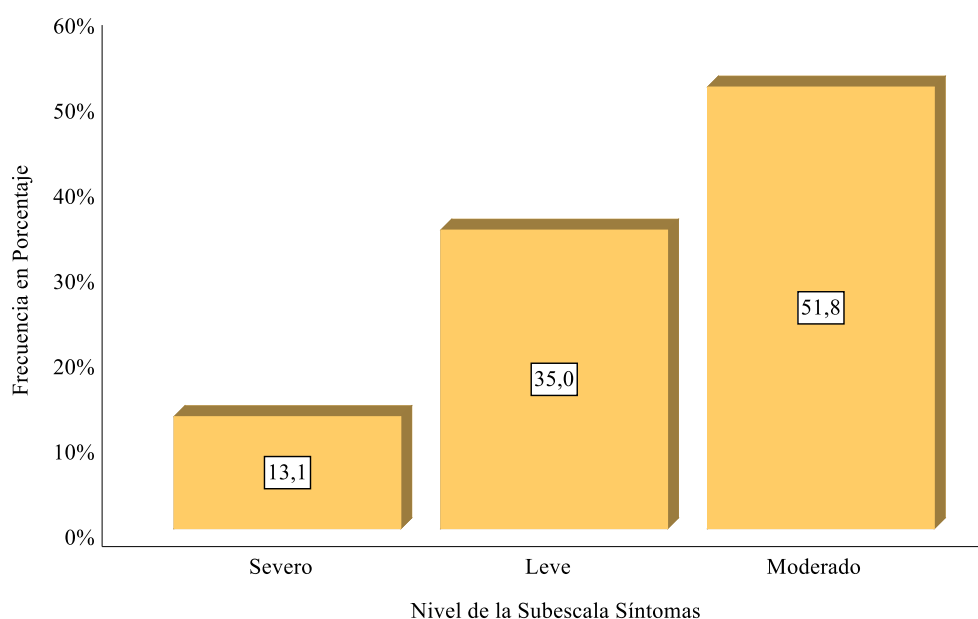
Niveles de la subescala Síntomas de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|------------|---------------|
| Severo       | 18         | 13.1%         |
| Leve         | 48         | 35.0%         |
| Moderado     | 71         | 51.8%         |
| <b>Total</b> | <b>137</b> | <b>100.0%</b> |

**Fuente:** *Inventario SISCO SV-21.*

**Figura 16**

Distribución porcentual de los niveles de la subescala Síntomas de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Referente a la Tabla 23 y Figura 16, se prescribe la valoración de los niveles de la subescala Síntomas expuesto en la muestra de estudio; evidenciándose una estructura genérica encabezada por el nivel moderado con un 51.8%, seguido de cerca por el nivel leve con un 35.0%, concluyendo con en el nivel bajo con un 3.6%. La observancia porcentual refleja que más de la mitad de los estudiantes expresan malestares físicos y emocionales recurrentes pero controlables, no alcanzando valores críticos, lo que exhibe cierta funcionalidad frente a las demandas académicas. Por el contrario, una parte sustancial de los estudiantes exponen nula afectación, vinculado a cualidades efectivas y estrategias de autorregulación emocional. En tanto, aunque minoritario, una parte no menor de los estudiantes vivencia síntomas intensos como ansiedad, agotamiento, irritabilidad o deterioro cognitivo, producto de una visión de estado de sobrecarga académica sostenida.

**Tabla 24**

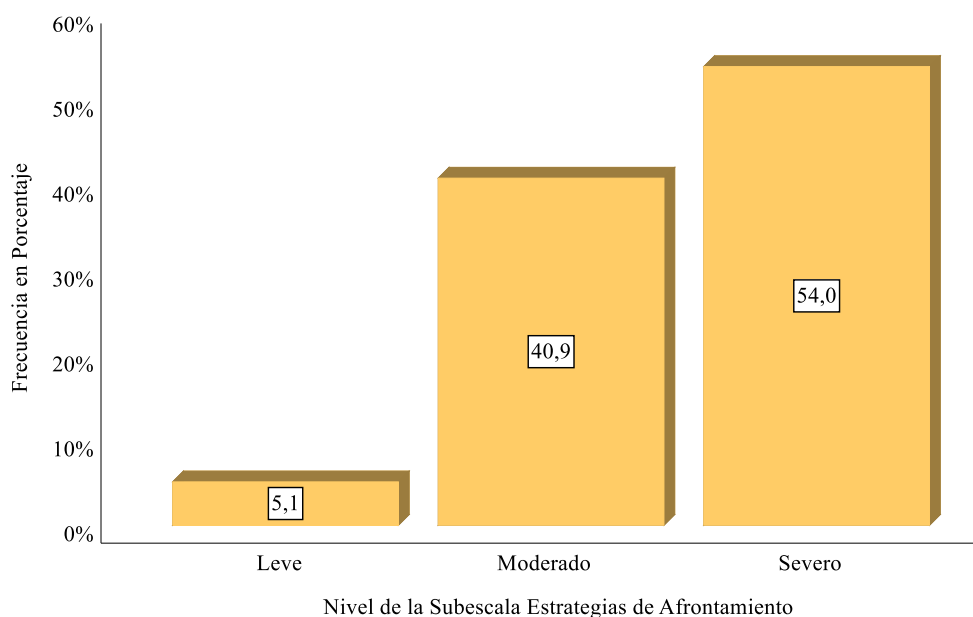
Niveles de la subescala Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|------------|---------------|
| Leve         | 7          | 5.1%          |
| Moderado     | 56         | 40.9%         |
| Severo       | 74         | 54.0%         |
| <b>Total</b> | <b>137</b> | <b>100.0%</b> |

**Fuente:** *Inventario SISCO SV-21.*

**Figura 17**

Distribución porcentual de los niveles de la subescala Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Facultad de Psicología.



**Interpretación:** Referente a la Tabla 24 y Figura 17, se ordena la distribución de los niveles de la subescala Estrategias de afrontamiento observada en la muestra de estudio. Entorno al panorama porcentual, resulta incuestionable la particular incidencia que muestra el nivel severo (54.0%) y moderado (40.9%) con respecto al leve (5.1%). La distribución de dominio dual, centrado en el nivel severo y moderado, evocaría que los estudiantes emplean mecanismos de soporte de forma constante y regulada, en respuesta a un entorno académico que pone a prueba los recursos emocionales y cognitivos, pero que se guarda en la funcionalidad. Por otro lado, solo una minoría expone un perfil limitado en el reconocimiento o aplicación eficaz de estrategias adaptativas.

### 3.4. Análisis Inferencial

#### 3.4.1. Prueba de normalidad

Tabla 25

Prueba de normalidad de las variables y sus dimensiones.

|                              | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |      | Shapiro-Wilk |     |      |
|------------------------------|---------------------------------|-----|------|--------------|-----|------|
|                              | Estadístico                     | Gl  | Sig. | Estadístico  | gl  | Sig. |
| <b>Bienestar Psicológico</b> | .090                            | 137 | .008 | .942         | 137 | .001 |
| Autoaceptación               | .095                            | 137 | .004 | .975         | 137 | .012 |
| Dominio del entorno          | .119                            | 137 | .001 | .966         | 137 | .002 |
| Relaciones positivas         | .123                            | 137 | .001 | .970         | 137 | .004 |
| Crecimiento personal         | .122                            | 137 | .001 | .930         | 137 | .001 |
| Autonomía                    | .098                            | 137 | .002 | .982         | 137 | .063 |
| Propósito en la vida         | .124                            | 137 | .001 | .965         | 137 | .001 |
| <b>Estrés Académico</b>      | .090                            | 137 | .008 | .942         | 137 | .001 |
| Estresores                   | .098                            | 137 | .003 | .963         | 137 | .001 |
| Síntomas                     | .053                            | 137 | .200 | .978         | 137 | .025 |
| Estrategias de afrontamiento | .109                            | 137 | .001 | .940         | 137 | .001 |

**Fuente:** Software IBM SPSS (versión 27).

Dado que la muestra de estudio se halló conformada por un total de 137 estudiantes, umbral que se ubica en la proporción de muestras grandes ( $N > 50$ ), se decantó por el empleo de los estadísticos de significancia proporcionados por la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Es así que, de los valores registrados, se aprecia que el nivel de significancia exhibido por las variables y sus dimensiones (con excepción de uno) se encuentran por debajo del parámetro convencional establecido ( $p < .05$ ), lo que indicaría que los mismos no siguen una distribución normal. En consecuencia, en el análisis correlacional, fueron empleados las pruebas no paramétricas, particularmente la prueba Rho de Spearman.

#### 3.5. Prueba de Hipótesis

Para la contrastación de las hipótesis planteadas, se examinaron los niveles de significancia exhibidos tras la administración del coeficiente de correlación Rho de Spearman, a fin de analizar si los valores estadísticos expuestos resultan idóneos para aceptar o rechazar las hipótesis formuladas; proceso que ocupó la consideración de una hipótesis alterna ( $H_a$ ) y una nula ( $H_0$ ) para cada caso, tanto para la hipótesis general como para las específicas, advirtiéndose a la norma convencional de significancia estadística ( $p < .05$ ) para la posterior decisión inferencial asumida.

### 3.5.1. Prueba de Hipótesis General

**H<sub>0</sub>:** No existe una relación estadísticamente significativa entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

**H<sub>a</sub>:** Existe una relación estadísticamente significativa entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

#### **Regla de decisión:**

$P \text{ valor} < .05$ : Se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ).

$P \text{ valor} > .05$ : Se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_a$ ).

**Tabla 26**

Correlación entre las variables Bienestar Psicológico y el Estrés Académico.

| <b>Bienestar Psicológico</b> | <b>Estrés Académico</b>      |       |
|------------------------------|------------------------------|-------|
|                              | Coefficiente Rho de Spearman | 0,082 |
|                              | Sig. (bilateral)             | 0,340 |
|                              | N                            | 137   |

**Fuente:** Software IBM SPSS (versión 27).

En relación a la Tabla 26, se conciben las valoraciones obtenidas en el análisis correlacional entre las variables Bienestar Psicológico y Estrés Académico a través de la administración del coeficiente de correlación Rho de Spearman; registrándose un nivel estadístico de significancia de  $p = .340$ , valor que se encuentra por encima del nivel estadístico establecido ( $p > .05$ ), por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; a partir del cual, se deduce que no existe una relación estadísticamente significativa entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

Por consiguiente, y debido a la ausencia de un valor estadístico significativo, se infiere que, el nivel de Bienestar Psicológico a reportarse no representaría en un factor determinante para la aparición, mantenimiento o intensidad del Estrés Académico.

### 3.5.2. Prueba de Hipótesis Específicas

#### **Prueba de Hipótesis Específica 01**

En la constatación de la primera hipótesis específica se consideró que:

**H<sub>0</sub>:** No existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Autoaceptación y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

**H<sub>a</sub>:** Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Autoaceptación y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

**Regla de decisión:**

P valor < .05: Se rechaza la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se acepta la hipótesis alterna (H<sub>a</sub>).

P valor > .05: Se acepta la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se rechaza la hipótesis alterna (H<sub>a</sub>).

**Tabla 27**

Análisis de correlación entre la subescala Autoaceptación y el Estrés académico.

|                       | <b>Estrés Académico</b>      |      |
|-----------------------|------------------------------|------|
| <b>Autoaceptación</b> | Coefficiente Rho de Spearman | .011 |
|                       | Sig. (bilateral)             | .900 |
|                       | N                            | 137  |

**Fuente:** Software IBM SPSS (versión 27)

En la Tabla 27, se exponen los valores correlativos registrados por el coeficiente de correlación Rho de Spearman entre la subescala Autoaceptación y la variable Estrés Académico; a partir del cual, fue posible develar que el nivel estadístico de significancia obtenido ( $p = .900$ ) excedió el criterio estadístico establecido ( $p > .05$ ). Este resultado llevo a asumir la hipótesis nula y a rechazar la hipótesis alterna; razón por la cual, se infiere que no existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Autoaceptación y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

En consecuencia y dada la realidad estadística, se deduce que, los niveles de Autoaceptación no representarían un factor determinante en la aparición o el manejo del grado de intensidad del Estrés Académico.

**Prueba de Hipótesis Específica 02**

En la contratación de la segunda hipótesis específica se consideró que:

**H<sub>0</sub>:** No existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Dominio del entorno y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

**H<sub>a</sub>:** Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Dominio del entorno y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

**Regla de decisión:**

P valor < .05: Se rechaza la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se acepta la hipótesis alterna (H<sub>a</sub>).

P valor > .05: Se acepta la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se rechaza la hipótesis alterna (H<sub>a</sub>).

**Tabla 28**

Análisis de correlación entre la subescala Dominio del entorno y el Estrés académico.

|                            | <b>Estrés Académico</b>      |      |
|----------------------------|------------------------------|------|
| <b>Dominio del entorno</b> | Coefficiente Rho de Spearman | .123 |
|                            | Sig. (bilateral)             | .151 |
|                            | N                            | 137  |

**Fuente:** Software IBM SPSS (versión 27).

Entorno a la Tabla 28, se registran las estimaciones estadísticas del análisis correlacional expuestos por el coeficiente de correlación Rho de Spearman entre la subescala Dominio del entorno y la variable Estrés Académico; notándose que, el nivel de significancia resultante fue de  $p = .151$ , valor que rebaso el umbral considerado ( $p > .05$ ). En tal sentido, se procedió a aceptar la hipótesis nula y a rechazar la hipótesis alterna, alegándose que no existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Dominio del entorno y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

A partir de la natura estadística de significancia, se asume que el grado de control que se tiene con respecto al entorno, no contravendría en el nivel percibido de Estrés Académico.

### **Prueba de Hipótesis Específica 03**

En la constatación de la tercera hipótesis específica se consideró que:

**H<sub>0</sub>:** No existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Relaciones positivas y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

**H<sub>a</sub>:** Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Relaciones positivas y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

### **Regla de decisión:**

P valor  $< .05$ : Se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ).

P valor  $> .05$ : Se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_a$ ).

**Tabla 29**

Análisis de correlación entre la subescala Relaciones positivas y el Estrés académico.

|                             | <b>Estrés Académico</b>      |      |
|-----------------------------|------------------------------|------|
| <b>Relaciones positivas</b> | Coefficiente Rho de Spearman | .034 |
|                             | Sig. (bilateral)             | .690 |
|                             | N                            | 137  |

**Fuente:** Software IBM SPSS (versión 27).

Alrededor de la Tabla 29 se decantan los valores estadísticos de correlación asumidos entre la subescala Relaciones positivas y la variable Estrés Académico, tras la aplicabilidad del coeficiente de correlación Rho de Spearman; observándose que el estadístico de significancia registrado ( $p = .690$ ) superó con creces el cociente estadístico asumido ( $p > .05$ ). Por tanto, tal solución estadística llevo a admitir la hipótesis nula y a rechazar la hipótesis alterna, por lo que, se deduce que no existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Relaciones positivas y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

Así, el sentido estadístico de este hallazgo sugeriría que, el nivel de relaciones interpersonales positivas que podría o no experimentarse no estaría relacionado con el desarrollo o la intensificación de los niveles de Estrés Académico percibido.

#### **Prueba de Hipótesis Específica 04**

En la constatación de la cuarta hipótesis específica se consideró que:

**H<sub>0</sub>:** No existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Crecimiento personal y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

**H<sub>a</sub>:** Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Crecimiento personal y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

#### **Regla de decisión:**

$P \text{ valor} < .05$ : Se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ).

$P \text{ valor} > .05$ : Se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_a$ ).

**Tabla 30**

Análisis de correlación entre la subescala Crecimiento personal y el Estrés académico.

|                             |                             | <b>Estrés Académico</b> |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| <b>Crecimiento personal</b> | Coeficiente Rho de Spearman | -.014                   |
|                             | Sig. (bilateral)            | .871                    |
|                             | N                           | 137                     |

**Fuente:** *Software IBM SPSS (versión 27).*

Referente a la Tabla 30 se especifican los datos estadísticos expuestas por el coeficiente de correlación Rho de Spearman, para la subescala Crecimiento personal y la variable Estrés Académico; advirtiéndose que el valor de significancia asumido en dicha relación fue de  $p = .871$ , el cual se encuentra por encima de la estimación estadística considerada ( $p > .05$ ); resultado que llevo a la consideración de la hipótesis nula y al rechazo de la hipótesis alterna, por lo que se asume que no existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala

Crecimiento personal y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

Tal acierto estadístico evocaría que los niveles desarrollo individual y realización personal no ejercerían una influencia determinante sobre los niveles de Estrés Académico.

### Prueba de Hipótesis Específica 05

En la constatación de la quinta hipótesis específica se consideró que:

**H<sub>0</sub>:** No existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Autonomía y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

**H<sub>a</sub>:** Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala autonomía y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

### Regla de decisión:

P valor < .05: Se rechaza la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se acepta la hipótesis alterna (H<sub>a</sub>).

P valor > .05: Se acepta la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se rechaza la hipótesis alterna (H<sub>a</sub>).

**Tabla 31**

Análisis de correlación entre la subescala Autonomía y el Estrés académico.

|           |                              | Estrés Académico |
|-----------|------------------------------|------------------|
| Autonomía | Coefficiente Rho de Spearman | .138             |
|           | Sig. (bilateral)             | .108             |
|           | N                            | 137              |

**Fuente:** Software IBM SPSS (versión 27).

Respecto a la Tabla 31, se esquematiza los valores estadísticos de la relación entre la subescala Autonomía y la variable Estrés Académico, expuestos por medio de la administración del coeficiente de correlación Rho de Spearman, a raíz del cual se examina que el valor de significancia reconocido ( $p = .108$ ) supero en gran medida el límite considerado ( $p > .05$ ). De este modo, tal realidad estadística conlleva a la aceptación de la hipótesis nula y al rechazo de la hipótesis alterna, considerándose por tanto que no existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Autonomía y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

Este develamiento estadístico, advierte que el sentido de autodeterminación personal no desempeñaría un rol crucial en la manera en que se desarrolla o se hace frente al Estrés Académico.

### Prueba de Hipótesis Específica 06

En la constatación de la sexta hipótesis específica se consideró que:

**H<sub>0</sub>:** No existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Propósito en la vida y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

**H<sub>a</sub>:** Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Propósito en la vida y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

#### **Regla de decisión:**

P valor < .05: Se rechaza la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se acepta la hipótesis alterna (H<sub>a</sub>).

P valor > .05: Se acepta la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se rechaza la hipótesis alterna (H<sub>a</sub>).

**Tabla 32**

Análisis de correlación entre la subescala Propósito en la vida y el Estrés académico.

|                      |                              | Estrés Académico |
|----------------------|------------------------------|------------------|
| Propósito en la vida | Coefficiente Rho de Spearman | -.199            |
|                      | Sig. (bilateral)             | .020             |
|                      | N                            | 137              |

**Fuente:** Software IBM SPSS (versión 27).

La Tabla 32 muestra los valores estadísticos alcanzados por el coeficiente de correlación Rho de Spearman, entre la subescala Propósito en la vida y la variable Estrés Académico, notándose que el valor de significancia expuesto fue de  $p = .020$ , el cual se encuentra por debajo del umbral estadístico considerado ( $p < .50$ ), por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Así mismo, se observa que la relación entre las variables fue inversa y leve ( $\rho = -.199$ ). Por lo que, se deduce que existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Propósito en la vida y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.

Así, el sentido estadístico de los resultados, llevaría a la afirmación de que aquellos estudiantes que logren desarrollar una mayor conciencia de dirección y percepción del significado de sus vidas, exhibirían menores niveles de Estrés Académico.

#### IV. DISCUSIÓN

La revisión de la literatura académica considerada en el análisis del Bienestar Psicológico y el Estrés Académico dan cuenta de la complejidad teórica y correlacional que exhiben estas dos variables, demostrando como su relación no da dirección de un sentido único, esperablemente inverso, debido a la heterogeneidad de los resultados registrados, lo que demostraría que la realidad en la que se cierne esta relación se halla mediada por factores tanto extrínsecos como intrínsecos. Esta complejidad daría obediencia a una serie de particularidades concebidas, entre las que destacan la diversidad de enfoques teóricos asumidos en el estudio de las variables, la divergencia de realidades contextuales en las que acontecieron tales investigaciones (nivel de demandas académicas, características socioculturales de la muestra, políticas institucionales, clima educativo predominante, entre otras), además de las notables diferencias metodológicas en cuanto al tipo, nivel y diseño del estudio, al igual que los instrumentos empleados y los criterios estadísticos asumidos.

Así mismo, resulta conveniente la consideración de otras variables, a modo de agentes moderadores o mediadores, como la calidad del apoyo social, las estrategias de afrontamiento, el optimismo, la resiliencia o incluso el estado emocional, factores que la literatura científica ha demostrado que guardan influencia en la relación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico. En esa línea es posible rastrear a distintos teóricos, quienes coinciden en señalar la existencia de intercesores en la relación establecida entre estas dos variables, alterando no únicamente la intensidad del vínculo, sino también su dirección e incluso llegando a atenuar sus efectos negativos.

Así lo han evidenciado por ejemplo Green et al.<sup>67</sup>, hallando como los aspectos sociales y emocionales, que hallan su síntesis en el apoyo socioemocional, terminan por moderar de manera significativa el impacto que suele acarrear el estrés académico frente al bienestar psicológico, lo que sugeriría como la existencia de redes de apoyo sólidas prestarían especial asistencia en el afianzamiento de los recursos personales para el soporte de las demandas académicas, actuando no solo como un medio de contención. De ahí que, el respaldo dado por los congéneres, amistades y familiares no contribuiría meramente en la disminución del sentido de amenaza ante los desafíos universitarios, ya que en paralelo intercedería en el logro de la noción de eficacia y pertenencia, fulgiendo como un atenuador emocional que preservaría la percepción de bienestar aún en contextos de profunda presión académica.

Por su parte, Suldo et al.<sup>68</sup> subrayan el papel categórico que desempeñan las estrategias de afrontamiento, como la planificación, la reevaluación positiva y el compromiso afectivo, en el afianzamiento y desarrollo del bienestar psicológico, lo que en consecuencia mitigaría los niveles estrés académico percibido; de ahí que la afiliación activa y adaptativa de tal recurso, auxiliaría en el alcance de niveles aptos de equilibrio emocional, satisfacción personal y sentido de control que permitirían hacer frente a las presiones académicas. Es así que, este recurso más que

desempeñar una función exclusivamente reactiva, generando respuestas inmediatas ante situaciones estresantes, actúa como un agente proactivo y preventivo, encausado en la consolidación de los medios psicológicos internos, que devendrían en el alcance de aptitudes más resilientes ante las demandas universitarias.

En tanto, Matalinares et al.<sup>69</sup> asienten en señalar que la resiliencia modera particularmente el nexo que se concibe entre el bienestar psicológico y el estrés académico, a causa de que esta facultad posibilita un ajuste más funcional y adaptativo a la luz de las situaciones estresantes; a raíz de la dinamización de los medios intrínsecos de soporte, el acondicionamiento cognitivo de las situaciones estresantes y la custodia de las perspectivas positivas con respecto a las incertidumbres. Por lo que, su logro, se consiente en un factor clave vinculado a la adaptación ante contextos académicos rígidos que, arraigan la motivación y la perseverancia; configurándose como un soporte que armoniza y temple la estabilidad psicológica y las demandas académicas.

Bajo tal realidad, la literatura especializada concuerda en definir que la relación que se cierne entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico no podría concebirse exclusivamente bajo el arquetipo causa-efecto, quedando mejor esquematizado como un sistema dinámico y bidireccional, a partir de la confluencia de factores personales, sociales y contextuales que regulan y/o median el nexo entretejido entre estas dos variables.

Así, ya establecida la atmósfera particular y distintiva sobre la que ciernen las variables de estudio, resulta imperioso la sumisión de una óptica analítica comprehensiva, centrada no únicamente en la valoración de su correlación estadística, articulando soluciones explicativas que develen su natura dispar, bajo las particularidades de los perfiles de los estudiantes y las cualidades institucionales sobre las que se desarrollan.

Por lo que, el objetivo principal del estudio, estuvo ocupado en la idea de determinar la relación que existe entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024; en base a la discusión de los resultados, (descriptivos, estadísticos y correlacionales) acumulados, desde las hipótesis concebidas.

De este modo, a partir de los resultados descriptivos sociodemográficos de la base muestral, se logra evidenciar la preeminencia del sexo femenino (70.1%) frente al masculino (29.9%), lo que da cuenta de que la actuación femenina en el estudio fue significativamente mayor, realidad similar registrada en los estudios de Parada<sup>44</sup>, Dancourt<sup>48</sup> y Vilcarima<sup>55</sup>; a favor del cual se rescata la habitual proclividad de las féminas por la formación profesional en el área psicológica. Al respecto, la delimitación de este perfil muestral, exhibiría una serie de excepcionales a considerarse, dado el reporte de divergencias destacables en ambos sexos en investigaciones previas, de modo que este dominio tendría especial influencia en la dirección que asumirían las variables, al hallarse guiadas por perspectivas socioculturales, emocionales y de afrontamientos discernidas en función a un sexo dominante.

Con respecto a la etariedad y el ciclo de estudios, el conjunto muestral se encontró mayoritariamente compuesto por estudiantes entre los 21 y 25 años (55.5%), así mismo se registró un curso de estudios prioritariamente centrado en el X ciclo (40.9%). Tal realidad traería a flote el supuesto de una población ineludiblemente joven que se encuentra en una etapa mayoritariamente cuasi consolidada de su formación profesional, la que suele estar caracterizada por la presencia marcada de exigencias académicas; panorama que incidiría naturalmente en la percepción de estrés académico y bienestar psicológico que, debido a las particularidades de este dominio muestral, podría estar distinguido por: la experiencia de mayores presiones en el seguimiento de metas y sensaciones de incertidumbre con respecto al futuro o la exhibición de recursos de afrontamiento que permitan dar frente a esas demandas, propias al logro de una mayor madurez emocional. Elementos que orientarían el análisis de la interacción entre las variables de estudio.

De manera que, en primera instancia, resulta prioritario la descripción y comprensión del comportamiento singular de tales constructos, bajo las acepciones teóricas asumidas, avocadas en este particular, en los apartados desarrollados por Ryff<sup>40</sup> y Barraza<sup>31</sup>.

Así, de acuerdo con los resultados registrados por la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se reveló que la mayoría de los estudiantes de la facultad de psicología reflejan niveles altos (89.1%) de bienestar psicológico, dando cuenta de la preeminencia de un funcionamiento psicológico idóneo, dado que solo un 0.7% de estudiantes se ubican en el nivel bajo. Este suceso, concuerda con lo hallado en los estudios de Parada<sup>44</sup>, Dancourt<sup>48</sup>, Hernandez<sup>51</sup> y Vilcarima<sup>55</sup>; quienes en realidades similares identificaron la predominancia del nivel alto de bienestar psicológico en estudiantes de Psicología. Tal afinidad, sugeriría que la natura introspectiva y formativa de esta disciplina, fulgiría como un indicativo en el desarrollo de una salud mental positiva y adecuada adaptación personal, emocional y social, lo que indudablemente secundaría en la percepción de un bienestar psicológico más positivo.

Acepción que guardaría coherencia con el paradigma eudaimónico de Ryff<sup>40</sup>, sostenida en el principio de que el bienestar propio no se traduce en la ausencia de malestares, sino en el logro de la autorrealización y el crecimiento continuo; de ahí que la naturaleza de la carrera de psicología, enfocada en el autoconocimiento, la percepción de las emociones y el desarrollo integral del uno, explicarían estos resultados.

Empero, es decisivo la reflexión en torno a la viabilidad de sesgos en la autopercepción, debido a que los estudiantes de Psicología albergarían mayor conciencia alrededor de las dimensiones del bienestar, lo que influiría sus respuestas.

En lo que respecta a las características sociodemográficas, no se constataron divergencias significativas en los niveles de bienestar psicológico en función al sexo, debido al arraigo del nivel alto, tanto en varones (25.5%) como en mujeres (63.5%), lo que da prueba de que, indistintamente del género, los estudiantes de psicología exponen adecuada funcionalidad

psicológica. Este resultado es consistente con lo reportado por Dancourt<sup>48</sup> y Vilcarima<sup>55</sup>; donde tal querencia evocaría la acepción de que el contexto instructivo de la carrera de psicología en conjunto con las vivencias propias del entorno académico, facilitarían el logro de recursos psicológicos semejantes en ambos grupos. Sin embargo, también es posible rastrear una ligera proclividad de las mujeres hacia un mayor cuidado de su estado emocional, evocado posiblemente en actitudes más introspectivas y formación de redes de apoyo; aunque esa misma distinción, las haría más susceptibles a experimentar situaciones de tensión y angustia ante un número específicos de exigencias académicas. Por lo que, tal diferencia cualitativa, no significativa a nivel estadístico, si evidenciaría un matiz relevante centrado en la forma en la que hombres y mujeres gestionan habitualmente su salud mental.

Mientras que, a razón de la etariedad y la pertenencia del ciclo académico de los estudiantes, se hizo evidente una realidad similar, destacada por una estabilidad generalizada centrada en el nivel alto, en donde la pertenencia a un determinado ciclo académico o grupo etario, no condicionaron divergencias estadísticas significativas en la percepción de bienestar psicológico. Esta regularidad, coincidente a lo hallado por Dancourt<sup>48</sup>, Zurita et al.<sup>50</sup> y Vilcarima<sup>55</sup>, sugeriría que los estudiantes de psicología experimentan una trayectoria evolutiva positiva, donde el avance académico es acompañado por un afianzamiento progresivo del equilibrio emocional y funcional, propio a las particularidades concebidas en esta disciplina.

Una realidad coherente y esperable, considerando que los estudiantes de X ciclo y aquellos con 21 años o más, concentraron la mayor participación en este nivel, lo que indicaría que, a medida en que se avanza en la formación universitaria y se va consolidando la identidad personal y profesional, se va fortaleciendo en paralelo el propio bienestar; fenómeno que estaría vinculado a una mayor madurez emocional y a un sentimiento creciente de sentido y propósito en la vida, aspectos que, como explica Ryff<sup>40</sup> son pilares en el logro del bienestar psicológico, desde su visión eudaimónica.

En tanto, los valores obtenidos en la administración del Inventario SISCO SV-21, exhibieron una clara dominancia del estrés académico moderado, dado que el 80.3% de los estudiantes se ubicaron en este rango. Este hallazgo advierte la presencia de cargas académicas que, aunque notables, se agrupan en un nivel que aún permiten funcionalidad adaptativa. Esta realidad que, se concibe como un estado de transición entre el desgaste y la adaptación plena, coincide con lo hallado por Dancourt<sup>48</sup>, Tasayco<sup>52</sup>, Ventura<sup>54</sup> y Vilcarima<sup>55</sup>, los cuales identificaron que, ante situaciones de elevada carga académica, los universitarios suelen desarrollar medidas de afrontamiento y regulación que les ayudan a sostener un nivel de funcionalidad frente al estrés.

En tanto, en el contexto específico del estudio, la hegemonía de tal resultado podría hallar su respuesta en la motivación intrínseca propia de los estudiantes de la carrera de psicología, el cual los impulsa a interpretar las exigencias académicas no como amenazas, sino más como oportunidades de crecimiento personal y profesional.

Esta realidad, resulto igualmente evocable en las características sociodemográficas de la muestra. En relación con el sexo, se registró una prevalencia del nivel moderado de estrés académico, tanto en varones (24.8%) como mujeres (55.5%), aunque estas últimas exhibieron mayor presencia en el nivel severo (11.7%), posiblemente atribuible a una mayor sensibilidad emocional, tendencia a la autoexigencia académica y una mayor implicancia afectiva en los procesos de aprendizaje. Esta diferencia, es consistente con estudios previos, que coinciden en reportar una mayor vulnerabilidad emocional por parte de las mujeres universitarias ante el estrés, acepción ya documentada por Luna et al.<sup>40</sup>, Dancourt<sup>48</sup> y Vilcarima<sup>55</sup>. Este hallazgo sugeriría que la vivencia del estrés académico es heterogénea entre los sexos, particular tanto en intensidad como en expresión emocional; sin embargo, tal característica reactiva no debe ser interpretada bajo la idea de una ausencia de aptitudes de afrontamiento, sino más bien como una mayor conciencia y sensibilidad frente a las demandas académicas, prioritariamente debido a características psicológicas, sociales y culturales. A tal sentido, es posible develar que las mujeres tienden a reconocer y verbalizar con más apertura sus estados de tensión, lo que, paradójicamente, también puede constituir en un medio de resguardo, al posibilitar el alcance de recursos de regulación emocional y redes de apoyo.

Por otro lado, en lo que respecta a la etariedad y la pertenencia académica, se reveló una dominancia del estrés académico en su nivel moderado en ambos espectros; sin embargo, tal hallazgo se encontró sumido bajo una disidencia significativa, en el que los estudiantes de mayor edad y pertenecientes a los últimos ciclos, dieron razón de una mayor percepción de exigencia y presión académica. No obstante, y de manera aparentemente paradójica, resulta que los mismos exhiben estrategias de soporte más funcionales y adaptativas en comparación con sus pares más jóvenes y de ciclos iniciales, quiénes, pese a enfrentar menores desafíos y cargas curriculares, evidenciarían en cierto casos menor capacidad de gestión frente al estrés. Este hallazgo, que reviste un carácter particular por la supuesta contradicción entre la mayor carga académica y mejor gestión del estrés, fue igualmente observado en los estudios de Mera<sup>45</sup>, Damian<sup>47</sup> y Vilcarima<sup>55</sup>, argumentando que tal supuesto debería su origen en el desarrollo de una actitud más reflexiva y madura sobre las presiones del contexto universitario.

Por lo que, se hace evidente comprender que, tanto el manejo dinámico del contexto académico, como la maduración personal y el logro de un sentido vocacional claro, convergerían como aspectos claves que fortalecerían la resiliencia del estudiante, optimizando un actuar y mirar más funcional, como adaptativo ante el estrés académico. Designio que iría en coherencia con la acepción de que este último, más que un fenómeno estrictamente cuantitativo, es igualmente cualitativo, al estar tanto su vivencia como su manejo condicionadas a la etapa de desarrollo y al curso formativo del estudiante.

Seguidamente, y tras haber abordado preliminarmente la natura de las variables desde la generalidad, así como su comportamiento en función a las características sociodemográficas de

la muestra, resulta preeminente la sumisión de una analítica desagregada que, contemple de igual manera el examen de las subescalas (dimensiones) que componen dichos constructos. De modo que, tal aproximación daría complementariedad en la unificación de aquellas matices y particularidades diferenciadas, no estimadas desde una perspectiva global, que enriquecerían la comprensión del fenómeno estudiado, abogado en el alcance de una revisión más precisa, situada y operativa entre los constructos evaluados.

Por consiguiente, bajo tal disposición, los resultados obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff revelaron lo siguiente:

En la primera subescala, Autoaceptación, los estudiantes de psicología mostraron una predominancia del nivel medio (63.5%), lo que sugeriría que, si bien guardan una visión habitualmente positiva de sí mismos y de su trayectoria vital, aún es presente un proceso dinámico de desarrollo en cuanto al afianzamiento de una autoimagen plenamente sólida. Este hallazgo es consecuente con lo observado en los estudios de Parada<sup>44</sup> y Vilcarima<sup>55</sup>, lo que daría cuenta de que tal realidad debería responsabilidad a una naturaleza de desarrollo identitario durante la formación universitaria, en el que los estudiantes, especialmente los de psicología, quienes abrazan un ideal más introspectivo, transitarían en una espiral de reflexión constante de autoevaluación, cernida en sus capacidades y su lugar en el ámbito académico y profesional. No obstante, un grupo sustancial (34.3%) refleja ya una autoimagen firme y positiva, propia de una mayor claridad identitaria y estabilidad emocional; existiendo, por tanto, cimientos psicológicos idóneos para la consolidación del uno en esta realidad de estudio.

Por otro lado, la subescala Dominio del entorno, referida a la capacidad de manejar y adaptarse eficazmente a las condiciones del contexto, señala aún una competencia que se halla en desarrollo, debido al arraigamiento del nivel medio (81.0%), evidenciándose que los estudiantes perciben mesura en el control de su medio personal y académico. Esta realidad se asemeja a lo documentado por Vilcarima<sup>55</sup>, quien reporto índices afines (86.6%), propio a un manejo funcional, pero aún circunscrito en estrategias moderadamente efectivas. Tal resultado, explicaría que, si bien los estudiantes exhiben habilidades convenientes en el cruce de las exigencias académicas cotidianas, aún se presentan limitaciones en la gestión estratégica del entorno, y más en situaciones súbitas o de alta demanda. Tendencia que desde los hallazgos de Barraza-Macías<sup>68</sup> guardaría sentido, al señalar que el logro del control del entorno resulta ser en la mayoría de situaciones en el componente más vulnerable en la realidad universitaria, que advierte de la necesidad de experiencia y tiempo para su logro.

En tanto, la subescala Relaciones positivas, mostró igual predominancia del nivel medio (83.2%), reflejando que los estudiantes mantienen vínculos sociales satisfactorios y estables, pero con potencial de profundización. Esta realidad, caracterizada por el sentido de funcionalidad en relaciones, guarda coherencia con lo reportado por Vilcarima<sup>55</sup>, hallazgo que daría sugerencia de la existencia de una base firme de nexos sociales dentro del ámbito universitario, con espacios

para el establecimiento de relaciones más significativas y de apoyo mutuo, en acuerdo a la natura de la carrera. Tal particularidad coincide igualmente con lo reportado en los estudios de Ryff<sup>64</sup>, bajo el supuesto de que las relaciones universitarias nacen prioritariamente por razones académicas, no direccionadas en la mayoría casos en el logro de lazos emocionales más profundos.

Mientras que, en la subescala Crecimiento personal, se halló que la prevalencia estuvo arraigada en los niveles medio (65.0%) y alto (31.4%), tal disposición revelaría que los estudiantes de psicología perciben un desarrollo sostenido de sus capacidades, apertura a la instrucción constante y disposición por la práctica de nuevas vivencias. Patrón que, coincidió con lo hallado en los estudios de Damian<sup>47</sup> y Vilcarima<sup>55</sup>, donde la predominancia del nivel medio reveló que, si bien los estudiantes presentan un claro avance en el logro de su autorrealización, muchos de ellos, se encuentran aún en un proceso de construcción y reafirmación de su identidad y propósito, situación esperable en un contexto de desarrollo, como el universitario, dispuesto al logro vocacional y profesional. De esta forma, tal dimensión, se revela como un dominio singular, en constante extensión, en la que el estudiante suele situarse entre la reflexión constante y la proyección hacia un yo ideal; resultado coherente con la perspectiva eudaimónica de Ryff<sup>64</sup>, quién contempla a este dominio como una manifestación activa del desarrollo humano, en la búsqueda de su autorrealización.

En términos semejantes, la subescala Autonomía que, determina el grado de independencia y autogestión personal, evidenció una tendencia concentrada en los niveles medio (62.8%) y alto (34.3%), lo que señalaría una disposición creciente al logro de una autodeterminación plena, que podría hallarse mediado, en este caso, por el desarrollo de aptitudes reflexivas vinculadas a la formación profesional en psicología. Realidad igualmente documentada por Vilcarima<sup>55</sup>, quién identificó como la prevalencia del nivel medio, estaría explicada por la presencia de espacios por fortalecer, entorno a la afirmación de las decisiones y convicciones personales. En este sentido, tal distribución, indicaría que los estudiantes se encuentran inmersos dentro de un proceso interno de individualización y consolidación del proyecto personal de vida, aún permeado por ciertos matices en el logro de expectativas externas y búsqueda de validación, como medio de aserto identitaria y construcción de sentido; propia al contexto universitario, potenciado por la natura introspectiva y humanista de la carrera, avocada en la revisión constante del yo, la sumisión de una postura dialéctica y la consolidación del criterio autónomo frente al entorno.

Por último, la subescala Propósito en la vida, a diferencia de sus pares, se distinguió por un resultado centrado en el nivel alto (62.0%), reflejando que la mayoría de los estudiantes ha alcanzado un sentido claro de dirección y significado de su trayectoria personal y académica. Tal perfil, fue consistente con los resultados reportados por Parada<sup>44</sup>, quién en un contexto similar, halló que, características como la claridad vocacional y el compromiso con las metas personales, es propia de estudiantes pertenecientes a disciplinas humanistas, como la psicología. En esa línea,

tal hallazgo, indicaría que la naturaleza formativa de esta disciplina, enfocada en el autoconocimiento y el desarrollo personal, ayudaría a sus estudiantes a consolidar su sentido de propósito. Aceptación que, guardaría coherencia con los postulados de Ryff<sup>64</sup>, sostenida en el precepto de que esta dimensión, representa una condición esencial para el logro de la autorrealización y el florecimiento humano. De modo que, tal resultado, anclado claramente en los ideales y motivaciones internas de los estudiantes, despertaría en ellos un sentido de resiliencia consolidado, pudiendo proyectarse con claridad hacia el futuro y desarrollar un manejo más eficiente de los desafíos propios de su etapa académica, al estar orientados por un sentido que trasciende las dificultades coyunturales de su entorno formativo.

Por otra parte, los resultados alcanzados en el Inventario SISCO SV-21, revelaron que:

En la subescala Estresores, se halló una predominancia del nivel moderado (67.2%), propio a un panorama en el que la percepción de las demandas académicas se suscita entre la exigencia y la manejabilidad, reflejo de que, si bien los estudiantes admiten la presencia de una carga sustancial de responsabilidades y desafíos académicos, estos no son experimentados como abrumadores o incontrolables. Deducción que, guardo coherencia con lo reportado en los estudios de Moya et al.<sup>43</sup>, Zurita et al.<sup>50</sup> y Ventura<sup>54</sup>, por lo que, tal semejanza se hace atribuible al alcance de una evaluación cognitiva armonizada del entorno académico, en el que los compromisos universitarios, son observados como parte integral del proceso formativo. Postulado que, según el modelo contemplado por Barraza<sup>31</sup>, hallaría coherencia, debido a que el estrés académico no se cierne exclusivamente a la magnitud del estímulo, sino en la manera en la que se interpreta y reorganiza cognitivamente dichas exigencias, accionándose medios personales que concedan un afrontamiento adaptativo y funcional.

Asimismo, la subescala Síntomas, evocada en la valoración de la magnitud de las respuestas físicas, emocionales y conductuales asumidas frente a los estresores académicos, mostró prevalencia del nivel moderado (51.8%) y leve (35.0%), reflejo de la existencia de reacciones frente al estrés, que no terminan por alterar la funcionalidad cotidiana de los estudiantes en su contexto inmediato. Esta realidad, propia de una etapa activa y sostenida de adecuación, mostro similitud con lo hallado por Damian<sup>47</sup>, Zurita et al.<sup>50</sup> y Ventura<sup>54</sup>, sostenida en la aceptación de que la dirección del impacto ocasionado por el entorno académico se encuentra presente en niveles que, si bien hacen presente un malestar, el mismo se halla gestionado de forma funcional, evitando el quiebre del rendimiento académico y la estabilidad emocional de los estudiantes que, dada la naturaleza de su profesión, debería respuesta a una lectura consciente de sus síntomas y al pronto uso de recursos personales y sociales, sugerencia de una adaptación progresiva ante las demandas formativas.

Mientras que, en su última subescala, Estrategias de afrontamiento, se da muestra de una disidencia de resultados, entre el nivel alto (54.0%) y moderado (40.9%), situación que revelaría una realidad notoriamente dual, en la forma en la que se suele afrontar el estrés académico, ya sea

por conductas adaptativas y resolutivas o por la reevaluación positiva; situación que guarda coherencia con los resultados obtenidos en las subescalas anteriores, donde la presencia de estresores, desemboca en los estudiantes el desarrollo activo de mecanismos de afrontamiento válidos para la conservación del equilibrio emocional. Tal particularidad fue consecuente con los estudios de Damian<sup>47</sup>, Zurita et al.<sup>50</sup> y Ventura<sup>54</sup>, centrado en el empleo de medios funcionales, como forma de respuesta ante las presiones académicas en contextos universitarios exigentes. De igual manera, tal heterogeneidad, es propio de un proceso evolutivo de madurez emocional, en el que conviven estilos de soporte consolidados y otros aún en desarrollo que, claramente se vería mediada por la experiencia, la pertenencia a un ciclo y la autoeficacia percibida; acepción respaldada en el designio dado por Barraza-Macías<sup>68</sup>, sobre como las estrategias efectivas de afrontamiento obedecen a una curva de aprendizaje durante la vida universitaria.

Así, ya habiendo atendido el análisis de las variables de estudio, tanto en su generalidad como en sus particularidades, expuestas en las características sociodemográficas de la muestra y en el desglose de los dominios que componen cada constructo, a través de la adopción de una perspectiva analítica comprehensiva que no solo avalo el alcance de una interpretación rigurosa de los datos obtenidos sino también el hallazgo de patrones y relaciones subyacentes, corresponde ahora avanzar hacia el núcleo medular del análisis empírico, direccionado en la determinación del vínculo estadístico entre el bienestar psicológico y el estrés académico.

Etapas que no se hallará centrada únicamente en la evaluación de la validez empírica de las hipótesis consideradas, desde los estadísticos correlativos, al buscar comprender la profundidad del nexo entretejido entre las variables analizadas, desde un enfoque integral, en función a una perspectiva teórica-crítica que articule los hallazgos alcanzados con los supuestos preceptuales previamente discutidos; secundado a la comprensión y delimitación de la naturaleza compleja, dinámica y contextualizada de la relación entre estas dos variables.

En esa línea, el análisis correlacional en su primera incursión, destinada a la revisión de la hipótesis central, reveló a partir del coeficiente de correlación Rho de Spearman que, no existe una relación estadísticamente significativa entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico ( $\rho = .082$ ;  $p = .340$ ), resultado que coincidió con lo reportado por Mera<sup>45</sup> y Vilcarima<sup>55</sup>, quienes no hallaron relación estadística entre ambas variables.

Este desenlace empírico, contrario al supuesto teórico de que, a mayor bienestar psicológico menor estrés académico, dado su carácter inverso y compensatorio, en base a las teorías dadas por Ryff<sup>40</sup> y Barraza<sup>31</sup>; no invalidarían el curso de esta investigación, al ser su resultado una apertura para el desarrollo de interpretaciones más profundas y matizadas, consecuentes con estudios recientes, cuyos resultados cuestionan la mera relación inversa que suele considerarse entre estas dos variables, determinadas ineludiblemente por una serie de particularidades. En tal sentido, esta supuesta ausencia de relación, debería explicación a la presencia de una serie de consideraciones propias al contexto del estudio, evidenciadas en este particular, en el análisis de

los resultados descriptivos obtenidos, que reflejarían una relación no cuantitativa, pero si cualitativa entre las variables, en el que los índices de bienestar psicológico expuestos por los estudiantes de psicología, si bien no reducen la frecuencia con la se experimentan episodios de estrés académico, si estarían regulando su impacto.

Recordemos, por un lado, la pertenencia académica del grupo muestral, psicología, disciplina que, por su naturaleza formativa, orientaría y propiciaría en sus estudiantes herramientas de autorregulación emocional, conciencia introspectiva y afrontamiento adaptativo, mismos que favorecerían el logro de una percepción estable del bienestar, a pesar de la convivencia en un contexto que revela presión académica. Así mismo, la edad y el avance académico general, cercana a la consolidación de la formación profesional, revelarían una mayor presencia de madurez emocional y sentido vocacional que, redefiniría el sentido del estrés, asumiéndose no como una amenaza, sino como una parte del proceso formativo personal y profesional, similar a la concepción dado por Quispe<sup>53</sup>, sobre como el estrés académico podría también percibirse bajo la idea de un “rito de paso” académico. Además, resulta conveniente la consideración del puntaje alto obtenido en la dimensión propósito en la vida, propia del logro de un sentido sólido de dirección personal; factor que atenuaría el impacto negativo del estrés, bajo la concepción de un marco de significado ante las demandas y presiones académicas.

Así, la consideración grupal de estos factores, configurarían un escenario en el que estas variables no actuarían como fuerzas opuestas, sino como trayectorias paralelas que, coexisten funcionalmente entorno al logro de los objetivos académicos y el desarrollo personal.

Perspectiva que, al incorporar la posible mediación y moderación de otras variables intervinientes en la relación, se enriquecería, dado el reporte en la literatura de estudios recientes como las de Green et al.<sup>69</sup>, Suldo et al.<sup>70</sup> y Matalinares et al.<sup>71</sup> que, explican como la consideración de determinados recursos específicos modularían el vínculo entre el bienestar psicológico y el estrés académico, alterando no solo su intensidad y dirección, sino también atenuando sus efectos negativos.

En tanto, el análisis correlacional en su segunda incursión, centrada en la revisión de las hipótesis específicas, sumidas en la proclive relación entre las subescalas del Bienestar Psicológico y la escala total, Estrés Académico; confirmaron a partir del coeficiente de correlación Rho de Spearman que las subescalas Autoaceptación ( $r = .011$ ;  $p = .900$ ), Dominio del entorno ( $r = .123$ ;  $p = .151$ ), Relaciones positivas ( $r = .034$ ;  $p = .690$ ), Crecimiento personal ( $r = -.014$ ;  $p = .871$ ) y Autonomía ( $r = .138$ ;  $p = .108$ ) no mostraron relaciones significativas con el Estrés Académico; realidades semejantes a lo hallado por Vilcarima<sup>55</sup>, quién en un contexto similar pudo comprobar que tales dimensiones del Bienestar Psicológico no guardan relación significativa para con el estrés académico.

Este desenlace, esperado estadísticamente, dada la naturaleza del primer análisis correlativo, correspondiente a la hipótesis general, confirmaría la tendencia previamente advertida; por lo que,

estas subescalas, a pesar de constituirse como componentes claves en la estructura del bienestar psicológico y por ende del desarrollo personal y el equilibrio emocional, no se comportarían como factores reductores directos del estrés académico, al menos no en términos estadísticos, para en cambio expresarse, probablemente como facultades internas que contribuirán a atenuar o resignificar su impacto.

Es decir, tales subescalas, si bien no exhiben vínculos significativos con el estrés académico, si se hallarían operando como factores de sostén interno. Por un lado, subescalas como autoaceptación y relaciones positivas, actuarían como los promotores de una base afectiva estable, en la que una percepción saludable de sí mismo y el logro de vínculos sociales sólidos, asistiendo en un mejor desenvolvimiento emocional antes las exigencias académicas. Mientras que, el dominio del entorno y la autonomía, aportaría desde su natura, recursos centrados en la toma de decisiones, percepción de control y gestión de contextos, aspectos que ayudarían en el afrontamiento de las situaciones demandantes del medio universitario, sin que estas terminen por abrumar al estudiante. En tanto, el crecimiento personal, ocuparía el rol de empuje e impulso hacia el logro del potencial propio y con ello el reajuste del sentido de sí, elementos que promoverían una visión resiliente a pesar los desafíos académicos presentes.

En ese sentido, la sumisión de esta dirección analítica, asiste en la comprensión de como la ausencia de una relación estadística, no resulta en un condicionante que invalide el nexo que se entreteje entre estas dos variables, cuya influencia desde las particularidades contextuales y personales de este estudio, en concordancia con otros, demostrarían una interacción de carácter más sutil, medial y funcional, no reflejado necesariamente en términos cuantitativos, pero si en la manera en cómo los estudiantes de psicología interpretan, afrontan y resignifican sus experiencias académicas a partir de los recursos propiciados por el bienestar psicológico.

Sin embargo, en contraste a esta resolución asumida, se destaca la presencia de una correlación estadísticamente significativa, leve e inversa entre la subescala Propósito en la vida y el Estrés Académico ( $r = -.199$ ;  $p = .020$ ). Este resultado, coherente a lo reportado por Parada<sup>44</sup>, Damian<sup>47</sup> y Caceres et al.<sup>49</sup> demostraría que, ante el desarrollo de una mayor conciencia de dirección y percepción del significado de la vida, menor serán los niveles de estrés académico percibidos.

Entorno a este resultado, es posible hallar en la teoría eudaimónica de Ryff<sup>40</sup> una explicación, dado que, desde su planteamiento se precisa como el sentido de propósito operaría como un sistema cognitivo-emocional capaz no solo de orientar, sino también de readaptar la visión entorno a las demandas académicas, afiliándolas como elementos inherentes a un proceso significativo de crecimiento que; en este escenario contextual, se vería favorecido por una serie de factores ya discutidas con anterioridad.

Así mismo, este sentido de relación específica no contravendría la carencia general de correlación ya que, en base a la tesis de Preacher et al.<sup>70</sup> sobre el desacoplamiento de efectos, las subescalas del bienestar psicológico pueden comportarse de manera independiente y presentar disparidad en

sus pesos relativos, en su influencia sobre otras variables. En ese marco, el Propósito en la vida emergería como un agente benefactor diferencial, alineado con los principios de la resiliencia académica, mientras las otras subescalas y la escala general se encontrarían más ligadas a determinantes contextuales, propias a la muestra evaluada. Tal distinción, también explicaría porque el sentido protector de esta subescala se atenuaría en el análisis del bienestar psicológico como constructo global, pero se conservaría en su dimensión más vinculada al sentido existencial y de dirección vital; que guardaría coherencia con la orientación, tanto cualitativa como cuantitativa evidenciados en este estudio.

Así en un sentido global, este hallazgo que, por su naturaleza se presupone generaría suspicacia alrededor del sentido teórico asumido sobre la relación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico, en realidad fortalece y enriquece la perspectiva adoptada; dado que esta excepción, no haría tambalear el sustento conceptual del estudio, puesto que evidenciaría el carácter no uniforme, ni unidimensional de la relación entre tales constructos, matizada por dimensiones específicas que obran en virtud a cargas dispares dentro de una experiencia formativa compleja, armonizada por particularidades, tanto externas como internas.

En síntesis y, en torno a la totalidad de los resultados obtenidos, se advierte como primera tesis, la natura particular que ambas variables asumen en torno a su dirección relacional, donde el Bienestar Psicológico se estructura más como un sistema existencialista, a partir del cual se consolida la identidad personal y profesional, mientras se va fortaleciendo el sentido de propósito; y que cuya visión reestructuraría y redefiniría el papel del Estrés Académico, como un elemento funcional inherente al proceso formativo universitario, más no, como una amenaza u obstáculo a superar, que sería capaz incluso de estimular el desarrollo y la resiliencia académica. De este modo tal deducción, trae a cuenta la segunda tesis, centrada en la dirección del nexo asumido entre estas variables, cuya comprensión se vuelve más vasta y precisa bajo la perspectiva de un modelo complejo, dinámico y bidireccional, que argumenta que tal relación no se circunscribe a un único resultado, esperablemente inverso, sino que debido a la presencia e influencia de factores moderadores (contextuales, personales, vocacionales y académicos), se manifestarían como coexistencias funcionales e incluso compensatorias. Por lo que, así se demuestra que el vínculo entre estas variables, se suscitaría bajo un soporte flexible y contextualizado, en el que los niveles del Bienestar Psicológico regularían la lectura y el impacto del Estrés Académico, sin aminorar necesariamente su ocurrencia cuantitativa.

## V. CONCLUSIONES

En razón a los resultados obtenidos, en confluencia con las particularidades contextuales y personales propias a la muestra evaluada, previa discusión con los distintos modelos preceptuales considerados en el desarrollo del marco teórico y la incorporación de otros, en virtud al enriquecimiento de las deducciones asumidas, se llegó a las siguientes conclusiones:

**Primero:** No existe una relación estadísticamente significativa entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024. Es decir que, el nivel de bienestar psicológico a reportarse no representaría en un factor determinante para la aparición, mantenimiento o intensidad del estrés académico. Este resultado, contrario a la expectativa teórica de una relación inversa, evidenciaría que dicha vinculación, resulta ser en realidad, flexible, contextualizada y modulada por factores personales y académicos, más que por un nexo lineal de causa y efecto. Hallazgo que guardaría congruencia con los estudios recientes de la literatura contemporánea que, indicarían como la interacción entre estas variables se comprende mejor desde un enfoque complejo, dinámico y bidireccional, en la que, tales variables, coexistirían como procesos paralelos e incluso complementarios.

**Segundo:** No existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Autoaceptación y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024. Este hallazgo, indicaría que la autoaceptación no actuaría como un factor reductor directo del estrés académico en términos estadísticos, sino como un recurso interno capaz de modular la percepción y el soporte de las demandas académicas. Esta dinámica, alineada a estudios previos, respalda la premisa de que la autoaceptación se avocaría más como un factor dedicado al equilibrio emocional y el reforzamiento del autoconcepto que, permitiría una lectura más aceptable y tolerante de las exigencias académicas.

**Tercero:** No existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Dominio del entorno y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024. Tal resultado, enunciaría que la dirección y configuración del entorno, aunque ligada en teoría a menores niveles de estrés académico, no operaría necesariamente como un factor determinante. En ese contexto, tal factor se conduciría más como un medio de soporte orientada a guardar la productividad y funcionalidad que, a aminorar los niveles de estrés; en orden a los estudios que, subrayan su rol adaptativo más que preventivo.

**Cuarto:** No existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Relaciones positivas y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024. Este hallazgo, revelaría que, si bien los nexos sociales óptimos procuran un soporte emocional y moderan los efectos de las presiones

académicas, tal amparo no se mudaría en estadísticos de descenso del estrés. Este patrón, hallaría lógica en los diseños registrados que, vinculan a este factor más como un elemento procurador ante los efectos emocionales del estrés que como uno que gestiona y reduce su ocurrencia.

**Quinto:** No existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Crecimiento personal y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024. La evidencia de este resultado, supondría que el alcance y el afán de superación, aunque partes inquebrantables del bienestar, no se dispondrían como elementos que reduzcan directamente una menor exposición a los estresores académicos y por consecuencia menores niveles de estrés. A razón de ello, el crecimiento personal se estructuraría más como un proceso de desarrollo continuo enrumado al logro de la resiliencia aún en contextos desafiantes, fin que secundaría en el afronte de las demandas académicas con mayor funcionalidad y adaptabilidad, sin que ello deponga necesariamente un decrecimiento cuantificable del estrés académico.

**Sexta:** No existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Autonomía y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024. Tal hallazgo, expondría que la decisión y el actuar independiente, si bien facultarían la autodeterminación académica y por consecuente, la capacidad de desarrollar estrategias que medien las demandas, esta no se mudaría ineludiblemente en una menor percepción de estrés académico. De modo que, la autonomía se alinea más como un factor capaz de sostener el proceso formativo, orientado al afrontamiento de sus desafíos que, afina el impacto emocional que este acarrea, sin que ello se traduzca en una relación estadísticamente significativa.

**Séptima:** Existe una relación estadísticamente significativa, leve e inversa entre la subescala Propósito en la vida y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024. Este resultado, revela que un sólido sentido de dirección personal y vocacional actuaría como un organizador cognitivo-emocional que permite la revisión de las demandas académicas como retos significativos y parte inherente del proceso formativo, lo que reduciría la percepción negativa sobre el estrés. Asimismo, esta excepcionalidad, guardaría coherencia con el diseño de relación dinámico, y por tanto diferenciado entre el bienestar y el estrés.

## VI. RECOMENDACIONES

En virtud a las particularidades de los resultados obtenidos y conforme a su interpretación, se deberán asumir las siguientes recomendaciones:

**Primero:** De acuerdo a los niveles de Bienestar Psicológico y Estrés Académico percibidos en la población estudiantil, desarrollar e instaurar talleres psicoeducativos preventivos y promocionales, dirigidos por educadores y psicólogos, direccionadas no únicamente en la reducción del estrés y el fortalecimiento del bienestar, sino centradas en la incorporación de medidas que promuevan el desarrollo de habilidades socioemocionales, medidas de afrontamiento adaptativo y sentido de propósito personal y académico.

**Segundo:** Según la naturaleza de las relaciones entre las variables, considerar la realización de estudios longitudinales que permitan hacer una evaluación progresiva sobre la manera y dirección que asumiría la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico a lo largo de la trayectoria universitaria, con el afán de comprender mejor las transiciones y factores moduladores en su dinámica a través del tiempo.

**Tercero:** En futuros estudios se incorporen modelos más integradores y dinámicos, capaces de explicar la complejidad avocada en el nexo entre el bienestar psicológico y el estrés académico, tanto en contextos similares como en otros diversos; a fin de realizar comparaciones que permitan identificar patrones comunes, diferencias significativas y posibles factores universales y contextuales que repercutirían en dicha relación.

**Cuarto:** Se instauren y desarrollen políticas universitarias por parte del Servicio Psicopedagógico, a fin de salvaguardar la salud mental y el bienestar estudiantil de los universitarios de esta casa de estudios.

**Quinto:** A fin de fortalecer la validez y la pertinencia de estudios venideros, la universidad debería desarrollar de forma periódica encuestas sistemáticas y/o estudios básicos, sobre las variables aquí analizadas, con el fin de generar una base de datos local sólida, actualizada y representativa; la cual podría estar dirigida por la propia facultad de psicología, quienes por su natura profesional, cuentan no solo con las capacidades técnicas y metodológicas para su realización, sino también con los recursos humanos para la elaboración de un diagnóstico situacional y claro una futura intervención que, responda a las necesidades legítimas de la comunidad universitaria.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chuaqui B. Acerca de la historia de las universidades. *Revista Chilena de Pediatría* [Internet]. 2002 [citado 20 de mayo 2025]; 73 (6): 563-565. Disponible de: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062002000600001&lng=es](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062002000600001&lng=es)
2. Murcia N. Vida universitaria e imaginarios: posibilidad en definición de políticas sobre educación superior. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. [Internet]. 2009 [citado 20 de mayo 2025]; 7 (1): 235-266. Disponible de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77307110>
3. Ventura-Ventura J, Pérez-Villalobos C, Matus-Betancourt O. Adaptación a la vida universitaria de estudiantes indígenas de comunas rurales del Norte Grande de Chile. Un estudio cualitativo. *FEM* [Internet]. 2023 [citado 21 de mayo 2025]; 26 (5): 185-192. Disponible de: <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v26n5/2014-9832-fem-26-5-185.pdf>
4. Sánchez M, Álvarez A, Flores T, Arias Rico J, Saucedo M. El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos. *Educación y Salud* [Internet]. 2014 [citado 21 de mayo 2025]; 2 (4). Disponible de: <https://doi.org/10.29057/icsa.v2i4.754>
5. Bantjes J, Lochner C, Saal W, Roos J, Taljaard L, Page D, Auerbach R, Mortier P, Bruffaerts R, Kessler R, Stein D. Prevalence and sociodemographic correlates of common mental disorders among first-year university students in post-apartheid South Africa: implications for a public mental health approach to student wellness. *BMC Public Health* [Internet]. 2019 [citado 23 de mayo 2025]; 19 (922): 1-12. Disponible de: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7218-y>
6. Auerbach R, Mortier P, Bruffaerts R, Benjet C, Cuijpers P, Demyttenaere K, Ebert D, Greif J, Hasking P, Lee S, Lochner C, McLafferty M, Nock M, Petukhova M, Pinder-Amaker S, Rosellini A, Sampson N, Vilagut G, Zaslavsky A, Kessler R. Mental disorder comorbidity and suicidal thoughts and behaviors in the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research* [Internet]. 2019 [citado 23 de mayo 2025]; 28 (2): 1-16. Disponible de: <https://doi.org/10.1002/mpr.1752>
7. Chan J, Farrer L, Gulliver A, Bennett K, Griffiths K. University Students' Views on the Perceived Benefits and Drawbacks of Seeking Help for Mental Health Problems on the Internet: A Qualitative Study. *JMIR Human Factors* [Internet]. 2016 [citado 23 de mayo 2025]; 3 (1): 1-5. Disponible de: <https://humanfactors.jmir.org/2016/1/e3/>
8. Vidal O, García R, De la O T. La Salud Mental en Universitarios como Aspecto Determinante en el Logro de Objetivos Académicos. *Ciencia Latina* [Internet]. 2024 [citado

- 25 de mayo 2025]; 8 (2): 6227-6240. Disponible de: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.11044](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11044)
9. Micin S, Bagladi V. Salud Mental en Estudiantes Universitarios: Incidencia de Psicopatología y Antecedentes de Conducta Suicida en Población que Acude a un Servicio de Salud Estudiantil. *Terapia Psicológica* [Internet]. 2011 [citado 25 de mayo 2025]; 29 (1): 53-64. Disponible de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100006>
  10. Ministerio de Educación: Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental [Internet]. Lima: Gobierno del Perú; 2019 [citado 25 de mayo de 2025]. Disponible de: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
  11. Radio Programas del Perú: Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica [Internet]. Lima: RPP; 2018 [citado 25 de mayo de 2025]. Disponible de: <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266?ref=rpp>
  12. Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia J, Ventriglio A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado 27 de mayo 2025]; 66 (4): 317-320. Disponible de: <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
  13. Pierce M, Hope H, Ford T, Hatch S, Hotopf M, John A, Kontopantelis E, Webb R, Wessely S, McManus S, Abel K. Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado 27 de mayo 2025]; 7 (10): 883-892. Disponible de: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4)
  14. Akin-Odanye E, Kaninjing E, Ndip R, Warren C, Asuzu C, Lopez I, Muiruri C, Vilme H. Psychosocial Impact of Covid-19 on students at institutions of higher learning. *European Journal of Education Studies* [Internet]. 2021 [citado 27 de mayo 2025]; 8 (6): 112-128. Disponible de: <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v8i6.3770>
  15. OMS. World Mental Health Report: Transforming mental health for all [Internet]. 1ª ed. Vol. 3. Geneva: World Health Organization; 2022 [citado 30 de mayo 2023]. 296 p. Disponible de: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
  16. UNESCO. Educación en un mundo post-COVID: consideraciones adicionales. UNESDOC [Internet]. 2021 [citado 30 de mayo 2025]; 43 (32): 1-25. Disponible de: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375522\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375522_spa)
  17. American Psychological Association. Stress in America: One Year Later, A New Wave of Pandemic Health Concerns. APA [Internet]. 2021 [citado 30 de mayo 2025]; p. 1-25.

- Disponible de: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/decision-making-october-2021.pdf>
18. Suysuy E, Chávarry P. Salud Mental durante el confinamiento por Sars-cov-2 en estudiantes universitarios peruanos. *Horizonte Empresarial* [Internet]. 2021 [citado 30 de mayo 2025]; 8 (1): 376-381. Disponible de: <https://doi.org/10.26495/rce.v8i1.1642>
  19. García G, García J, García Y. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en el contexto del COVID-19: una revisión sistemática. *Revista Vive* [Internet]. 2024 [citado 02 de junio 2025]; 7 (19): 283-298. Disponible de: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i19.300>
  20. Huarcaya-Victoria J, Elera-Fitzcarrald C, Crisol-Deza D, Villanueva-Zúñiga L, Pacherras A, Torres A, Huertas G, Calderón D, Noriega-Baella C, Astonitas E, Salvador-Carrillo J. Factors associated with mental health in Peruvian medical students during the COVID-19 pandemic: a multicentre quantitative study. *Revista Colombiana de Psiquiatría* [Internet]. 2023 [citado 02 de junio 2025]; 52 (3): 236-244. Disponible de: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.06.002>
  21. Córdova P, Gasser P, Naranjo H, La Fuente I, Grajeda A, Sanjinés A. Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education* [Internet]. 2023 [citado 02 de junio 2025]; 10 (2): 1-19. Disponible de: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
  22. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor K, Ming X. Estrés académico y bienestar mental en estudiantes universitarios: correlaciones, grupos afectados y COVID-19. *Frontiers Psychology* [Internet]. 2022 [citado 02 de junio 2025]; 13: 1-10. Disponible de: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
  23. Huamantuna A. Funcionalidad Familiar y Estrés Académico en Estudiantes del Primer Año de Ingenierías, Universidad Católica de Santa María, Arequipa - 2017 [tesis de maestría en Internet]. Arequipa, Perú: Universidad Católica de Santa María, 2018 [citado 03 de junio de 2025]. 113 p. Disponible de: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/34aaeb2-6a43-4721-94ab-12adb36a8b08>
  24. Venancio G. Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional De Lima Metropolitana [tesis de licenciatura en Internet]. Lima, Perú: Universidad Nacional Federico Villareal, 2018 [citado 04 de junio de 2025]. 88 p. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/2383>
  25. Luque-Vilca O, Bolivar-Espinoza N, Achahui-Ugarte V, Gallegos-Ramos J. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq* [Internet]. 2022 [citado 06 de junio 2025]; 4: 1-9. Disponible de: <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>

26. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas: El estrés universitario: Un desafío global para la salud mental y el rendimiento académico [Internet]. Lima: UPC; 2024 [citado 06 de junio de 2025]. Disponible de: <https://puntoseguido.upc.edu.pe/el-estres-universitario-un-desafio-global-para-la-salud-mental-y-el-rendimiento-academico/>
27. Selye H. The Stress of Life [Internet]. 1ª ed. Vol. 2. New York: McGraw-Hill; 1907 [citado 06 de junio 2025]. 356 p. Disponible de: <https://archive.org/details/stressoflife00sely/page/n3/mode/2up>
28. Lazarus R, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos [Internet]. 1ª ed. Vol. 3. Madrid: Martínez Roca; 1986 [citado 07 de junio 2025]. 408 p. Disponible de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
29. Spielberger C, Vagg P. Test anxiety: A transactional process model. En: Spielberger C, Vagg P, editores. Test anxiety: Theory, assessment, and treatment [Internet]. Washington DC: Taylor & Francis; 2020. [citado 07 de junio 2025]. p. 3-14. Disponible de: <https://psycnet.apa.org/record/1995-98317-001>
30. Ross S, Neibling B, Heckert T. Sources of stress among college students. College Student Journal [Internet]. 1999 [citado 07 de junio 2025]; 33 (2): 312-317. Disponible de: <https://psycnet.apa.org/record/1999-03006-021>
31. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Psicología Iztacala [Internet]. 2006 [citado 10 de junio 2025]; 9 (3): 110-129. Disponible de: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
32. Polo A, Hernández J, Pozo C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Estrés y Ansiedad [Internet]. 1996 [citado 10 de junio 2025]; 2 (2-3): 159-172. Disponible de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>
33. Restrepo J, Amador O, Castañeda T. Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicoespacio [Internet]. 2020 [citado 10 de junio 2025]; 14 (24): 23-47. Disponible de: <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
34. Gambini I, Osorio V, Palomino J. El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. Horizontes [Internet]. 2024 [citado 12 de junio 2025]; 8 (32): 526-543. Disponible de: <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>
35. Zamora M, Caldera J, Guzmán M. Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. Dilemas Contemporáneos: Educación, política y valores [Internet]. 2021 [citado 12 de junio 2025]; 9 (1): 1-20. Disponible de: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>
36. Ansari S, Iqbal N. Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. Journal of affective disorders [Internet]. 2025 [citado 12 de junio 2025]; 368: 1-20. Disponible de: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.029>

37. Poma R. Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur [tesis de licenciatura en Internet]. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú, 2019 [citado 12 de junio de 2025]. 101 p. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.13067/923>
38. Berrocal F, Hurtado O. Influencia de la inteligencia emocional en el estrés académico en estudiantes practicantes de psicología de Ayacucho. InveCom [Internet]. 2024 [citado 15 de junio 2025]; 5 (1): 1-10. Disponible de: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11176891>
39. Diener E. Subjective Well-Being. Psychological Bulletin [Internet]. 1984 [citado 15 de junio 2025]; 95 (3): 542-575. Disponible de: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
40. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology [Internet]. 1989 [citado 15 de junio 2025]; 57 (6): 1069-1081. Disponible de: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
41. Luna D, García-Reyes S, Soria-González E, Avila-Rojas M, Ramírez-Molina V, García-Hernández B, Meneses-González F. Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. Investigación En Educación Médica [Internet]. 2020 [citado 20 de junio 2025]; 9 (35): 8-17. Disponible de: <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>
42. Blanco P. Estrés académico y salud mental en estudiantes de medicina de la universidad de Santander de Bucaramanga en tiempos de pandemia (COVID 19) [tesis de licenciatura en internet]. Floridablanca, Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana, 2021 [citado 20 de junio de 2025]. 89 p. Disponible en: <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/9897>
43. Moya I, Barreno J, Álvarez M. Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador. LATAM [Internet]. 2023 [citado 22 de junio de 2025]; 4(4): 247-262. Disponible en: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1212>
44. Parada I. Bienestar psicológico y su relación con estresores académicos y procrastinación en estudiantes del SUAYED [tesis de licenciatura en internet]. México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2023 [citado 22 de junio de 2025]. 125 p. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.14330/TES01000841573>
45. Mera D. Estrés académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios [tesis de licenciatura en internet]. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato, 2023 [citado 25 de junio de 2025]. 57 p. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/38558>
46. Siesquen L. Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021 [tesis de licenciatura en internet]. Lima, Perú: Universidad Autónoma

- del Perú, 2024 [citado 25 de junio de 2025]. 44 p. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3393>
47. Damian A. Estrés académico y Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021 [tesis de licenciatura en internet]. Lima, Perú: Universidad César Vallejo, 2021 [citado 29 de junio de 2025]. 110 p. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78968>
48. Dancourt M. 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 licenciatura en internet]. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú, 2022 [citado 29 de junio de 2025]. 99 p. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1959>
49. Caceres E, Miranda K. Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo [tesis de licenciatura en internet]. Pimentel, Perú: Universidad Señor de Sipán, 2022 [citado 01 de julio de 2025]. 56 p. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10123>
50. Zurita P, Saenz F. Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023 [tesis de licenciatura en internet]. Lima, Perú: Universidad Privada del Norte, 2023 [citado 01 de julio de 2025]. 78 p. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/36262?show=full>
51. Hernandez N. Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020 [tesis de maestría en internet]. Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres, 2020 [citado 05 de julio de 2025]. 84 p. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/7822>
52. Tasayco S. Relación entre estrés académico y felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Chíncha, 2020 [tesis de licenciatura en internet]. Chíncha, Ica: Universidad Autónoma del Perú, 2022 [citado 05 de julio de 2025]. 98 p. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.14441/1820>
53. Quispe M. Competencias emocionales y el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Chíncha Alta, 2020. [tesis de licenciatura en internet]. Chíncha, Ica: Universidad Autónoma del Perú, 2020 [citado 05 de julio de 2025]. 121 p. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.14441/919>
54. Ventura M. Estrés académico en los estudiantes del primer ciclo de estudios generales en la universidad autónoma de Ica, Chíncha, 2022 [tesis de licenciatura en internet]. Chíncha, Ica: Universidad Autónoma del Perú, 2023 [citado 05 de julio de 2025]. 90 p. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.14441/2429>
55. Vilcarima A. Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022 [tesis de licenciatura en internet]. Ica,

- Perú: Universidad Nacional San Luis Gonzaga, 2022 [citado 10 de julio de 2025]. 56 p. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/items/52a44d22-6e7b-4f9e-bdd1-a8d962bd121b>
56. Sánchez H, Reyes C. Metodología y Diseños en la Investigación Científica [Internet]. 5ª ed. Vol. 3. Lima: Business Support Aneth; 2015 [citado 10 de julio 2025]. 275 p. Disponible en: [https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA\\_Y\\_DISE%C3%91OS\\_EN\\_LA\\_INVESTIGACI%C3%93N\\_CIENT%C3%8DFICA](https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA_Y_DISE%C3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CIENT%C3%8DFICA)
  57. Niño V. Metodología de la Investigación: Diseño y ejecución [Internet]. 1ª ed. Vol. 1. Bogotá: Ediciones de la U; 2011 [citado 10 de julio 2025]. 158 p. Disponible en: [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24802w/Nino-Rojas-Victor-Miguel\\_Metodologia-de-la-Investigacion\\_Disenio-y-ejecucion\\_2011.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24802w/Nino-Rojas-Victor-Miguel_Metodologia-de-la-Investigacion_Disenio-y-ejecucion_2011.pdf)
  58. Albornoz E, Guzmán MC, Sidel K, Chuga J, González J, Herrera J, Zambrano L, Cañizales A, Vera L, Márquez-González A, González R, Cruz K, Luna H, Macias A, Brice D, Arteaga R. Metodología de la Investigación aplicada a las Ciencias de la Salud y la Educación [Internet]. 1ª ed. Vol. 7. Quito: Mawil Publicaciones de Ecuador; 2023 [citado 10 de julio 2025]. 271 p. Disponible en: <https://mawil.us/wp-content/uploads/2023/08/metodologia-de-la-investigacion.pdf>
  59. Hernández R, Fernández C, Baptista ML. Metodología de la Investigación [Internet]. 6ª ed. Vol. 8. México: McGraw-Hill; 2014 [citado 10 de julio 2025]. 632 p. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
  60. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística [Internet]. 1ª ed. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2018 [citado 10 de julio 2025]. 146 p. Disponible de: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
  61. Useche M, Artigas W, Queipo B, Perozo E. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos cuali-cuantitativos [Internet]. 1ª ed. Vol. 2. Colombia: Editorial Gente Nueva; 2019 [citado 10 de julio 2025]. 86 p. Disponible en: <https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/bitstream/handle/uniguajira/467/88.%20Tecnicas%20e%20instrumentos%20recolecci%C3%B3n%20de%20datos.pdf?sequence=1>
  62. González F. Instrumentos de Evaluación Psicológica [Internet]. Vol. 1. La Habana: Ciencias Médicas; 2007 [citado 10 de julio 2025]. 403 p. Disponible en: <https://crecerpsi.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/02/psicometria-libro-completo.pdf>

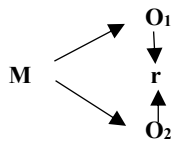
63. Ryff C, Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* [Internet]. 1995 [citado 25 de julio 2025]; 69 (4): 719-727. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
64. Cienfuegos E. Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico en universitarios de la ciudad de Piura, 2021 [tesis de licenciatura en Internet]. Piura, Perú: Universidad César Vallejo, 2022 [citado 25 de julio de 2025]. 81 p. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/87517>
65. Barraza-Macías A. Inventario Sisco Sv-21: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems [Internet]. 1ª ed. México: Ecorfan; 2018 [citado 27 de julio 2025]. 68 p. Disponible en: [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
66. Olivas-Ugarte L, Morales-Hernandez S, Solano-Jáuregui M. Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones* [Internet]. 2021 [citado 27 de julio 2025]; 9 (2): 647. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
67. Green Z, Faizi F, Jalal R, Zadran Z. Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry* [Internet]. 2021 [citado 27 de julio 2025]; 68(8): 1748-1755. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/00207640211057729>
68. Suldo S, Shaunessy-Dedrick E, Ferron J, Dedrick R. Predictors of Success Among High School Students in Advanced Placement and International Baccalaureate Programs. *Gifted Child Quarterly* [Internet]. 2018 [citado 30 de julio 2025]; 62(4): 350-373. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0016986218758443>
69. Matalinares M, Díaz G, Raymundo O, Baca D, Uceda J, Yaringaño J. Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona* [Internet]. 2016 [citado 30 de julio de 2025]; 19(19): 105-126. Disponible en: <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
70. Preacher K, Hayes A. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods* [Internet]. 2008 [citado 30 de julio de 2025]; 40 (3), 879–891. Disponible en: <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>

VIII. ANEXOS

8.1. Matriz de Consistencia

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE ICA

| PROBLEMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | HIPÓTESIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Problema General:</b><br/>¿Qué clase de relación existe entre el Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b><br/>P<sub>1</sub>: ¿Cómo se relacionan la subescala Autoaceptación y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?<br/>P<sub>2</sub>: ¿Cómo se relacionan la subescala Dominio del entorno y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?<br/>P<sub>3</sub>: ¿Cómo se relacionan la subescala Relaciones positivas y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?<br/>P<sub>4</sub>: ¿Cómo se relacionan la subescala Crecimiento personal y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?<br/>P<sub>5</sub>: ¿Cómo se relacionan la subescala Autonomía y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?<br/>P<sub>6</sub>: ¿Cómo se relacionan la subescala Propósito en la vida y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024?</p> | <p><b>Objetivo Principal:</b><br/>Determinar la relación que existe entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b><br/>O<sub>1</sub>: Establecer la relación que existe entre la subescala Autoaceptación y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.<br/>O<sub>2</sub>: Establecer la relación que existe entre la subescala Dominio del entorno y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.<br/>O<sub>3</sub>: Establecer la relación que existe entre la subescala Relaciones positivas y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.<br/>O<sub>4</sub>: Establecer la relación que existe entre la subescala Crecimiento personal y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.<br/>O<sub>5</sub>: Establecer la relación que existe entre la subescala Autonomía y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.<br/>O<sub>6</sub>: Establecer la relación que existe entre la subescala Propósito en la vida y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.</p> | <p><b>Hipótesis General:</b><br/>Existe una relación estadísticamente significativa entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.</p> <p><b>Hipótesis Específicas:</b><br/>H<sub>1</sub>: Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Autoaceptación y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.<br/>H<sub>2</sub>: Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Dominio del entorno y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.<br/>H<sub>3</sub>: Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Relaciones positivas y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.<br/>H<sub>4</sub>: Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Crecimiento personal y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.<br/>H<sub>5</sub>: Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Autonomía y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.<br/>H<sub>6</sub>: Existe una relación estadísticamente significativa entre la subescala Propósito en la vida y el Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica, 2024.</p> |

| VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS                                                                                                                                                                                                                                                | METODOLOGÍA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Variable 01:</b> Bienestar Psicológico</p> <p><b>D<sub>1</sub>:</b> Autoaceptación<br/><i>Actitud positiva, Valoración de su pasado y Aceptación de aspectos positivos y negativos</i></p> <p><b>D<sub>2</sub>:</b> Dominio del entorno<br/><i>Presión social, Regulación de conducta e Independencia y determinación</i></p> <p><b>D<sub>3</sub>:</b> Relaciones positivas<br/><i>Relaciones estrechas, Preocupación por el bienestar de otros y Empatía</i></p> <p><b>D<sub>4</sub>:</b> Crecimiento personal<br/><i>Nuevas experiencias, Mejoras personales y Desarrollo continuo</i></p> <p><b>D<sub>5</sub>:</b> Autonomía<br/><i>Aprovechar oportunidades, Creación de contexto y Sensación de control</i></p> <p><b>D<sub>6</sub>:</b> Propósito en la vida<br/><i>Objetivo de vida, Dificultades psicosociales y Sentido del pasado - presente</i></p> | <p><b>Técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuesta</li> <li>- Psicometría</li> </ul> <p><b>Instrumento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.</li> <li>- Inventario SISCO SV-21.</li> </ul> | <p><b>Tipo:</b><br/>Básico y sustantivo</p> <p><b>Nivel:</b><br/>Descriptivo - Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b><br/>No experimental de corte transversal</p> <p><b>Modelo:</b></p>  <p><b>Donde:</b><br/> <b>M</b>= Muestra de estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología.<br/> <b>O<sub>1</sub></b> = Observación de la variable bienestar psicológico.<br/> <b>O<sub>2</sub></b> = Observación de la variable estrés académico.<br/> <b>r</b>= relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico.</p> | <p><b>Población:</b><br/>211 estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología.</p> <p><b>Muestra:</b><br/>137 estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología.</p> <p><b>Tipo de muestreo:</b><br/>Muestreo probabilístico estratificado.</p> |
| <p><b>Variable 02:</b> Estrés Académico</p> <p><b>D<sub>1</sub>:</b> Estresores<br/><i>Sometidos a alta carga de tareas, Exigencia y escasa empatía de los docentes e Inquietud</i></p> <p><b>D<sub>2</sub>:</b> Síntomas (reacciones)<br/><i>Ansiedad, Preocupación excesiva de las actividades, Falta de concentración y Desesperación</i></p> <p><b>D<sub>3</sub>:</b> Estrategias de Afrontamiento<br/><i>Enfrenta a estímulos estresores, Resuelve situaciones preocupantes, Analiza lo negativo y Mantiene el control de las situaciones</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |

## 8.2. Matriz de Operacionalización de las variables

| VARIABLE                              | DEFINICIÓN CONCEPTUAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DEFINICIÓN OPERACIONAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIMENSIONES          | INDICADORES                                  | ÍTEMS                        | ESCALA DE MEDICIÓN                                 | NIVEL Y RANGO DE LAS DIMENSIONES                                                                                                                                                                                                                                             | NIVEL Y RANGO DE LA VARIABLE                                                                                                                                                          |                                                    |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Variable 01:<br>Bienestar Psicológico | Ryff <sup>40</sup> define que el bienestar psicológico no puede reducirse a una concepción básica de ausencia de problemas de índole mental, agregando que resulta más certero que esta sea concebida como un proceso que nos ayuda en la formación de nuestra autoaceptación y autorrealización, formados a partir de la relación entre factores sociales y personales; en donde el tiempo y las experiencias juegan un rol especial, dado que puede alterarlo, motivo por el cual se adapta en función de las etapas del ciclo de vida. | Variable de naturaleza cuantitativa, medible a través de una escala tipo Likert por medio de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff que, contempla 6 dimensiones, 18 indicadores y 39 ítems. Por lo que, en función a este instrumento, el bienestar psicológico hace alusión al nivel desarrollo personal, capacidad de adaptación, sentido vital, calidad de vínculos interpersonales y autoconcepto positivo que expone una persona. | Autoaceptación       | Actitud positiva                             | 1, 7, 13, 19, 25 y 31        | Escala:<br>Ordinal                                 | [27 - 36] Alto<br>[18 - 26] Medio<br>[0 - 17] Bajo                                                                                                                                                                                                                           | Bienestar Psicológico elevado [176 - 36]<br><br>Bienestar Psicológico alto [141 - 175]<br><br>Bienestar Psicológico moderado [117 - 140]<br><br>Bienestar Psicológico bajo [39 - 116] |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Valoración de su pasado                      |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Aceptación de aspectos positivos y negativos |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dominio del entorno  | Presión social                               | 5, 11, 16, 22, 28 y 39       |                                                    | “Totalmente en desacuerdo” (1)<br>“En desacuerdo” (2)<br>“Levemente en desacuerdo” (3)<br>“Levemente de acuerdo” (4)<br>“De acuerdo” (5)<br>- “Totalmente de acuerdo” (6)<br><br>Nota: en 5 ítems (3, 8, 26, 29 y 34) la escala de valoración será invertida, ya no directa. |                                                                                                                                                                                       | [27 - 36] Alto<br>[18 - 26] Medio<br>[0 - 17] Bajo |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Regulación de conducta                       |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Independencia y determinación                |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Relaciones positivas | Relaciones estrechas                         | 2, 8, 14, 20, 26 y 32        |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       | [27 - 36] Alto<br>[18 - 26] Medio<br>[0 - 17] Bajo |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Preocupación por el bienestar de otros       |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Empatía                                      |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Crecimiento personal | Nuevas experiencias                          | 24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38  | [32 - 42] Alto<br>[21 - 31] Medio<br>[0 - 20] Bajo |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Mejoras personales                           |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Desarrollo continuo                          |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Autonomía            | Aprovechar oportunidades                     | 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33 | [36 - 48] Alto<br>[24 - 35] Medio<br>[0 - 23] Bajo |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Creación de contexto                         |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Sensación de control                         |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Propósito en la vida | Objetivo de vida                             | 6, 12, 17, 18, 23 y 29       | [27 - 36] Alto<br>[18 - 26] Medio<br>[0 - 17] Bajo |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Sentido del pasado y presente                |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      | Dificultades psicosociales                   |                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                    |

| VARIABLE                         | DEFINICIÓN CONCEPTUAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DEFINICIÓN OPERACIONAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIMENSIONES                  | INDICADORES                                | ÍTEMS                       | ESCALA DE MEDICIÓN                                                                                                                                 | NIVEL Y RANGO DE LAS DIMENSIONES                                                                                                                                                                     | NIVEL Y RANGO DE LA VARIABLE                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Variable 02:<br>Estrés Académico | Barraza <sup>31</sup> observa al estrés académico bajo la premisa de una sucesión ordenada que obedece a una naturaleza netamente psicológica y que se presenta cuando el estudiante experimenta en el contexto escolar una sucesión de exigencias a las que suele valorar como estresores y que terminan por causar una situación estresante (desequilibrio sistémico) causando que se manifiesten una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que orillan al estudiante a desarrollar medidas de afrontamiento que asistan a la restauración del equilibrio sistémico. | Variable de naturaleza cuantitativa, medible a través de una escala tipo Likert, mediante el Inventario SISCO SV-21 que, contempla 3 dimensiones, 9 indicadores y 21 ítems. Por lo que, en función a este instrumento, el estrés académico se contempla por medio de los factores desencadenantes del estrés, manifestaciones físicas, emocionales y conductuales que (síntomas) y el uso de recursos personales por parte del estudiante (estrategias de afrontamiento) que permiten hacerle frente al estrés. | Estresores                   | Sometidos a alta carga de tareas           | 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7        | <b>Escala:</b><br>Ordinal<br><br>“Nunca” (0)<br>“Casi nunca” (1)<br>“Rara vez” (2)<br>“Algunas veces” (3)<br>“Casi siempre” (4)<br>- “Siempre” (5) | Severo<br>[67% - 100%]<br><br>Moderado<br>[34% - 66%]<br><br>Leve<br>[0 – 33%]<br><br><i>Nota: los valores obtenidos deben ser transformados a un valor porcentual en base a la media aritmética</i> | Nivel severo de Estrés Académico [67% – 100%]<br><br>Nivel moderado de Estrés Académico [34% - 66%]<br><br>Nivel leve de Estrés Académico [0 - 33%]<br><br><i>Nota: los valores obtenidos deben ser transformados a un valor porcentual en base a la media aritmética</i> |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              | Exigencia y escasa empatía de los docentes |                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              | Inquietud                                  |                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Síntomas                     | Ansiedad                                   | 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              | Preocupación excesiva de las actividades   |                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              | Falta de concentración                     |                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              | Desesperación                              |                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Estrategias de Afrontamiento | Enfrentamiento a estímulos estresores      | 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              | Resuelve situaciones preocupantes          |                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              | Analiza lo negativo                        |                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              | Mantiene el control de las situaciones     |                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 8.3. Instrumentos de recolección de datos

#### **ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF**

*Ryff (1995) Adaptación Pérez (2017)*

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: F - M

Fecha:     /     /

Ciclo: I - II - IV - VIII - X

Sección: A - B - C

#### **INSTRUCCIONES**

A continuación, encontrarás 39 enunciados que tiene por objetivo conocer el nivel de tu bienestar psicológico. Tu labor será indicar el nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando la siguiente escala: Totalmente en desacuerdo (TD), En desacuerdo (ED), Levemente en desacuerdo (LD), Levemente de acuerdo (LA), De acuerdo (DA) y Totalmente de acuerdo (TA). Por favor, lee atentamente cada enunciado y completa en el espacio correspondiente.

Recuerda que no hay resultados buenos, ni malos, por lo tanto, no temas en seleccionar la respuesta que mejor se acople a tu situación actual. Dado que los resultados serán anónimos, te pido que contestes de la forma más honesta posible, la totalidad de los enunciados. Intenta dar respuesta a todas las afirmaciones, y en caso de que tengas alguna duda, no temas en consultarlo.

| N° | ENUNCIADOS                                                                                                       | TD | ED | LD | LA | DA | TA |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 01 | Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.                            |    |    |    |    |    |    |
| 02 | A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.              |    |    |    |    |    |    |
| 03 | No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente. |    |    |    |    |    |    |
| 04 | Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.                                       |    |    |    |    |    |    |
| 05 | Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.                                             |    |    |    |    |    |    |
| 06 | Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad                                        |    |    |    |    |    |    |
| 07 | En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.                                                           |    |    |    |    |    |    |
| 08 | No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.                                          |    |    |    |    |    |    |

|    |                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 09 | Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.                                               |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes. |  |  |  |  |  |  |
| 11 | He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.                                        |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.                              |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.                                   |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.                                                        |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.                                       |  |  |  |  |  |  |
| 16 | En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.                                   |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.         |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.             |  |  |  |  |  |  |
| 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                        |  |  |  |  |  |  |

## **INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO (SV-21)**

*Barraza-Macías (2018) Adaptación Olivas-Ugarte et al. (2021)*

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: F - M

Fecha:     /     /

Ciclo: I - II - IV - VIII - X

Sección: A - B - C

### **ANTES DE INICIAR**

*Responde esta pregunta:*

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

Si \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

*En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, 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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

### **ES IMPORTANTE QUE TENGAS EN CUENTA LO SIGUIENTE**

En breve visualizarás una serie de aspectos, reacciones y acciones en relación a las tres dimensiones que evalúa este inventario (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento); para lo cual te pedimos que leas con suma atención cada uno de los enunciados presentados y que respondas con la mayor honestidad posible, recordando que no existen resultados negativos, ni positivos, por lo que se te exhorta a dar como respuestas lo que verdaderamente experimentas.

### **INSTRUCCIONES**

Para la realización de este inventario te presentamos a continuación las opciones de respuesta representadas en la siguiente escala:

|       |            |          |               |              |         |
|-------|------------|----------|---------------|--------------|---------|
| Nunca | Casi nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| N     | CN         | RV       | AV            | CS           | S       |

### **DIMENSIÓN ESTRESORES**

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, colocando una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa?

| N° | Estresores                                                                                                                | N | CN | RV | AV | CS | S |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|---|
| 1  | La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.                                       |   |    |    |    |    |   |
| 2  | La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases                                              |   |    |    |    |    |   |
| 3  | La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.) |   |    |    |    |    |   |
| 4  | El nivel de exigencia de mis profesores/as.                                                                               |   |    |    |    |    |   |
| 5  | El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)  |   |    |    |    |    |   |
| 6  | Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.                                         |   |    |    |    |    |   |
| 7  | La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as                                                      |   |    |    |    |    |   |

### DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, colocando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?

| N° | Síntomas                                              | N | CN | RV | AV | CS | S |
|----|-------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|---|
| 8  | Fatiga crónica (cansancio permanente)                 |   |    |    |    |    |   |
| 9  | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)        |   |    |    |    |    |   |
| 10 | Ansiedad, angustia o desesperación                    |   |    |    |    |    |   |
| 11 | Problemas de concentración                            |   |    |    |    |    |   |
| 12 | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad |   |    |    |    |    |   |
| 13 | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir         |   |    |    |    |    |   |
| 14 | Desgano para realizar las labores escolares           |   |    |    |    |    |   |

### DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos estudiantes para enfrentar su estrés. Responde, colocando una X, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

| N° | Estrategias de afrontamiento                                                                            | N | CN | RV | AV | CS | S |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|---|
| 15 | Concentrarse en resolver la situación que me preocupa                                                   |   |    |    |    |    |   |
| 16 | Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa                              |   |    |    |    |    |   |
| 17 | Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa |   |    |    |    |    |   |
| 18 | Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa                         |   |    |    |    |    |   |
| 19 | Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione                   |   |    |    |    |    |   |
| 20 | Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas                       |   |    |    |    |    |   |
| 21 | Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa                                    |   |    |    |    |    |   |

#### 8.4. Consentimiento Informado

##### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

*Facultad de Psicología*

**UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”**

Ica, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, 2024.

Yo, \_\_\_\_\_

Con documento de identificación N° \_\_\_\_\_ actuando de forma libre y voluntaria, y en ejercicio pleno de mis facultades.

Hago constar que

Una vez informado sobre los propósitos, objetivos, pruebas/procedimientos que se llevarán a cabo durante la investigación denominada: “Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una universidad pública de Ica” por el Bachiller en Psicología Leandro Jesús Choque Salcedo, con DNI 72641293, autorizo mi participación, así como el uso de los datos obtenidos con fines estrictamente académicos e investigativos.

Declaro, adicionalmente, que se me ha informado que:

1. Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria y puedo retirarme de ella en cualquier momento.
2. No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto/producto, ni retribución económica alguna. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan incidir positivamente en procesos de mejoramiento en relación a las variables estudiadas.
3. Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente; en virtud de ello, esta información será archivada en papel y/o medio electrónico.
4. Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada bajo condición de anonimato, los resultados personales no podrán estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros, medios de comunicación u otras instituciones educativas.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad. Por lo anterior, hago constar que se me ha sido informado de manera clara sobre los procesos, procedimientos o pruebas que se realizarán por parte de los profesionales participantes en este proyecto de investigación y, por tanto, doy mi consentimiento.

*Firma del estudiante*

## 8.5. Solicitud de aplicación de los instrumentos

*"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

SOLICITO: PERMISO PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS

**Dr. Máximo Sevillano Díaz**

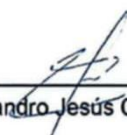
Decano de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga"

YO Choque Salcedo Leandro Jesús, bachiller en Psicología, con código de matrícula 20171784, identificado con DNI N° 72641293, habiendo ingresado en el 2017 y egresado en el 2023, domiciliado en el AA. HH "Los Pollitos" F-23, del Centro Poblado Cercado de Ica, Jurisdicción del Distrito de Ica, Provincia y Departamento de Ica, con correo personal [72641293@pronabec.edu.pe](mailto:72641293@pronabec.edu.pe) e institucional [20171784@unica.edu.pe](mailto:20171784@unica.edu.pe) y celular 934277279, ante usted con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

*Que en mi afán de poder optar al grado de Licenciado en Psicología y ya habiéndose dado la aprobación de mi proyecto de investigación, que lleva por título "Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología en una Universidad Pública de Ica", SOLICITO a usted el respectivo permiso para la aplicación de los instrumentos psicológicos (test) seleccionados para la evaluación de las variables a estudiarse en los estudiantes de psicología que se hallan estudiando en el corriente año académico, 2023-II.*

Habiendo realizado mi petición, me despido con un cordial abrazo, en espera de su pronta respuesta.

Ica, 17 de septiembre del 2024.

  
Bach. Psi. Leandro Jesús Choque Salcedo

DNI: 72641293

**ADJUNTO:**

- Resolución Decanal de Aprobación de Tesis
- Instrumentos psicológicos a aplicarse

## 8.6. Consentimiento de aplicabilidad de los instrumentos

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"</b><br/><b>FACULTAD DE PSICOLOGIA</b><br/><b>ESCUELA PROFESIONAL</b></p> |  |
| <p><b>"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                     |
| <p>Ica, 17 de Setiembre del 2024</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                     |
| <p>Señor:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                     |
| <p>Bach. LEANDRO JESÚS CHOQUE SALCEDO</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |                                                                                     |
| <p><u>Presente.</u> -</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |                                                                                     |
| <p>Es oportuno dirigirme a Usted para saludarlo cordialmente y, a la vez informarle que, habiendo recibido su solicitud sobre permiso para la aplicación del instrumento de evaluación, Titulado: <b>"BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE ICA"</b>; como parte del desarrollo de su Tesis con el objetivo de obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología; este despacho <b>AUTORIZA</b>, realizar la Aplicación de los Instrumentos de Investigación <b>"ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF "</b> y <b>"INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO (SV-21)"</b>, con los estudiantes de los diferentes ciclos de la Facultad de Psicología, previa coordinación con los delegados.</p> |                                                                                                                        |                                                                                     |
| <p>Adjunto: Relación de los delegados de los diferentes ciclos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                     |
| <p>Sin otro particular, me suscribo de Uste ..</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                     |
| <p>Atentamente;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                     |
| <p>UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"<br/>FACULTAD DE PSICOLOGIA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                     |
| <p><b>Dra. ANGELICA VILLARROEL DE TRUJILLO</b><br/>Directora de Escuela Profesional</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                     |

## 8.7. Base de Datos

### 8.7.1. Datos Descriptivos

|    | DATOS DESCRIPTIVOS |      |       |
|----|--------------------|------|-------|
| Nº | EDAD               | SEXO | CICLO |
| 1  | 2                  | 2    | 1     |
| 2  | 1                  | 1    | 1     |
| 3  | 2                  | 2    | 1     |
| 4  | 1                  | 1    | 1     |
| 5  | 1                  | 2    | 1     |
| 6  | 1                  | 2    | 1     |
| 7  | 1                  | 2    | 1     |
| 8  | 1                  | 2    | 1     |
| 9  | 2                  | 1    | 1     |
| 10 | 1                  | 2    | 1     |
| 11 | 2                  | 2    | 1     |
| 12 | 2                  | 2    | 1     |
| 13 | 2                  | 1    | 1     |
| 14 | 1                  | 2    | 1     |
| 15 | 1                  | 2    | 1     |
| 16 | 1                  | 2    | 1     |
| 17 | 2                  | 1    | 1     |
| 18 | 1                  | 1    | 1     |
| 19 | 1                  | 1    | 1     |
| 20 | 1                  | 1    | 1     |
| 21 | 1                  | 2    | 1     |
| 22 | 1                  | 2    | 1     |
| 23 | 1                  | 2    | 1     |
| 24 | 1                  | 2    | 1     |
| 25 | 3                  | 1    | 1     |
| 26 | 1                  | 2    | 2     |
| 27 | 2                  | 2    | 2     |
| 28 | 1                  | 1    | 2     |
| 29 | 1                  | 2    | 2     |
| 30 | 1                  | 1    | 2     |
| 31 | 1                  | 2    | 2     |
| 32 | 2                  | 2    | 2     |
| 33 | 1                  | 1    | 2     |
| 34 | 1                  | 2    | 2     |
| 35 | 2                  | 2    | 2     |
| 36 | 1                  | 2    | 2     |
| 37 | 3                  | 2    | 2     |
| 38 | 1                  | 2    | 2     |
| 39 | 1                  | 1    | 2     |
| 40 | 2                  | 2    | 2     |
| 41 | 2                  | 2    | 2     |
| 42 | 1                  | 1    | 2     |
| 43 | 1                  | 2    | 2     |
| 44 | 2                  | 2    | 2     |
| 45 | 1                  | 2    | 2     |
| 46 | 2                  | 2    | 2     |
| 47 | 1                  | 2    | 2     |
| 48 | 1                  | 2    | 3     |
| 49 | 1                  | 2    | 3     |
| 50 | 1                  | 1    | 3     |
| 51 | 2                  | 2    | 3     |
| 52 | 1                  | 2    | 3     |
| 53 | 2                  | 2    | 3     |
| 54 | 1                  | 1    | 3     |
| 55 | 1                  | 1    | 3     |
| 56 | 1                  | 1    | 3     |
| 57 | 2                  | 2    | 3     |
| 58 | 1                  | 2    | 3     |
| 59 | 1                  | 2    | 3     |
| 60 | 1                  | 2    | 3     |
| 61 | 1                  | 2    | 3     |
| 62 | 2                  | 1    | 4     |
| 63 | 2                  | 1    | 4     |
| 64 | 2                  | 2    | 4     |
| 65 | 2                  | 1    | 4     |
| 66 | 2                  | 2    | 4     |
| 67 | 2                  | 2    | 4     |
| 68 | 2                  | 2    | 4     |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 69  | 2 | 2 | 4 |
| 70  | 2 | 2 | 4 |
| 71  | 3 | 2 | 4 |
| 72  | 2 | 2 | 4 |
| 73  | 4 | 2 | 4 |
| 74  | 2 | 2 | 4 |
| 75  | 2 | 2 | 4 |
| 76  | 2 | 2 | 4 |
| 77  | 2 | 2 | 4 |
| 78  | 2 | 1 | 4 |
| 79  | 2 | 2 | 4 |
| 80  | 2 | 2 | 4 |
| 81  | 2 | 2 | 4 |
| 82  | 3 | 2 | 5 |
| 83  | 2 | 1 | 5 |
| 84  | 2 | 2 | 5 |
| 85  | 2 | 1 | 5 |
| 86  | 4 | 2 | 5 |
| 87  | 2 | 2 | 5 |
| 88  | 2 | 2 | 5 |
| 89  | 2 | 2 | 5 |
| 90  | 2 | 2 | 5 |
| 91  | 2 | 1 | 5 |
| 92  | 2 | 1 | 5 |
| 93  | 2 | 1 | 5 |
| 94  | 3 | 1 | 5 |
| 95  | 2 | 1 | 5 |
| 96  | 2 | 2 | 5 |
| 97  | 2 | 1 | 5 |
| 98  | 2 | 2 | 5 |
| 99  | 2 | 2 | 5 |
| 100 | 2 | 2 | 5 |
| 101 | 1 | 2 | 5 |
| 102 | 2 | 2 | 5 |
| 103 | 3 | 2 | 5 |
| 104 | 2 | 2 | 5 |
| 105 | 2 | 1 | 5 |
| 106 | 2 | 1 | 5 |
| 107 | 1 | 1 | 5 |
| 108 | 2 | 2 | 5 |
| 109 | 2 | 2 | 5 |
| 110 | 4 | 2 | 5 |
| 111 | 2 | 1 | 5 |
| 112 | 2 | 2 | 5 |
| 113 | 2 | 2 | 5 |
| 114 | 2 | 2 | 5 |
| 115 | 2 | 2 | 5 |
| 116 | 2 | 2 | 5 |
| 117 | 2 | 1 | 5 |
| 118 | 2 | 2 | 5 |
| 119 | 2 | 2 | 5 |
| 120 | 3 | 2 | 5 |
| 121 | 2 | 2 | 5 |
| 122 | 3 | 2 | 5 |
| 123 | 2 | 2 | 5 |
| 124 | 2 | 2 | 5 |
| 125 | 2 | 2 | 5 |
| 126 | 2 | 2 | 5 |
| 127 | 3 | 1 | 5 |
| 128 | 3 | 2 | 5 |
| 129 | 2 | 1 | 5 |
| 130 | 3 | 2 | 5 |
| 131 | 2 | 2 | 5 |
| 132 | 3 | 1 | 5 |
| 133 | 2 | 2 | 5 |
| 134 | 4 | 2 | 5 |
| 135 | 4 | 1 | 5 |
| 136 | 2 | 1 | 5 |
| 137 | 2 | 1 | 5 |

## 8.7.2. Variable 01: Bienestar Psicológico

| BIENESTAR PSICOLOGICO (VARIABLE 01) |    |    |     |     |     |                          |          |    |     |     |     |                           |     |          |    |    |     |                           |     |     |          |     |     |                |     |     |     |     |          |                           |    |    |     |     |     |     |     |          |    |     |     |     |     |          |          |     |     |
|-------------------------------------|----|----|-----|-----|-----|--------------------------|----------|----|-----|-----|-----|---------------------------|-----|----------|----|----|-----|---------------------------|-----|-----|----------|-----|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|----------|---------------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|----|-----|-----|-----|-----|----------|----------|-----|-----|
| AUTOACEPTACIÓN (D1)                 |    |    |     |     |     | DOMINIO DEL ENTORNO (D2) |          |    |     |     |     | RELACIONES POSITIVAS (D3) |     |          |    |    |     | CRECIMIENTO PERSONAL (D4) |     |     |          |     |     | AUTONOMÍA (D5) |     |     |     |     |          | PROPÓSITO EN LA VIDA (D6) |    |    |     |     |     |     |     |          |    |     |     |     |     |          |          |     |     |
| N°                                  | P1 | P7 | P13 | P19 | P25 | P31                      | PJ TOTAL | P5 | P11 | P16 | P22 | P28                       | P39 | PJ TOTAL | P2 | P8 | P14 | P20                       | P26 | P32 | PJ TOTAL | P24 | P30 | P34            | P35 | P36 | P37 | P38 | PJ TOTAL | P3                        | P4 | P9 | P10 | P15 | P21 | P27 | P33 | PJ TOTAL | P6 | P12 | P17 | P18 | P23 | PJ TOTAL | PJ TOTAL |     |     |
| 1                                   | 4  | 5  | 5   | 5   | 4   | 5                        | 28       | 5  | 5   | 5   | 4   | 5                         | 4   | 28       | 5  | 4  | 4   | 6                         | 2   | 5   | 26       | 6   | 2   | 4              | 5   | 2   | 6   | 6   | 31       | 5                         | 5  | 4  | 5   | 2   | 2   | 4   | 5   | 32       | 4  | 5   | 5   | 5   | 4   | 28       | 173      |     |     |
| 2                                   | 3  | 4  | 5   | 3   | 3   | 4                        | 22       | 4  | 3   | 1   | 4   | 4                         | 4   | 20       | 5  | 2  | 3   | 5                         | 2   | 3   | 20       | 6   | 2   | 5              | 5   | 3   | 5   | 5   | 31       | 4                         | 2  | 4  | 6   | 4   | 4   | 4   | 4   | 32       | 4  | 3   | 3   | 3   | 5   | 4        | 22       | 147 |     |
| 3                                   | 5  | 4  | 5   | 5   | 1   | 6                        | 26       | 1  | 5   | 6   | 1   | 5                         | 5   | 23       | 1  | 4  | 4   | 1                         | 5   | 5   | 20       | 6   | 1   | 6              | 6   | 5   | 6   | 5   | 35       | 2                         | 1  | 1  | 5   | 3   | 5   | 1   | 5   | 23       | 5  | 5   | 5   | 6   | 5   | 4        | 30       | 157 |     |
| 4                                   | 5  | 5  | 6   | 5   | 5   | 5                        | 31       | 2  | 4   | 5   | 5   | 5                         | 5   | 26       | 4  | 5  | 5   | 4                         | 2   | 4   | 24       | 6   | 1   | 5              | 5   | 5   | 5   | 6   | 33       | 2                         | 2  | 2  | 5   | 4   | 5   | 5   | 4   | 29       | 5  | 5   | 6   | 5   | 6   | 33       | 176      |     |     |
| 5                                   | 5  | 6  | 6   | 5   | 2   | 6                        | 30       | 1  | 1   | 4   | 1   | 5                         | 4   | 16       | 1  | 6  | 5   | 2                         | 6   | 6   | 26       | 6   | 2   | 2              | 6   | 6   | 5   | 5   | 32       | 1                         | 1  | 2  | 6   | 1   | 5   | 2   | 5   | 23       | 6  | 6   | 6   | 5   | 5   | 3        | 31       | 158 |     |
| 6                                   | 6  | 6  | 6   | 6   | 4   | 6                        | 34       | 5  | 6   | 6   | 4   | 5                         | 6   | 32       | 2  | 5  | 5   | 5                         | 2   | 5   | 24       | 6   | 4   | 1              | 6   | 6   | 6   | 6   | 35       | 1                         | 3  | 4  | 4   | 3   | 6   | 4   | 4   | 29       | 6  | 6   | 5   | 6   | 6   | 5        | 34       | 188 |     |
| 7                                   | 5  | 5  | 5   | 4   | 3   | 6                        | 28       | 6  | 4   | 4   | 5   | 3                         | 6   | 28       | 3  | 6  | 6   | 2                         | 3   | 5   | 25       | 6   | 6   | 1              | 6   | 1   | 6   | 6   | 32       | 3                         | 6  | 6  | 6   | 6   | 5   | 6   | 6   | 44       | 6  | 6   | 5   | 5   | 4   | 3        | 29       | 186 |     |
| 8                                   | 4  | 6  | 6   | 6   | 4   | 6                        | 32       | 4  | 5   | 5   | 3   | 6                         | 6   | 29       | 1  | 3  | 5   | 1                         | 3   | 6   | 19       | 6   | 1   | 1              | 4   | 3   | 6   | 6   | 27       | 1                         | 4  | 6  | 5   | 1   | 3   | 1   | 6   | 27       | 6  | 6   | 4   | 6   | 6   | 4        | 32       | 166 |     |
| 9                                   | 5  | 6  | 5   | 6   | 2   | 5                        | 29       | 5  | 5   | 5   | 2   | 6                         | 6   | 29       | 5  | 5  | 2   | 2                         | 5   | 5   | 24       | 6   | 3   | 5              | 6   | 5   | 5   | 5   | 35       | 1                         | 2  | 4  | 5   | 2   | 5   | 5   | 1   | 25       | 6  | 6   | 5   | 5   | 5   | 5        | 32       | 174 |     |
| 10                                  | 6  | 2  | 4   | 6   | 1   | 6                        | 25       | 2  | 2   | 4   | 1   | 4                         | 5   | 18       | 1  | 6  | 6   | 3                         | 5   | 6   | 27       | 6   | 1   | 3              | 6   | 1   | 6   | 5   | 28       | 1                         | 2  | 1  | 6   | 1   | 2   | 1   | 4   | 18       | 5  | 5   | 2   | 5   | 5   | 6        | 28       | 144 |     |
| 11                                  | 3  | 4  | 5   | 5   | 3   | 4                        | 24       | 5  | 3   | 5   | 5   | 2                         | 5   | 25       | 5  | 3  | 3   | 5                         | 2   | 5   | 23       | 5   | 2   | 5              | 4   | 2   | 4   | 5   | 27       | 4                         | 1  | 2  | 4   | 2   | 4   | 5   | 4   | 26       | 5  | 4   | 4   | 4   | 4   | 3        | 24       | 149 |     |
| 12                                  | 6  | 5  | 6   | 6   | 1   | 6                        | 30       | 1  | 3   | 6   | 3   | 6                         | 6   | 25       | 1  | 6  | 1   | 1                         | 6   | 6   | 21       | 6   | 1   | 1              | 6   | 1   | 3   | 6   | 24       | 4                         | 6  | 5  | 1   | 3   | 2   | 1   | 1   | 23       | 6  | 5   | 5   | 6   | 6   | 6        | 34       | 157 |     |
| 13                                  | 4  | 4  | 5   | 5   | 5   | 5                        | 28       | 5  | 3   | 6   | 5   | 3                         | 4   | 26       | 5  | 2  | 5   | 5                         | 2   | 5   | 24       | 5   | 5   | 2              | 2   | 4   | 5   | 5   | 28       | 2                         | 4  | 6  | 5   | 5   | 5   | 5   | 2   | 34       | 3  | 3   | 5   | 4   | 3   | 2        | 20       | 160 |     |
| 14                                  | 4  | 5  | 5   | 5   | 4   | 4                        | 27       | 4  | 4   | 5   | 4   | 5                         | 5   | 27       | 4  | 3  | 5   | 5                         | 3   | 4   | 24       | 5   | 4   | 4              | 4   | 4   | 4   | 4   | 29       | 3                         | 5  | 5  | 4   | 5   | 4   | 4   | 4   | 34       | 5  | 4   | 4   | 5   | 4   | 3        | 25       | 166 |     |
| 15                                  | 5  | 4  | 6   | 2   | 5   | 4                        | 26       | 6  | 3   | 6   | 6   | 4                         | 4   | 29       | 4  | 2  | 5   | 6                         | 3   | 5   | 25       | 4   | 4   | 3              | 4   | 5   | 5   | 4   | 29       | 3                         | 6  | 6  | 5   | 5   | 2   | 6   | 3   | 36       | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 2        | 17       | 162 |     |
| 16                                  | 4  | 4  | 5   | 6   | 5   | 4                        | 28       | 2  | 2   | 5   | 4   | 4                         | 5   | 22       | 5  | 6  | 6   | 3                         | 6   | 5   | 31       | 5   | 1   | 4              | 4   | 1   | 4   | 5   | 24       | 4                         | 4  | 1  | 2   | 2   | 5   | 1   | 4   | 23       | 5  | 6   | 5   | 5   | 5   | 6        | 32       | 160 |     |
| 17                                  | 5  | 4  | 4   | 5   | 2   | 5                        | 25       | 2  | 4   | 4   | 2   | 5                         | 5   | 22       | 1  | 5  | 5   | 2                         | 5   | 5   | 23       | 5   | 2   | 5              | 5   | 2   | 5   | 5   | 29       | 2                         | 5  | 4  | 4   | 3   | 4   | 4   | 2   | 28       | 4  | 4   | 4   | 5   | 4   | 5        | 25       | 152 |     |
| 18                                  | 5  | 5  | 5   | 5   | 4   | 5                        | 29       | 2  | 5   | 4   | 2   | 5                         | 2   | 20       | 2  | 5  | 4   | 2                         | 2   | 4   | 19       | 5   | 2   | 5              | 2   | 2   | 4   | 4   | 24       | 2                         | 2  | 2  | 5   | 2   | 5   | 2   | 2   | 22       | 5  | 5   | 2   | 5   | 5   | 5        | 27       | 141 |     |
| 19                                  | 5  | 4  | 6   | 4   | 4   | 4                        | 27       | 5  | 4   | 4   | 4   | 4                         | 5   | 26       | 5  | 4  | 5   | 5                         | 3   | 5   | 27       | 4   | 1   | 4              | 5   | 3   | 5   | 5   | 27       | 2                         | 5  | 5  | 4   | 4   | 4   | 5   | 6   | 5        | 36 | 5   | 4   | 4   | 4   | 5        | 5        | 27  | 170 |
| 20                                  | 4  | 5  | 4   | 4   | 1   | 6                        | 24       | 3  | 3   | 4   | 1   | 5                         | 4   | 20       | 3  | 5  | 5   | 2                         | 4   | 5   | 24       | 4   | 1   | 6              | 5   | 4   | 4   | 3   | 27       | 4                         | 3  | 2  | 3   | 2   | 3   | 4   | 3   | 24       | 5  | 4   | 4   | 3   | 3   | 5        | 24       | 143 |     |
| 21                                  | 5  | 6  | 6   | 6   | 1   | 5                        | 29       | 1  | 6   | 5   | 3   | 4                         | 6   | 25       | 2  | 6  | 5   | 3                         | 4   | 5   | 25       | 6   | 1   | 3              | 6   | 1   | 6   | 6   | 29       | 2                         | 4  | 3  | 6   | 1   | 6   | 1   | 3   | 26       | 6  | 5   | 5   | 6   | 6   | 6        | 34       | 168 |     |
| 22                                  | 3  | 6  | 6   | 4   | 4   | 4                        | 27       | 5  | 3   | 2   | 4   | 3                         | 4   | 21       | 1  | 5  | 6   | 4                         | 4   | 4   | 24       | 4   | 4   | 3              | 4   | 4   | 4   | 4   | 27       | 2                         | 5  | 6  | 6   | 6   | 3   | 4   | 4   | 36       | 3  | 3   | 3   | 4   | 4   | 4        | 20       | 155 |     |
| 23                                  | 4  | 5  | 4   | 4   | 2   | 6                        | 25       | 3  | 6   | 6   | 5   | 5                         | 6   | 31       | 5  | 2  | 2   | 5                         | 3   | 3   | 20       | 6   | 3   | 3              | 6   | 2   | 6   | 4   | 30       | 3                         | 3  | 5  | 5   | 2   | 5   | 6   | 3   | 32       | 5  | 4   | 4   | 5   | 6   | 4        | 28       | 166 |     |
| 24                                  | 4  | 5  | 6   | 5   | 3   | 5                        | 28       | 4  | 3   | 3   | 4   | 2                         | 5   | 21       | 5  | 2  | 5   | 6                         | 2   | 5   | 25       | 6   | 1   | 4              | 6   | 6   | 5   | 5   | 33       | 1                         | 4  | 2  | 2   | 5   | 6   | 3   | 2   | 25       | 3  | 3   | 4   | 4   | 5   | 5        | 24       | 156 |     |
| 25                                  | 6  | 6  | 5   | 6   | 1   | 5                        | 29       | 1  | 3   | 6   | 1   | 6                         | 1   | 18       | 1  | 6  | 3   | 3                         | 6   | 5   | 24       | 6   | 1   | 2              | 6   | 1   | 5   | 5   | 26       | 6                         | 2  | 3  | 6   | 1   | 1   | 3   | 3   | 25       | 6  | 6   | 6   | 6   | 6   | 6        | 36       | 158 |     |
| 26                                  | 5  | 4  | 4   | 4   | 3   | 5                        | 25       | 5  | 5   | 3   | 3   | 3                         | 4   | 23       | 5  | 3  | 6   | 3                         | 3   | 5   | 25       | 5   | 4   | 4              | 6   | 4   | 5   | 5   | 33       | 2                         | 5  | 2  | 3   | 1   | 5   | 4   | 3   | 25       | 4  | 4   | 5   | 4   | 3   | 4        | 24       | 155 |     |
| 27                                  | 6  | 6  | 1   | 6   | 1   | 6                        | 26       | 1  | 6   | 6   | 1   | 6                         | 6   | 26       | 2  | 6  | 5   | 1                         | 6   | 6   | 26       | 6   | 3   | 4              | 6   | 1   | 6   | 6   | 32       | 1                         | 1  | 2  | 5   | 1   | 6   | 1   | 1   | 18       | 6  | 6   | 5   | 6   | 6   | 6        | 35       | 163 |     |
| 28                                  | 5  | 6  | 2   | 6   | 2   | 5                        | 26       | 3  | 5   | 5   | 1   | 5                         | 4   | 23       | 2  | 5  | 4   | 4                         | 4   | 5   | 24       | 5   | 4   | 5              | 5   | 6   | 5   | 5   | 35       | 1                         | 2  | 4  | 6   | 2   | 5   | 2   | 2   | 24       | 4  | 4   | 4   | 5   | 4   | 5        | 26       | 158 |     |
| 29                                  | 6  | 6  | 6   | 5   | 2   | 6                        | 31       | 2  | 5   | 5   | 2   | 5                         | 2   | 21       | 2  | 5  | 5   | 5                         | 5   | 5   | 27       | 6   | 2   | 5              | 5   | 2   | 5   | 6   | 31       | 2                         | 5  | 3  | 3   | 4   | 4   | 2   | 2   | 25       | 5  | 5   | 4   | 4   | 6   | 5        | 29       | 164 |     |
| 30                                  | 5  | 6  | 5   | 5   | 2   | 5                        | 28       | 3  | 4   | 5   | 3   | 4                         | 5   | 24       | 4  | 5  | 5   | 4                         | 4   | 5   | 27       | 4   | 2   | 4              | 4   | 3   | 4   | 5   | 26       | 2                         | 4  | 3  | 5   | 4   | 5   | 3   | 4   | 30       | 4  | 5   | 4   | 4   | 4   | 3        | 24       | 159 |     |
| 31                                  | 3  | 5  | 2   | 5   | 1   | 6                        | 22       | 3  | 5   | 5   | 3   | 6                         | 6   | 28       | 1  | 5  | 3   | 3                         | 2   | 5   | 19       | 6   | 1   | 6              | 5   | 1   | 6   | 6   | 31       | 6                         | 1  | 1  | 6   | 2   | 5   | 2   | 1   | 24       | 6  | 5   | 5   | 5   | 6   | 6        | 33       | 157 |     |
| 32                                  | 5  | 4  | 6   | 6   | 3   | 3                        | 27       | 4  | 6   | 6   | 3   | 6                         | 1   | 26       | 4  | 1  | 6   | 6                         | 4   | 6   | 27       | 6   | 2   | 1              | 2   | 6   | 6   | 6   | 29       | 2                         | 5  | 3  | 6   | 3   | 6   | 3   | 6   | 34       | 5  | 6   | 6   | 3   | 6   | 4        | 30       | 173 |     |
| 33                                  | 3  | 3  | 5   | 5   | 4   | 4                        | 24       | 4  | 3   | 3   | 3   | 4                         | 5   | 22       | 3  | 5  | 4   | 3                         | 4   | 5   | 24       | 5   | 3   | 2              | 4   | 4   | 5   | 5   | 28       | 4                         | 3  | 1  | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 24       | 4  | 4   | 3   | 3   | 4   | 4        | 21       | 143 |     |
| 34                                  | 5  | 5  | 5   | 4   | 2   | 5                        | 26       | 2  | 5   | 5   | 2   | 6                         | 6   | 26       | 2  | 5  | 2   | 3                         | 1   | 1   | 14       | 5   | 1   | 5              | 5   | 3   | 5   | 6   | 30       | 2                         | 3  | 3  | 5   | 3   | 6   | 6   | 3   | 31       | 5  | 5   | 5   | 3   | 5   | 6        | 29       | 156 |     |
| 35                                  | 6  | 6  | 1   | 6   | 1   | 6                        | 26       | 1  | 6   | 6   | 1   | 6                         | 6   | 26       | 1  | 4  | 6   | 1                         | 6   | 3   | 21       | 6   | 1   | 6              | 6   | 1   | 6   | 6   | 32       | 1                         | 1  | 1  | 6   | 6   | 6   | 1   | 1   | 23       | 6  | 6   | 6   | 6   | 6   | 6        | 36       | 164 |     |
| 36                                  | 4  | 3  | 5   | 5   | 4   | 5                        | 26       |    |     |     |     |                           |     |          |    |    |     |                           |     |     |          |     |     |                |     |     |     |     |          |                           |    |    |     |     |     |     |     |          |    |     |     |     |     |          |          |     |     |

### 8.7.3. Variable 02: Estrés Académico

|    | ESTRÉS ACADÉMICO (VARIABLE 02) |    |    |    |    |    |    |          |        |               |    |     |     |     |     |     |          |       |                                   |     |     |     |     |     |     |          |          |       |      |      |
|----|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----------|--------|---------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|-------|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|----------|-------|------|------|
|    | ESTRESORES (D1)                |    |    |    |    |    |    |          |        | SÍNTOMAS (D2) |    |     |     |     |     |     |          |       | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (D3) |     |     |     |     |     |     |          | PJ TOTAL |       |      |      |
| Nº | P1                             | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | PJ TOTAL | %      | P8            | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | PJ TOTAL | %     | P15                               | P16 | P17 | P18 | P19 | P20 | P21 | PJ TOTAL | %        | PROM. | %    |      |
| 1  | 2                              | 4  | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 2.14     | 42.86  | 3             | 3  | 1   | 4   | 0   | 3   | 2   | 2.29     | 45.71 | 4                                 | 5   | 3   | 4   | 5   | 5   | 4   | 4.29     | 85.71    | 2.90  | 58   |      |
| 2  | 4                              | 5  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3.57     | 71.43  | 3             | 3  | 3   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3.29     | 65.71 | 3                                 | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3.00     | 60.00    | 3.29  | 65.7 |      |
| 3  | 3                              | 3  | 2  | 4  | 4  | 3  | 2  | 3.00     | 60.00  | 4             | 2  | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2.57     | 51.43 | 4                                 | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3.71     | 74.29    | 3.10  | 61.9 |      |
| 4  | 3                              | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3.00     | 60.00  | 0             | 1  | 1   | 3   | 1   | 1   | 1   | 1.14     | 22.86 | 2                                 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2.86     | 57.14    | 2.33  | 46.7 |      |
| 5  | 1                              | 0  | 1  | 1  | 2  | 4  | 0  | 1.29     | 25.71  | 2             | 2  | 2   | 2   | 2   | 0   | 0   | 1.43     | 28.57 | 1                                 | 1   | 2   | 1   | 4   | 1   | 1   | 1.57     | 31.43    | 1.43  | 28.6 |      |
| 6  | 3                              | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0.43     | 8.57   | 0             | 1  | 3   | 4   | 2   | 0   | 2   | 1.71     | 34.29 | 3                                 | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3.00     | 60.00    | 1.71  | 34.3 |      |
| 7  | 4                              | 3  | 1  | 1  | 2  | 4  | 5  | 2.86     | 57.14  | 4             | 5  | 3   | 2   | 0   | 0   | 3   | 2.43     | 48.57 | 4                                 | 4   | 5   | 5   | 5   | 2   | 5   | 4.29     | 85.71    | 3.19  | 63.8 |      |
| 8  | 2                              | 2  | 3  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3.43     | 68.57  | 3             | 2  | 4   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2.86     | 57.14 | 5                                 | 5   | 3   | 2   | 4   | 5   | 4   | 4.00     | 80.00    | 3.43  | 68.6 |      |
| 9  | 2                              | 1  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 3.43     | 68.57  | 0             | 4  | 3   | 5   | 0   | 0   | 2   | 2.00     | 40.00 | 4                                 | 2   | 4   | 4   | 5   | 5   | 4   | 4.00     | 80.00    | 3.14  | 62.9 |      |
| 10 | 3                              | 2  | 1  | 2  | 0  | 3  | 2  | 1.86     | 37.14  | 1             | 3  | 3   | 3   | 2   | 1   | 2   | 2.14     | 42.86 | 3                                 | 5   | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 4.57     | 91.43    | 2.86  | 57.1 |      |
| 11 | 3                              | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 2.57     | 51.43  | 3             | 4  | 4   | 3   | 3   | 0   | 1   | 2.57     | 51.43 | 2                                 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2.86     | 57.14    | 2.67  | 53.3 |      |
| 12 | 1                              | 0  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2.00     | 40.00  | 3             | 0  | 3   | 2   | 0   | 0   | 2   | 1.43     | 28.57 | 4                                 | 5   | 5   | 4   | 3   | 5   | 5   | 4.43     | 88.57    | 2.62  | 52.4 |      |
| 13 | 4                              | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3.57     | 71.43  | 3             | 3  | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3.57     | 71.43 | 3                                 | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3.43     | 68.57    | 3.52  | 70.5 |      |
| 14 | 3                              | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 4  | 2.86     | 57.14  | 3             | 3  | 4   | 4   | 2   | 3   | 4   | 3.29     | 65.71 | 3                                 | 3   | 3   | 4   | 2   | 2   | 3   | 2.86     | 57.14    | 3.00  | 60.0 |      |
| 15 | 5                              | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 5  | 4.14     | 82.86  | 4             | 4  | 4   | 5   | 4   | 2   | 4   | 3.86     | 77.14 | 2                                 | 2   | 3   | 5   | 3   | 3   | 3   | 3.00     | 60.00    | 3.67  | 73.3 |      |
| 16 | 4                              | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3.71     | 74.29  | 4             | 4  | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 3.14     | 62.86 | 3                                 | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3.14     | 62.86    | 3.33  | 66.7 |      |
| 17 | 3                              | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3.00     | 60.00  | 2             | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2.00     | 40.00 | 5                                 | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5.00     | 100.00   | 3.33  | 66.7 |      |
| 18 | 4                              | 4  | 1  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3.57     | 71.43  | 4             | 4  | 4   | 4   | 1   | 4   | 4   | 3.57     | 71.43 | 4                                 | 4   | 4   | 4   | 4   | 1   | 1   | 3.14     | 62.86    | 3.43  | 68.6 |      |
| 19 | 3                              | 4  | 4  | 3  | 5  | 3  | 5  | 3.86     | 77.14  | 4             | 3  | 3   | 5   | 2   | 3   | 4   | 3.43     | 68.57 | 4                                 | 2   | 2   | 4   | 1   | 0   | 2   | 2.14     | 42.86    | 3.14  | 62.9 |      |
| 20 | 3                              | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2.71     | 54.29  | 1             | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1.00     | 20.00 | 3                                 | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3.71     | 74.29    | 2.48  | 49.5 |      |
| 21 | 3                              | 2  | 3  | 1  | 3  | 4  | 1  | 2.43     | 48.57  | 2             | 2  | 1   | 2   | 0   | 0   | 2   | 1.29     | 25.71 | 2                                 | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 3.86     | 77.14    | 2.52  | 50.5 |      |
| 22 | 4                              | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4.00     | 80.00  | 4             | 4  | 4   | 4   | 5   | 5   | 5   | 4.43     | 88.57 | 3                                 | 3   | 4   | 4   | 4   | 5   | 2   | 4        | 3.57     | 71.43 | 4.00 | 80.0 |
| 23 | 3                              | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 1  | 2.43     | 48.57  | 3             | 3  | 2   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2.57     | 51.43 | 3                                 | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3.57     | 71.43    | 2.86  | 57.1 |      |
| 24 | 3                              | 5  | 5  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4.29     | 85.71  | 4             | 2  | 3   | 5   | 4   | 2   | 3   | 3.29     | 65.71 | 4                                 | 4   | 5   | 3   | 4   | 5   | 4   | 4.14     | 82.86    | 3.90  | 78.1 |      |
| 25 | 0                              | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0.57     | 11.43  | 0             | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0.00     | 0.00  | 4                                 | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4.14     | 82.86    | 1.57  | 31.4 |      |
| 26 | 3                              | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3.43     | 68.57  | 3             | 4  | 4   | 3   | 2   | 1   | 3   | 2.86     | 57.14 | 3                                 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3.00     | 60.00    | 3.10  | 61.9 |      |
| 27 | 2                              | 3  | 1  | 0  | 0  | 2  | 2  | 1.43     | 28.57  | 1             | 1  | 0   | 2   | 0   | 0   | 2   | 0.86     | 17.14 | 5                                 | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5.00     | 100.00   | 2.43  | 48.6 |      |
| 28 | 3                              | 2  | 1  | 2  | 3  | 3  | 1  | 2.14     | 42.86  | 2             | 0  | 1   | 2   | 1   | 1   | 3   | 1.43     | 28.57 | 3                                 | 2   | 3   | 3   | 4   | 1   | 4   | 2.86     | 57.14    | 2.14  | 42.9 |      |
| 29 | 1                              | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0.29     | 5.71   | 2             | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2.00     | 40.00 | 2                                 | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2.00     | 40.00    | 1.43  | 28.6 |      |
| 30 | 2                              | 1  | 1  | 2  | 0  | 1  | 2  | 1.29     | 25.71  | 0             | 0  | 1   | 1   | 0   | 0   | 0   | 0.29     | 5.71  | 4                                 | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3.71     | 74.29    | 1.76  | 35.2 |      |
| 31 | 4                              | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0.71     | 14.29  | 0             | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0.00     | 0.00  | 5                                 | 4   | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4.29     | 85.71    | 1.67  | 33.3 |      |
| 32 | 3                              | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3.00     | 60.00  | 2             | 2  | 2   | 2   | 0   | 0   | 0   | 1.14     | 22.86 | 3                                 | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2.86     | 57.14    | 2.33  | 46.7 |      |
| 33 | 4                              | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 4.29     | 85.71  | 5             | 5  | 5   | 5   | 3   | 3   | 4   | 4.29     | 85.71 | 4                                 | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3.86     | 77.14    | 4.14  | 82.9 |      |
| 34 | 5                              | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5.00     | 100.00 | 5             | 3  | 5   | 3   | 5   | 5   | 5   | 4.43     | 88.57 | 5                                 | 5   | 3   | 4   | 3   | 5   | 4   | 4.14     | 82.86    | 4.52  | 90.5 |      |
| 35 | 0                              | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0.00     | 0.00   | 0             | 1  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0.14     | 2.86  | 1                                 | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4.43     | 88.57    | 1.52  | 30.5 |      |
| 36 | 4                              | 3  | 4  | 3  | 2  | 5  | 5  | 3.71     | 74.29  | 4             | 4  | 4   | 5   | 4   | 4   | 5   | 4.29     | 85.71 | 3                                 | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1.86     | 37.14    | 3.29  | 65.7 |      |
| 37 | 3                              | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2.29     | 45.71  | 3             | 3  | 3   | 3   | 1   | 1   | 1   | 2.14     | 42.86 | 3                                 | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3.29     | 65.71    | 2.57  | 51.4 |      |
| 38 | 4                              | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3.14     | 62.86  | 4             | 4  | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3.71     | 74.29 | 3                                 | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2.86     | 57.14    | 3.24  | 64.8 |      |
| 39 | 2                              | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2.00     | 40.00  | 1             | 1  | 3   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1.43     | 28.57 | 4                                 | 4   | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3.29     | 65.71    | 2.24  | 44.8 |      |
| 40 | 2                              | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2.43     | 48.57  | 2             | 2  | 3   | 3   | 2   | 1   | 2   | 2.14     | 42.86 | 3                                 | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3.57     | 71.43    | 2.71  | 54.3 |      |
| 41 | 3                              | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3.00     | 60.00  | 4             | 4  | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 3.14     | 62.86 | 3                                 | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3.00     | 60.00    | 3.05  | 61.0 |      |
| 42 | 3                              | 2  | 2  | 4  | 4  | 5  | 2  | 3.14     | 62.86  | 1             | 0  | 2   | 2   | 2   | 3   | 1   | 1.57     | 31.43 | 2                                 | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3.14     | 62.86    | 2.62  | 52.4 |      |
| 43 | 3                              | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2.71     | 54.29  | 4             | 4  | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3.57     | 71.43 | 4                                 | 3   | 4   | 2   | 4   | 3   | 4   | 3.43     | 68.57    | 3.24  | 64.8 |      |
| 44 | 3                              | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2.29     | 45.71  | 2             | 3  | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2.00     | 40.00 | 4                                 | 4   | 5   | 4   | 3   | 5   | 5   | 4.29     | 85.71    | 2.86  | 57.1 |      |
| 45 | 3                              | 4  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2.57     | 51.43  | 3             | 2  | 3   | 4   | 2   | 1   | 1   | 2.29     | 45.71 | 4                                 | 4   | 3   | 4   | 5   | 3   | 4   | 3.86     | 77.14    | 2.90  | 58.1 |      |

## 8.8. Validez de contenido (por criterio de jueces)

### 8.8.1. Variable 01: Bienestar Psicológico

| Estadísticos de Validez |      |                    |    |    |    |    |            |                  |
|-------------------------|------|--------------------|----|----|----|----|------------|------------------|
| Dimensión               | Ítem | Juicio de Expertos |    |    |    |    | Resultados |                  |
|                         |      | E1                 | E2 | E3 | E4 | E5 | V Aiken    | Nivel de validez |
| Autoaceptación          | 1    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 7    | 3                  | 2  | 3  | 3  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 13   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 19   | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 25   | 2                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 31   | 2                  | 2  | 3  | 3  | 3  | 0.87       | Muy bueno        |
| Dominio del Entorno     | 5    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 11   | 2                  | 3  | 1  | 2  | 3  | 0.73       | Adecuado         |
|                         | 16   | 2                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 22   | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 28   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 39   | 2                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 0.93       | Excelente        |
| Relaciones Positivas    | 2    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 8    | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 14   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 20   | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 26   | 3                  | 2  | 3  | 3  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 32   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
| Crecimiento Personal    | 24   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 30   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 34   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 35   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 36   | 2                  | 2  | 2  | 2  | 3  | 0.73       | Adecuado         |
|                         | 37   | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 38   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
| Autonomía               | 3    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 4    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 9    | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 10   | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 15   | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 21   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 27   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 33   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
| Propósito en la Vida    | 6    | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 12   | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93       | Excelente        |
|                         | 17   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 18   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 23   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00       | Excelente        |
|                         | 29   | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93       | Excelente        |
| Total                   |      |                    |    |    |    |    | 0.96       | Excelente        |

**Fuente:** Plantilla de validez de contenido (Excel).

### 8.8.2. Variable 02: Estrés Académico

| Estadísticos de Validez      |      |                    |    |    |    |    |             |                  |
|------------------------------|------|--------------------|----|----|----|----|-------------|------------------|
| Dimensión                    | Ítem | Juicio de Expertos |    |    |    |    | Resultados  |                  |
|                              |      | E1                 | E2 | E3 | E4 | E5 | V Aiken     | Nivel de validez |
| Estresores                   | 1    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 2    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 3    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 4    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 5    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 6    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 7    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
| Síntomas                     | 8    | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 9    | 3                  | 3  | 1  | 1  | 3  | 0.73        | Adecuado         |
|                              | 10   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 11   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 12   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 13   | 3                  | 3  | 3  | 1  | 3  | 0.87        | Muy bueno        |
|                              | 14   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
| Estrategias de Afrontamiento | 15   | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93        | Excelente        |
|                              | 16   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 17   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 18   | 3                  | 3  | 3  | 2  | 3  | 0.93        | Excelente        |
|                              | 19   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 20   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
|                              | 21   | 3                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1.00        | Excelente        |
| <b>Total</b>                 |      |                    |    |    |    |    | <b>0.97</b> | <b>Excelente</b> |

**Fuente:** Plantilla de validez de contenido (Excel).

## 8.9. Certificados de Validación de los Instrumentos por Criterio de Jueces

### Opinión de aplicabilidad del instrumento 1 (Escala de Bienestar Psicológico de Ryff):

Aplicable: ( x )      Aplicable después de corregir: (   )      No aplicable: (   )

#### DATOS DEL JUEZ

Nombre y apellidos del juez : Dr. o Mg./ Daphne Lizeth Villalba Farfán  
Número de colegiatura : 12919  
Número de DNI : 40072028  
Formación académica : Superior  
Universidad de Licenciatura y/o posgrado: Universidad Nacional Federico Villarreal y Universidad Ricardo Palma  
Área de experiencia profesional : Educativa  
Años de experiencia profesional : 18 años de experiencia  
(Desde emisión de título por SUNEDU)  
Institución laboral : Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo - Pronabec  
Psicólogo investigador : SI o NO

Publicación de artículos científicos: SI o NO

En caso haya publicado:    Artículo original: ☐    Artículo de revisión (teoría): ☐

  
Firma digital

### Opinión de aplicabilidad del instrumento 2 (Inventario SISCO SV-21):

Aplicable: ( x )      Aplicable después de corregir: (   )      No aplicable: (   )

#### DATOS DEL JUEZ

Nombre y apellidos del juez : Dr. o Mg./ Daphne Lizeth Villalba Farfán  
Número de colegiatura : 12919  
Número de DNI : 40072028  
Formación académica : Superior  
Universidad de Licenciatura y/o posgrado : Universidad Nacional Federico Villarreal y Universidad Ricardo Palma  
Área de experiencia profesional : Educativa  
Años de experiencia profesional : 18 años de experiencia  
(Desde emisión de título por SUNEDU)  
Institución laboral : Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo - Pronabec  
Psicólogo investigador : SI o NO

Publicación de artículos científicos: SI o NO

En caso haya publicado : Artículo original:      Artículo de revisión (teoría):

  
Firma digital

**Opinión de aplicabilidad del instrumento 1 (Escala de Bienestar Psicológico de Ryff):**

Aplicable: (x)      Aplicable después de corregir: ( )      No aplicable: ( )

**DATOS DEL JUEZ**

Nombre y apellidos del juez : CAROLA YOLANDA IRIS CERRON CASTRO

Número de colegiatura : 12403

Número de DNI : 09867349

Formación académica : Psicóloga - psicoterapeuta cognitivo conductual y de EMDR

Universidad de Licenciatura y/o posgrado : UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL (Licenciatura)  
UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA  
(estudios de maestría)

Área de experiencia profesional : Clínica-educativa-social comunitaria

Años de experiencia profesional : 20  
(Desde emisión de título por SUNEDU)

Institución laboral : PROGRAMA NACIONAL DE BECAS Y CRÉDITO  
EDUCATIVO- Pronabec

Psicólogo investigador : SI o NO

Publicación de artículos científicos : SI o NO

En caso haya publicado: Artículo original: ☐ Artículo de revisión (teoría): ☐

  
Firma digital

**Opinión de aplicabilidad del instrumento 2 (Inventario SISCO SV-21):**

Aplicable: (X)      Aplicable después de corregir: ( )      No aplicable: ( )

**DATOS DEL JUEZ**

Nombre y apellidos del juez : CAROLA YOLANDA IRIS CERRON CASTRO

Número de colegiatura : 12403

Número de DNI : 09867349

Formación académica : Psicóloga - psicoterapeuta cognitivo conductual y de EMDR

Universidad de Licenciatura y/o posgrado : UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL (Licenciatura)  
UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA  
(estudios de maestría)

Área de experiencia profesional : Clínica-educativa-social comunitaria

Años de experiencia profesional : 20  
(Desde emisión de título por SUNEDU)

Institución laboral : PROGRAMA NACIONAL DE BECAS Y CRÉDITO  
EDUCATIVO- Pronabec

Psicólogo investigador : SI y NO

Publicación de artículos científicos : SI y NO

En caso haya publicado: Artículo original: ☐ Artículo de revisión (teoría): ☐

  
Firma digital

**Opinión de aplicabilidad del instrumento 1 (Escala de Bienestar Psicológico de Ryff):**

Aplicable: ( X )      Aplicable después de corregir: ( )      No aplicable: ( )

**DATOS DEL JUEZ**

Nombre y apellidos del juez : Mg. Madeliny Hinojosa Escobar  
Número de colegiatura : 36803  
Número de DNI : 71979284  
Formación académica : Maestra en Psicología Educativa  
Universidad de Licenciatura y/o posgrado: Universidad Nacional del Centro del Perú  
Área de experiencia profesional : Psicología Educativa y Clínica  
Años de experiencia profesional : 8 años  
(Desde emisión de título por SUNEDU)  
Institución laboral : Docente en la Universidad Continental  
Psicólogo investigador : NO

Publicación de artículos científicos : SI o NO

En caso haya publicado : Artículo original:       Artículo de revisión (teoría):


Firma

**Opinión de aplicabilidad del instrumento 2 (Inventario SISCO SV-21):**

Aplicable: ( X )      Aplicable después de corregir: ( )      No aplicable: ( )

**DATOS DEL JUEZ**

Nombre y apellidos del juez : Mg. Madeliny Hinojosa Escobar  
Número de colegiatura : 36803  
Número de DNI : 71 97 92 84  
Formación académica : Maestra en Psicología Educativa  
Universidad de Licenciatura y/o posgrado: Universidad Nacional del Centro del Perú  
Área de experiencia profesional : Psicología Educativa y Clínica  
Años de experiencia profesional : 8 años  
(Desde emisión de título por SUNEDU)  
Institución laboral : Docente en Universidad Continental  
Psicólogo investigador : NO

Publicación de artículos científicos : NO

En caso haya publicado : Artículo original:       Artículo de revisión (teoría):


Firma digital

**Opinión de aplicabilidad del instrumento 2 (Inventario SISCO SV-21):**

Aplicable: ( x )      Aplicable después de corregir: ( )      No aplicable: ( )

**DATOS DEL JUEZ**

Nombre y apellidos del juez : Dr. o Mg./Lic. Lilia Patricia Aquije salazar

Número de colegiatura : 11890

Número de DNI : 40370317

Formación académica : Universitaria

Universidad de Licenciatura y/o posgrado: Universidad Nacional Federico Villarreal

Área de experiencia profesional : Área Clínica

Años de experiencia profesional : 20 años  
(Desde emisión de título por SUNEDU)

Institución laboral : CSMC Sarita Colonia

Psicólogo investigador : SI o NO (X)

Publicación de artículos científicos : SI o NO (X)

En caso haya publicado : Artículo original:

Artículo de revisión (teoría):

  
.....  
Lic. Patricia Aquije Salazar  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
C. P. 11890

Firma digital

**Opinión de aplicabilidad del instrumento 1 (Escala de Bienestar Psicológico de Ryff):**

Aplicable: ( X )      Aplicable después de corregir: ( )      No aplicable: ( )

**DATOS DEL JUEZ**

Nombre y apellidos del juez : Dr. o Mg./Lic. Lilia Patricia Aquije Salazar

Número de colegiatura : 11890

Número de DNI : 40370317

Formación académica : Universitaria

Universidad de Licenciatura y/o posgrado: Universidad Nacional Federico Villarreal

Área de experiencia profesional : Área Clínica

Años de experiencia profesional : 20 años  
(Desde emisión de título por SUNEDU)

Institución laboral : CSMC Sarita Colonia

Psicólogo investigador : SI o NO (x)

Publicación de artículos científicos : SI o NO (x)

En caso haya publicado : Artículo original:

Artículo de revisión (teoría):

  
.....  
Lic. Patricia Aquije Salazar  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
C. P. 11890

Firma digital

### 8.10. Evidencias fotográficas



