



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



[Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

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

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

"ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA", 2022"

presentado por:

VILCARIMA HUAMANI, ANABEL CAROLINA

Autor de la tesis del nivel **PREGRADO** de la Facultad de **PSICOLOGIA**. El resultado obtenido es **15%** 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 1668-R-UNICA-2020.

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, 27 de Enero del 2023

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

Recibo de Pago (Baucher) Nº 456127

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
Facultad de Psicología



**Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de
Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga",
2022**

Línea de investigación
Salud pública y conservación del medio ambiente

Autora:

VILCARIMA HUAMANI, ANABEL CAROLINA

Asesora:

JUDITH MARGARITA PALOMINO ANTEZANA

ORCID: 0000-0002-7812-9109

Ica – Perú

2022

DEDICATORIA

A mis padres que me inculcaron la perseverancia y la autodisciplina para cumplir mis metas. Sin ellos este camino habría sido más difícil.

A mis tíos Zenón y Sonia, que con su infinita bondad y sabiduría me motivaron en la realización de todos mis proyectos.

A mis todos mis hermanos, por sus palabras de aliento en los momentos más difíciles y por sostenerme cada vez que lo necesité.

A todo aquel que me impulsó a embarcarme en esta hermosa travesía y llegar a buen puerto, a todos, gracias.

AGRADECIMIENTOS

Ante todo a Dios, por darme la vida y la salud.

De manera especial a mi familia, por brindarme todas las herramientas que me permitieron realizar ese trabajo tan importante.

A mi asesora la Dra. Judith Palomino Antezana, por la orientación brindada en cada paso de la realización de mi tesis.

Un agradecimiento muy especial al Mag. Alex Martin Huamán Cayo por su brillante trabajo como revisor, pues es evidente su pasión y entrega por la investigación.

Finalmente, un agradecimiento a la familia de la facultad de Psicología, que me permitió aprender y nutrirme de conocimiento estos 5 años.

ÍNDICE

Portada.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vii
Abstrct.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	9
2.1. Tipo, Nivel Y Diseño.....	9
2.2. Población y muestra.....	9
2.3. Técnicas de recolección de datos.....	11
III. RESULTADOS.....	14
3.1. Resultados descriptivos.....	14
3.2. Resultados inferenciales.....	21
3.3. Contrastación de hipótesis general.....	22
3.4. Contrastación de hipótesis específicas.....	22
IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	27
V. CONCLUSIONES.....	30
VI. RECOMENDACIONES.....	31
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32
VIII. ANEXOS.....	36

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Población de estudio	9
Tabla 2.	Muestra de estudio.....	10
Tabla 3.	Estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” en relación a la sección de estudios y al sexo.....	14
Tabla 4.	Niveles de estrés académico en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”	14
Tabla 5.	Niveles de estrés según sexo en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	15
Tabla 6.	Niveles de estrés según la edad en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	15
Tabla 7.	Niveles de estrés según la sección de estudios en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	16
Tabla 8.	Niveles de bienestar psicológico en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	16
Tabla 9.	Niveles de bienestar psicológico según sexo en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	17
Tabla 10.	Niveles de bienestar psicológico según la edad en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	17
Tabla 11.	Niveles de bienestar psicológico según sección de estudio en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	18
Tabla 12.	Niveles de autoaceptación en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	18
Tabla 13.	Niveles de relaciones positivas en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	19
Tabla 14.	Niveles de autonomía en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	19
Tabla 15.	Niveles de dominio del entorno en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	19
Tabla 16.	Niveles de crecimiento personal en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	20
Tabla 17.	Niveles de relaciones positivas en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.....	20
Tabla 18.	Confiabilidad del estrés académico y bienestar psicológico.....	21
Tabla 19.	Prueba de normalidad del estrés académico y bienestar psicológico.....	21
Tabla 20.	Prueba de normalidad del estrés académico con las dimensiones del	

Bienestar psicológico.....	21
Tabla 21. Correlación de las variables estrés académico y bienestar psicológico.....	22
Tabla 22. Correlación de las variables estrés académico y autoaceptación.....	23
Tabla 23. Correlación de las variables estrés académico y relaciones positivas.....	23
Tabla 24. Correlación de las variables estrés académico y autonomía.....	24
Tabla 25. Correlación de las variables estrés académico y dominio del entorno.....	24
Tabla 26. Correlación de las variables estrés académico y crecimiento personal.....	25
Tabla 27. Correlación de las variables estrés académico y proyecto de vida.....	36

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” 2022. Esta investigación fue de tipo básica, con enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La técnica usada fue la encuesta y los instrumentos para la recolección de datos fueron el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. La población estuvo conformada por 80 estudiantes del VI ciclo de Psicología, de la cual se obtuvo una muestra de 67 participantes mediante el muestreo probabilístico estratificado, de éstos 47 fueron mujeres y 18 varones. Los resultados descriptivos evidencian un predominio de niveles de estrés medio y medianamente alto entre los participantes, así como niveles de bienestar psicológico moderado y alto. El análisis inferencial mediante el estadístico Rho de Spearman nos permitió establecer que no existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico ($r=,092$), por lo que se concluye, que no hay relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico.

Palabras clave: Estrés académico, bienestar psicológico, Covid 19

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between academic stress and psychological well-being in students of the VI cycle of Psychology of the National University "San Luis Gonzaga" 2022. This research was of a basic type, with a quantitative approach, correlational descriptive level and cross-sectional non-experimental design. The technique used was the survey and the instruments for data collection were the SISCO Inventory of academic stress and the Ryff Scale of psychological well-being. The population consisted of 80 students of the VI cycle of Psychology, from which a sample of 67 participants was obtained through stratified probabilistic sampling, of these 47 were women and 18 men. The descriptive results show a predominance of medium and moderately high stress levels among the participants, as well as moderate and high levels of psychological well-being. The inferential analysis using Spearman's Rho statistic allowed us to establish that there is no statistically significant relationship between academic stress and psychological well-being ($r=.092$), so it is concluded that there is no relationship between academic stress and psychological well-being. Psychological well-being.

Keywords: Academic stress, psychological well-being, Covid 19

I. INTRODUCCIÓN

El contexto de la pandemia del COVID 19, ha generado en las personas respuestas que afectan gravemente el bienestar psicológico. Según un estudio realizado por la OMS (1) la pandemia ha hecho más visible la profunda crisis de la salud mental en el mundo, ya que se elevó el número de personas que sufren algún tipo de enfermedad mental y el agravamiento de los que ya padecían algún trastorno, debido al aislamiento, la reducción de la economía y el temor a contraer el virus. Se cree que la depresión se ha incrementado tan significativamente, que será la enfermedad más incapacitante para el año 2050, y que las tasas de suicidio se incrementarían para el año 2030 en un 30%. Todas las personas han sido afectadas, en todas las etapas de existencia, pero sin duda una de las poblaciones que más lo ha hecho notorio, son los estudiantes de todos los niveles, pero sin duda, debido al grado de complejidad y responsabilidad, los universitarios ocupan un lugar importante entre los valores estadísticos que publica la OMS.

Ya que la pandemia continúa, el estado de incertidumbre también y del mismo modo, los hábitos y el estilo de vida (2); éstos, han variado en función a la naturaleza de contagio del virus SARS COV-2, que obliga a la población a mantener las distancias entre una y otra persona para evitar los contagios.

Un estudio realizado por Wang (3) en varias ciudades de China, revela que del total de personas encuestadas, el 52% eran estudiantes, y de las cuales el 53.8% presentó altos niveles de impacto psicológico, con el 28.8% de ansiedad moderada, el 8% estrés moderado y el 16.5% depresión moderada o severa, siendo estos problemas una constante que afecta todos los estudiantes del mundo.

En el Perú, el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios también se ha visto seriamente afectado, ya que en un estudio realizado por la Universidad de Lima(4), se evidenció que el 48% de los estudiantes posee baja calidad de vida, la cual es directamente proporcional al bienestar psicológico, ello debido a los embates generados por la pandemia.

Asimismo, otra investigación (5) realizada a 836 estudiantes de las universidades de la Pontificia Universidad Católica del Perú, la Universidad del Pacífico y la Universidad de Lima, encontró que el 32% presentó estrés severo, el 39% ansiedad y el 39% depresión, ello causado por la pandemia y sus efectos en la economía, la salud y el entretenimiento.

Por otro lado, la ciudad de Ica no ha sido la excepción, ya que fue una de las regiones más afectadas por contagios y muertes por la Covid 19 según del Ministerio de Salud (6) y que eso ha generado otros problemas adicionales en los estudiantes, como el desempleo y deserción académica por falta de recursos para adquirir equipos electrónicos que permitan al estudiante seguir con las actividades, generando pesar, frustración y dudas con respecto a su futuro.

El bienestar psicológico es importante para que los individuos puedan alcanzar de manera óptima la autorrealización. De no contar con este factor, la persona tendrá dificultades para adaptarse a las situaciones cambiantes y desafiantes, más aún, en este contexto de incertidumbre por la pandemia.

En ese sentido, en diferentes lugares del mundo, se han propuesto algunas soluciones que permitan mejorar el bienestar psicológico y que la persona pueda contar con todos los recursos disponibles. Para ello, se debe realizar programas de entrenamiento integral y autoaplicado que permita adoptar nuevas habilidades y fortalezas para afrontar los problemas psicológicos que impiden adaptarse y enfrentar esta realidad (7).

Debido al aislamiento social por la pandemia, también la educación se ha visto muy afectada, ya que obligó a la paralización de las actividades académicas, que han pasado de realizarse de manera presencial al de la virtualidad, generando así otros problemas respecto a la plataforma virtual, la conectividad, la sobrecarga de tareas, etc. empeorando el problema que ya existía aún antes de la pandemia y complicándola con otros factores asociados.

La UNESCO (Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) (8) informó que 23,4 millones de estudiantes de educación superior de Latinoamérica y el Caribe se han visto afectadas, ya que ningún país estaba preparado para el cambio repentino de modalidad, y que existe brechas importantes con otros países desarrollados respecto a la conectividad, confirmando así, la gravedad de nuestra situación académica

Del mismo modo, en otro informe la UNESCO (9) reportó que en el Perú, más de 1 millón de estudiantes universitarios se han visto afectados por la pandemia, pues se han incrementado los niveles de estrés y limitado la interacción con el docente o la institución, trayendo como consecuencia, un progresivo abandono de los estudios, y generando otros problemas que como el desempleo, la informalidad, la pobreza, entre otras, que antes de la llegada de la pandemia el gobierno estaba tratando de erradicar con cierto nivel de éxito, aumentando el PBI nacional y mejorando la calidad de vida de la población.

Asimismo, un estudio realizado por el Minedu (5) indica que 174,000 estudiantes peruanos abandonaron sus estudios, agravando la tasa de deserción en universitarios del 12 al 18,6 %, esto sobre todo en instituciones privadas, que no pudieron seguir pagando los servicios educativos.

En la región de Ica, la situación es similar al resto de las regiones, pues se evidenció, gran malestar en los estudiantes universitarios debido a las clases virtuales, la sobrecarga de actividades y las dificultades de conectividad, ya sean por motivos económicos o por el sistema pésimo de la distribución de las señales inalámbricas.

Según Días. Et al. (10) El bienestar psicológico implica el funcionamiento adecuado y correcto del conjunto de capacidades, del crecimiento personal y la satisfacción personal, permitiendo así el adecuado equilibrio emocional. Sin embargo, el aporte más aceptado, estudiado y del cual se han realizado y adaptado instrumentos para medir el bienestar psicológico es el que propone la

autora estadounidense Carol Ryff (11) en la que integra las ideas basadas en la eudaimonia (como la autorrealización) y la búsqueda de la potenciación de capacidades en los seres humanos. La autora define al bienestar psicológico como desarrollo de capacidades y crecimiento personal, en la que el sujeto muestra importantes indicadores de un funcionamiento positivo.

Con respecto al estrés académico, los autores Lazarus y Folkman (12) consideran al estrés como una reacción psicológica, fisiológica y comportamental que surge como respuesta a un estímulo o una determinada situación que es valorado por el sujeto como amenazante, riesgoso o demandante; por su parte Barraza (12) definió el estrés académico como un proceso sistémico, que tiene carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se manifiesta cuando el estudiante está sometido en el contexto académico o escolar a un conjunto de demandas que a percepción del estudiante son considerados como agentes estresantes, además cuando los estresores generan un desequilibrio sistémico, éstas se manifiestan luego en un conjunto de síntomas y tal desequilibrio conlleva al estudiante a realizar conductas de afrontamiento para recuperar el equilibrio sistémico perdido. En este sentido se han realizado investigaciones relacionadas a las variables de estrés académico y bienestar psicológico que han sido consideradas porque los resultados obtenidos aportaron sustancialmente al desarrollo de esta investigación.

De este modo, Arriaga, N. (13) investigadora de la Universidad Autónoma de México, en su estudio denominado “Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior”, tuvo como objetivo comparar el bienestar psicológico en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de México, con respecto al sexo. Se trabajó con una muestra no probabilística de tipo intencional, conformada por 134 estudiantes de las cuales 67 eran varones y 67 mujeres, pertenecientes a las facultades de enfermería, obstetricia, arquitectura, ingeniería y geografía. Esta investigación fue de enfoque cuantitativo a nivel descriptivo comparativo. Para la medición del bienestar psicológico se usó la Escala de bienestar de Ryff, validada a la población mexicana. Los resultados evidencian que de acuerdo con el análisis estadístico de los datos, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en cuanto a bienestar psicológico en los participantes de este estudio respecto al sexo.

Por su lado, Mejía, C. y Moscoso, G. (14) investigadoras de la Universidad de Cuenca en su estudio denominado “Bienestar psicológico en estudiantes universitarios” tuvieron como objetivo determinar el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología. La población de estudio estuvo conformada por 535 estudiantes, de los cuales 198 fueron varones (37%) y 337 mujeres (63%) con edades comprendidas entre 17 y 44 años, siendo la media 21 años. La investigación fue de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de corte transversal. El instrumento aplicado fue la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff adaptada a la versión española. Los resultados evidencian que a nivel general, los estudiantes presentaban una tendencia moderada en el nivel de bienestar psicológico.

Además, Muñoz, D. Osorio, J. et al. (15) investigadoras del Tecnológico de Antioquía – Institución Universitaria, en su estudio titulado “Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de octavo semestre que se encuentran desarrollando trabajo de grado y prácticas profesionales en una institución de educación superior del Valle de Aburrá”, tuvieron por objetivo establecer las relaciones entre la ansiedad y el estrés académico de los estudiantes de octavo semestre que están realizando trabajo de grado y prácticas profesionales en el programa de Psicología de una institución universitaria del área metropolitana del Valle de Aburrá. La población de estudio estuvo constituida por 122 estudiantes de Psicología, de las cuales se extrajo una muestra de 110 participantes mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Dicha investigación fue de diseño no experimental, enfoque cuantitativo, nivel correlacional y corte transversal. Los instrumentos utilizados fueron: Inventario de Ansiedad de Beck y el Inventario SISCO del estrés académico. Los resultados establecieron una correlación estadísticamente significativa de grado fuerte entre ansiedad y estrés académico de los estudiantes.

Vargas, G. (16) investigadora de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, en su estudio titulado “El estrés académico y su correlación con la sintomatología psicológica en estudiantes de la facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Cotopaxi”, tuvo por objetivo determinar la correlación entre el estrés académico y la sintomatología psicológica en estudiantes de las carreras de Administración de Empresas, Ingeniería en Contabilidad y Auditoría, y Licenciatura en Secretariado Ejecutivo Gerencial, de la Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC). La población estaba compuesta por 700 estudiantes de entre 18 y 31 años y de distintas carreras. De ella se obtuvo 324 participantes elegidos por un muestreo no probabilístico por conveniencia. Dicha investigación fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. Los instrumentos usados fueron: Ficha sociodemográfica, el Inventario SISCO de estrés académico y el Listado de comprobación de síntomas SCL-90-R. El resultado evidenció que los participantes de ambos sexos presentaban un nivel de estrés académico moderado y la correlación entre estrés académico y sintomatología psicológica es de nivel medio.

Asimismo, Chapi, S. (17) investigadora de la Universidad central del Ecuador, en su estudio denominado “El estrés académico de los estudiantes de primero a quinto semestre de la carrera de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo 2019-2019” se propuso describir el estrés académico de los estudiantes de primero a quinto semestre de la carrera de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo 2019-2019”. La población estuvo compuesta por 268 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Dicho estudio tuvo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, diseño transversal y no experimental. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados indican que el 61% de los evaluados

presenta un nivel leve de estrés académico, siendo la presentación de tareas y las evaluaciones del docente, los estresores más frecuentes.

En los estudios de alcance nacional tenemos a Campos, D. (18) que en una investigación de la Universidad Ricardo Palma titulado “Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima”, se propuso establecer la relación entre el bienestar psicológico con las variables sociodemográficas de semestre de estudios y géneros, así como también si existen diferencias al interior de estos grupos. La población estuvo conformada por estudiantes de la facultad de Psicología matriculados en el semestre 2017-II que se dividieron en dos grupos de semestres, A (I, II, IV) Y B (V al X) y en ambos sexos (femenino y masculino), de las cuales fueron seleccionados 104 estudiantes de manera intencionada y probabilística. El método de dicha investigación es cuantitativo y el diseño descriptivo. Se aplicaron en los participantes El cuestionario de bienestar psicológico (autoinforme) de Ryff. El estudio concluyó que no hay relación significativa entre bienestar psicológico y las variables sociodemográficas de semestres de estudio y género.

Por su lado, Lázaro, K. (19) en una investigación para la Universidad Cesar Vallejo, denominado “Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Psicología de dos universidades privadas de Lima, 2020”, tuvo por objetivo comparar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de dos universidades privadas de Lima. En dicha investigación participaron 120 estudiantes con edades de entre 17 y 21 años, de las cuales el 79,2 % era de sexo femenino y solo 20.8% masculino. El estudio tiene un enfoque cuantitativo, de tipo básico, nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. El instrumento utilizado para la evaluación fue la Escala de bienestar psicológico de Van Dierendonck, adaptada al español por Díaz et al., 2006. Los resultados demuestran que no existen diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico entre los participantes de ambas universidades, pero si se pudo comprobar que en cuanto al sexo, las mujeres presentan un nivel alto de bienestar psicológico. Además se evidenció que los estudiantes de 20 y 21 años presentaban niveles superiores de bienestar psicológico en comparación de los jóvenes de 17 a 19 años.

Asimismo, Yataco, J (20) En un trabajo de investigación para la Universidad Autónoma del Perú titulado “Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima sur”, se propuso determinar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur. La población estuvo conformada por 720 estudiantes de la Universidad Autónoma de Villa el Salvador, de las cuales se tomó una muestra de 496 estudiantes mediante la fórmula para poblaciones finitas, y cuyas edades estaban comprendidos entre 19 y 26 años. Se empleó un método de tipo correlacional-cuantitativo diseño no experimental y de corte transversal. Para la evaluación se usó la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez Cánovas, y el inventario SISCO de Estrés Académico de

Barraza. La investigación demostró que existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico, lo cual se entiende que a mayor bienestar psicológico habrá menor estrés académico.

Los investigadores Collas, D. Cuzcano, S. (21) de la Universidad Peruana Unión, en su estudio titulado “Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018”, se propusieron determinar si existe relación significativa entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima. La población estuvo conformada por estudiantes de una Institución Privada de Lima, quienes están matriculados regularmente en el ciclo académico del año presente, de los cuales se tomó una muestra de 295 estudiantes seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional, diseño cuantitativo no experimental y de corte transversal. Para alcanzar los objetivos se usaron los instrumentos la escala de bienestar psicológico de Ryff y el Cuestionario de Estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE). En los resultados se obtuvieron que el bienestar psicológico presentaba una relación altamente significativa y positiva con el estilo de afrontamiento enfocado con el problema y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.

Por su parte, Sanches, B. Capacha, A. et al. (22) investigadores de las Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja “Daniel Hernández Morillo” y la Universidad Nacional de Huancavelica, en su estudio denominado “Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por covid-19: Una revisión sistemática”, tuvieron por objetivo, analizar y determinar el estado de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios debido a las clases virtuales en el contexto de la pandemia del Covid-19. Este estudio se realizó mediante el análisis exhaustivo de artículos científicos publicados en bases de datos como Google académico y Chemedia, además de revistas como Scielo, Redalyc y Dialnet, acerca de las repercusiones de las clases virtuales en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por el brote del SARS-CoV-2. En dicha investigación se utilizó el método deductivo e inductivo, además del análisis y síntesis. El análisis sistemático de 15 estudios, indicaron que la salud mental de los estudiantes universitarios se ve afectada en el estrés académico, ocasionado por las clases virtuales durante la pandemia del Covid 19. A pesar de la variabilidad de los resultados, se observó un nivel medio y moderado de estrés académico en universitarios, los cuales se han evidenciado a nivel nacional e internacional.

Con respecto a investigaciones locales, mencionamos a Campos, S. (23) que en su tesis titulada “Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017” tuvo por objetivo identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017. La población estuvo compuesta por los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de

Ica, de la cual se obtuvo una muestra de 94 estudiantes mediante la ecuación estadística para proporciones poblacionales. Este estudio fue de tipo no experimental, corte transversal y diseño descriptivo. El instrumento utilizado para esta investigación fue el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados evidenciaron que el nivel de estrés en los estudiantes muestreados fue promedio en una mayor proporción. En cuanto a las dimensiones de actividades estresantes, reacciones físicas y reacciones comportamentales, los estudiantes se situan en un nivel promedio significativo.

Por su lado, Tasayco, E. (24) investigador de la universidad Nacional San Luis Gonzaga, en su estudio titulado “Estrés académico en estudiantes de enfermería de I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica-Perú, 2018”, se propuso describir las características del estrés en los estudiantes de enfermería de I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga - Ica, Perú 2018. La población estuvo constituida por 410 estudiantes de enfermería de I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica-Perú 2018, de la cual, se tomó una muestra compuesta por 199 estudiantes, quienes fueron elegidos del total mediante un muestreo probabilístico estratificado. El estudio fue de tipo Cuantitativo, con un nivel de investigación descriptivo y de diseño no experimental de corte transversal. El instrumentos que se utilizó para recoger la información fue el Inventario SISCO de Estrés Académico, obteniéndose como resultado que hay una prevalencia de estrés del 86,9% con un nivel medianamente alto, siendo el VI ciclo el salón con mayor prevalencia de estrés, siendo la situación más estresante la sobrecarga de tareas, la que es afrontada con un plan para ejecutarlas y los síntomas más frecuentes: la somnolencia y el cansancio permanente.

Este trabajo de investigación se justifica por una fuerte necesidad en el ámbito educacional y psicológico, de conocer de manera teórica y estadística la relación entre dos variables importantes en la vida de los estudiantes universitarios, que se desempeñan en un contexto particular, claramente marcados por el cambio político, la inestabilidad económica, la delicada situación sanitaria, los cambios significativos en los estilos de vida, y la modalidad de enseñanza. Así, se ha observado el aumento de reportes sobre problemas de deserción, agotamiento y bajo rendimiento académico. Además, se ha visto que las restricciones sociales generaron importantes problemas de salud mental que perjudica el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

La importancia de esta investigación radica en la necesidad de incrementar el conocimiento científico de ambas variables, ya que dichos conocimientos pueden servir a otros investigadores en nuevos proyectos como antecedente o base de estudio. Además, los resultados nos permiten brindar recomendaciones en bien de la población de estudio para mitigar los niveles de estrés académico y favorecer el fortalecimiento del bienestar psicológico en los estudiantes.

Todo lo anteriormente mencionado se vincula con el propósito de esta investigación que ha sido determinar la relación que existe entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes

de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022. Asimismo nos permite conocer la relación entre estrés académico y las dimensiones autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y proyecto de vida en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Para efectos del orden y la presentación, este trabajo está estructurado de la siguiente manera:

En el capítulo I se abordaron aspectos genéricos de la investigación y la descripción de la realidad problemática, así como estudios recientes relacionados a las variables. Además, se abordó la importancia y el propósito de la investigación.

En el capítulo II se describió las estrategias metodológicas vinculadas a esta investigación, como el tipo, nivel, y diseño de la investigación. Además se mencionó la técnica de muestreo y los instrumentos utilizados para la recolección de datos.

En el capítulo III, se muestran los resultados descriptivos e inferenciales de la investigación, además de la contrastación de las hipótesis planteadas y su respectiva interpretación.

En el capítulo IV, se analizan, comparan e interpretan los resultados obtenidos en el procesamiento de datos, para lo cual se revisaron las investigaciones de otros autores relacionados a nuestro tema de estudio.

En el capítulo V se muestran las conclusiones del análisis de los resultados, las cuales están acorde a los objetivos de investigación.

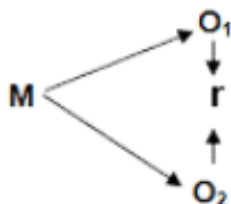
Finalmente, en el capítulo VI se planteó las recomendaciones en base a los resultados obtenidos, para que sean consideradas y aplicadas en el aspecto práctico y teórico.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.1. Tipo, Nivel Y Diseño

Este trabajo se ajusta al tipo de investigación básica (25) que busca incrementar los conocimientos y la comprensión de determinadas variables o fenómenos. Asimismo el enfoque fue cuantitativo, pues se busca recopilar, analizar y expresar en datos numéricos las características del objeto de estudio. Respecto al nivel, esta fue una investigación descriptiva correlacional, ya que tiene por objetivo evaluar la relación que existe entre dos variables en un contexto específico. Además, el diseño fue no experimental de corte transversal, pues solo se observó las características de la población en un momento determinado.

Esquema de la investigación:



Donde:

M = Muestra

O1= Observación de la V.1.

O2 = Observación de la V.2.

R = Correlación de dichas variables

2.2. Población y muestra

Población:

La población estuvo conformado por 80 estudiantes que cursaron el VI ciclo de estudios en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”,2022.

Tabla 1.Población de estudio

Sección	Frecuencia	Porcentaje (%)
A	30	37.5
B	30	37.5
C	20	25
Total	80	100.0

Muestra:

La muestra estuvo conformado por 67 estudiantes que cursaron el VI ciclo de estudios en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”. Para determinar el tamaño de la muestra de estudio se hizo uso de la siguiente formula estadística:

$$n = \frac{S^2 \times N \times P \times R}{E^2 \times (N - 1) + S^2 \times P \times R}$$

Donde:

N: Población

S: Nivel de confianza (95%), cuyo valor es 1.96.

E: Error muestral, cuyo valor es 5

P: Posibilidad de éxito, cuyo valor es 50

R: Posibilidad de fracaso, cuyo valor es 50

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 \times 80 \times 50 \times 50}{5^2 \times (80 - 1) + 1.96^2 \times 50 \times 50}$$

$$n = 67$$

Tabla 2. Muestra de estudio

Sección	Frecuencia	Porcentaje (%)
A	25	37.5
B	25	37.5
C	17	25
Total	67	100

Muestreo:

El tipo de muestreo fue probabilístico, ya que la elección de los participantes fue realizada al azar y todos tuvieron la oportunidad de formar parte de la investigación

Estratificado: La muestra incluye tres subgrupos representativos (sección A, sección B y sección C). En cada estrato, se empleó el muestreo aleatorio simple para seleccionar los elementos muestrales.

Criterios de inclusión:

-Estar debidamente matriculados en el VI ciclo de estudios de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

-Disponibilidad y deseo de formar parte de la investigación.

- Estar presente en el momento de la evaluación.

Criterios de exclusión:

No estar matriculados en el VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

No desear formar parte de la investigación.

No asistir a clases el día de la evaluación

2.3. Técnicas de recolección de datos

Para la recopilación de datos se realizó una encuesta utilizando los siguientes instrumentos:

El Inventario SISCO del estrés académico, que tiene como objetivo evaluar reacciones físicas, psicológicas y comportamentales frente al estrés académico y la escala de bienestar psicológico de Ryff que evalúa el bienestar general de una persona a través de sus 6 dimensiones.

Ficha Técnica:

Instrumento 1: Inventario SISCO del estrés académico

Autor: Arturo Barraza Macías

Año: 2006

Adaptación: Jabel. M (2017)

Administración: Individual y colectiva

Edad de aplicación: A partir de 13 años

Tiempo: Aproximadamente entre 15 y 20 minutos

Descripción: Esta escala está compuesta de 31 ítems, las cuales están distribuidas de la siguiente manera:

-Un ítem de respuesta dicotómica que sirve de filtro para identificar potenciales candidatos para resolver la prueba.

-Un ítem de respuesta Likert (1 a 5) que mide la intensidad del estrés académico.

-8 ítems de tipo Likert, que miden la frecuencia con la que se valora la demanda del entorno como un estímulo estresor.

-15 ítems que identifican la frecuencia con la que se manifiestan las reacciones al estímulo estresor.

-6 ítems de tipo Likert que identifican la frecuencia con la que se utiliza las estrategias de afrontamiento.

A partir del tercer ítem la escala Likert esta categorizada como: nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) o siempre (5).

Administración y corrección: La prueba se aplica de forma virtual o escrita. Su calificación se obtiene sumando los puntajes pertenecientes de cada dimensión y transformándola a un valor porcentual.

Para interpretar los resultados es necesario considerar los siguientes valores:

Puntaje:	nivel de estrés:
(0 – 20)	estrés bajo
(21 – 40)	estrés medianamente bajo
(41 – 60)	estrés medio
(61 – 80)	estrés medianamente alto
(81 – 100)	estrés alto

Confiabilidad y validez: Jabel en el año 2017 realizó la adaptación en dos universidades de Villa el Salvador, obteniendo una validez superior a 0.80 por χ^2 de Aiken y una $p < 0.05$ en la prueba binomial, por lo que la prueba es válida.

También se obtuvo una confiabilidad por consistencia interna de alfa de Cronbach total de 0.842.

Instrumento 2: Escala de bienestar psicológico de Ryff

Autor: Carol Ryff

Año: 1987

Adaptación al español: Diaz, et al (2006)

Adaptación peruana: Carranza (2015)

Administración: Individual y colectiva

Edad de aplicación: A partir de 18 años

Tiempo: Aproximadamente entre 20 y 25 minutos

Descripción: Esta prueba se compone de seis dimensiones en las cuales se distribuyen los 39 ítems que lo componen, las cuales son: autoaceptación (6 ítems), relaciones positivas (6 ítems), autonomía (8 ítems), dominio del entorno (6 ítems), propósito en la vida (6 ítems) y crecimiento personal (7 ítems).

La forma de responder está dada en seis escalas que son: totalmente en desacuerdo (1), en desacuerdo (2), algunas veces de acuerdo (3), frecuentemente de acuerdo (4), de acuerdo (5) y totalmente de acuerdo (6).

Administración y corrección: Esta prueba se aplica de forma virtual o escrita, se corrige obteniendo la suma total de los ítems y para su interpretación se toma en cuenta los siguientes valores:

Puntaje:	Nivel de bienestar
176 – 234	bienestar psicológico elevado
141 – 175	bienestar psicológico alto
117 – 140	bienestar psicológico moderado
Menos de 116	bienestar psicológico bajo

Confiabilidad y validez: Esta prueba se validó por Carranza (2015) en Tarapoto en una población de 202 estudiantes de Psicología en una universidad particular. Los resultados indican que la prueba ha obtenido una consistencia interna de 0,7 y un alfa de Cronbach de 0.85.

La aplicación de los instrumentos a los estudiantes de VI ciclo de Psicología de la universidad nacional San Luis Gonzaga, 2022 se hizo de forma virtual usando la plataforma zoom y los correos electrónicos institucionales, esto debido a que las clases se realizaron de forma remota cumpliendo las restricciones sanitarias impuestas por el Ministerio de Salud para evitar el contagio del Covid 19.

Posteriormente, los datos obtenidos fueron ordenados en una base de datos numérica para ser procesados en el programa estadístico SPSS versión 25.

EL primer paso que se realizó fue hallar la confiabilidad de los instrumentos en nuestra muestra, así se obtuvo un valor de alfa de cronbach de 0,869 para el Inventario SISCO de estrés académico y un valor de 0,838 para la Escala de bienestar psicológico de Ryff, estos resultados nos permitieron seguir adelante con el procesamiento ya que la confiabilidad supera el 0,8 de consistencia interna.

Posteriormente, se realizó el análisis descriptivo de nuestros resultados, la cual se hizo en función al sexo, la sección y la edad, dichos datos fueron tabulados y graficados para una mayor comprensión. Luego se ejecutó el análisis inferencial que incluyó la prueba de normalidad y las correlaciones bivariadas. Al contar nuestra muestra con 67 participantes, se usó la prueba de kolmogorov smirnov para hallar la prueba de normalidad, ésta nos indicó que nuestros datos no presentaban una distribución normal, por lo que usamos el estadístico no paramétrico Rho de spearman para realizar la correlación entre ambas variables. Finalmente se realizó la interpretación considerando las tablas y baremos de cada instrumento.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos

Tabla 3: Estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” en relación a la sección de estudios y al sexo

Sección	Mujeres		Varones		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	porcentaje
A	19	28.3	6	8.9	25	37
B	16	23.8	9	13.4	25	37
C	14	20.8	3	4.8	17	26
Total	49	72.9	18	27.1	67	100

La tabla 3 muestra la frecuencia de participantes según la sección de estudio. De esta forma podemos encontrar que el 37% estudia en la sección A, el 37% en La sección B, y el 26% en la sección C. Se debe señalar que en el año 2022, el VI ciclo de la facultad de Psicología fue el único que contó con tres secciones de estudiantes, de las cuales, las secciones A y B, cuentan con similar número de población y la sección C cuenta con menos estudiantes, por ello la distribución desigual de la muestra. Asimismo se observa la distribución de los participantes en función al sexo, encontrando que el grupo estuvo conformado por 49 mujeres y 18 varones, representando el 72,7% y 27,1% respectivamente.

Tabla 4. Niveles de estrés académico en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Niveles	Frecuencia	Porcentaje (%)
Estrés alto	5	7,5
Estrés medianamente alto	31	46,3
Estrés medio	29	43,3
Estrés medianamente bajo	2	3
Total	67	100,0

En la tabla 4 se puede apreciar los niveles de estrés académico en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, la medición fue realizada mediante el Inventario SISCO de estrés académico, el cual midió los factores estresores, las respuestas físicas, psicológicas y comportamentales, además de las estrategias de afrontamiento. Así, se puede observar que hay un porcentaje de 46,3% de participantes que presentan niveles de estrés medianamente altos, seguido del 43,3% que presentaron niveles de estrés medio.

Tabla 5. Niveles de estrés según el sexo en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Niveles	Femenino	Masculino
Estrés alto	10,2 %	0 %
Estrés medianamente alto	46,9 %	44,4%
Estrés medio	38,8%	55,6 %
Estrés medianamente bajo	4,1 %	0 %
Total	100%	100%

La tabla 5 muestra los resultados de los niveles de estrés académico según el sexo en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, la cual evidencia un porcentaje similar en el nivel de estrés medianamente alto con 46,9% en las mujeres y un 44,4% en varones. Sin embargo, hay una clara diferencia respecto a los niveles de estrés medio, ya que las mujeres presentaron un 38,8% mientras que los varones obtuvieron un 55,6%.

Tabla 6. Niveles de estrés según la edad en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Edad	Estrés alto	Estrés medianamente alto	Estrés medio
18		3,2%	
19	1,5%		3,4%
20	1,5%	32,3%	10,3%
21	1,5%	25,8%	37,9%
22	1,5%	25,8%	17,2%
23		3,2%	10,3%
24	1,5%		3,4%
25	1,5%	6,5%	
26			3,4%
27			6,9%
29			3,4%
31		3,2%	
33			3,4%
34	1,5%		

La tabla 6 muestra los niveles de estrés académico según la edad en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, en los que se observa gran incidencia de los niveles de estrés medio y medianamente alto en estudiantes de entre 20 y 22 años, ya que

éste es el rango de edad más frecuente. Los porcentajes más altos se presentaron en individuos de 21 años con 37,9% de estrés medianamente alto, seguido de jóvenes de 20 y 22 años que presentaron niveles de estrés medio con 32,3% y 25,8% respectivamente.

Tabla 7. Niveles de estrés según la sección de estudios en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Niveles	A	B	C
Estrés alto	12,0%	4,0%	5,9%
Estrés medianamente alto	40,0%	64,0%	29,4%
Estrés medio	44,0%	28,0%	64,7%
Estrés medianamente bajo	4,0%	4,0%	0,0%

La tabla 7 muestra los niveles de estrés académico con respecto a las secciones de estudio en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, en el que hubo incidencia de estrés medianamente alto con 64,4% en la sección B y el 40% a la sección A, además, las secciones A y C presentan niveles de estrés medio con 44% y 64,7% respectivamente.

Tabla 8. Niveles de bienestar psicológico en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Niveles	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bienestar psicológico elevado	4	6,0
Bienestar psicológico alto	45	67,2
Bienestar psicológico moderado	17	25,4
Bienestar psicológico bajo	1	1,5
Total	67	100,0

En la tabla 8 se pueden evidenciar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, que fueron medidos utilizando la Escala de bienestar psicológico de Ryff, cuyo propósito fue evaluar el bienestar general del individuo. Así se indica que hay predominancia del nivel de bienestar psicológico alto con 67,2%, seguido del bienestar psicológico moderado con 25,2%.

Tabla 9. Niveles de bienestar psicológico según sexo en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Nivel	Femenino	Masculino
Bienestar Psicológico elevado	6,1%	5,6%
Bienestar Psicológico alto	67,3%	66,7%
Bienestar Psicológico moderado	24,5%	27,8%
Bienestar Psicológico bajo	2,0%	0,0%
Total	100%	100%

En la tabla 9 se puede observar la incidencia de los niveles de bienestar psicológico según el género en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, en ellos se evidencia un porcentaje similar del nivel de bienestar psicológico alto tanto en mujeres y hombres, ya que presentan el 67,3% y 66,7% respectivamente. Estos resultados van seguidos del bienestar psicológico moderado con 24,5% en mujeres y el 27,8% en varones, siendo los valores también similares en este nivel.

Tabla 10. Niveles de bienestar psicológico según la edad en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Edad	Bienestar psicológico elevado	Bienestar psicológico alto	Bienestar psicológico medio
18		1,5%	
19		3%	
20	4,5%	14,9%	1,5%
21	1,5%	20,9%	7,5%
22		13,4%	7,5%
23			6%
24		3%	
25		1,5%	3%
26		1,5%	
27		1,5%	1,5%
29		1,5%	
31		1,5%	
33		1,5%	
34		1,5%	

La tabla 10 muestra los niveles de bienestar psicológico según la edad en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, en ellos se observa que los jóvenes de 20, 21 y 22 años presentaron niveles de bienestar psicológico alto con porcentajes

de 14,9%, 20,9% y 13,4% respectivamente; seguido del nivel de bienestar psicológico moderado con incidencia del 7,5% y 6% en estudiantes de 21 a 23 años.

Tabla 11. Bienestar psicológico según la sección de estudio en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Nivel	A	B	C
Bienestar psicológico elevado	8,0%	8,0%	0,0%
Bienestar psicológico alto	64,0%	64,0%	76,5%
Bienestar psicológico moderado	28,0%	24,0%	23,5%
Bienestar psicológico bajo	0,0%	4,0%	0,0%

La tabla 11 muestra la incidencia de los niveles de bienestar psicológico según la sección de estudio en los estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, en la que se muestra que el nivel predominante es el bienestar psicológico alto, con 64% en las secciones A y B, y en la sección C con 76%. Además, en menor proporción le siguió el bienestar psicológico moderado con 28% en la sección A, 24% en el B y 23% en la sección C.

Tabla 12. Niveles de autoaceptación en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bienestar psicológico alto	17	25,4
Bienestar psicológico medio	49	73,1
Bienestar psicológico bajo	1	1,5
Total	67	100,0

En la tabla 12 se aprecia la distribución de la dimensión autoaceptación en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, en el que hay gran predominio del bienestar psicológico medio con un porcentaje de 73,1%, seguido del bienestar psicológico alto, que obtuvieron un 25,4% de los estudiantes.

Tabla 13. Niveles de relaciones positivas en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bienestar psicológico alto	8	11,9
Bienestar psicológico medio	48	71,6
Bienestar psicológico bajo	11	16,4
Total	67	100,0

La tabla 13 nos muestra los resultados de la dimensión relaciones positivas en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, en que se aprecia que el 71,6% presentó niveles de bienestar psicológico medio, el 16,4% bienestar psicológico bajo y solo el 11,9% de los estudiantes bienestar psicológico alto.

Tabla 14. Niveles de autonomía en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bienestar psicológico alto	3	4,5
Bienestar psicológico medio	55	82,1
Bienestar psicológico bajo	9	13,4
Total	67	100,0

En la tabla 14 podemos observar los resultados de la dimensión autonomía en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” que indican que el 82,1% presentó niveles de bienestar psicológico medio, así como el 13,4% bienestar psicológico bajo, por último, el 4,5% presentó bienestar psicológico alto.

Tabla 15. Niveles de dominio del entorno en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bienestar psicológico alto	7	10,4
Bienestar psicológico medio	58	86,6
Bienestar psicológico bajo	2	3,0
Total	67	100,0

La tabla 15 muestra los resultados obtenidos de la dimensión dominio del entorno en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, en el que 86,6% obtuvo niveles de bienestar psicológico medio, 10,4% bienestar psicológico alto y solo el 3% bienestar psicológico bajo.

Tabla 16. Niveles de crecimiento personal en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bienestar psicológico alto	12	17,9
Bienestar psicológico medio	54	80,6
Bienestar psicológico bajo	1	1,5
Total	67	100,0

En la tabla 16 se observan los resultados de la dimensión crecimiento personal en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, en el que 80,6% obtuvo niveles de bienestar psicológico medio, el 17,9% bienestar psicológico alto y el 1,5% bienestar psicológico bajo.

Tabla 17. Niveles de proyecto de vida en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bienestar psicológico alto	17	25,4
Bienestar psicológico medio	44	65,7
Bienestar psicológico bajo	6	9,0
Total	67	100,0

La tabla 17 presenta los resultados de la dimensión proyecto de vida en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, en el que el 65,7% de los participantes alcanzó niveles de bienestar psicológico medio, el 25,4% bienestar psicológico alto y el 9% bienestar psicológico bajo.

3.2. Resultados inferenciales

Tabla 18. Confiabilidad del estrés académico y bienestar psicológico

VARIABLES	Alfa de Cronbach	Número de elementos
Estrés académico	,869	31
Bienestar psicológica	,838	39

En la tabla 18 se puede visualizar el valor de alfa de Cronbach de las variables estrés académico y bienestar psicológico, que muestran una importante consistencia interna, ya que ambos son superiores al 0.7, lo cual indica que los instrumentos utilizados para medir ambas variables, fueron confiables.

Tabla 19. Prueba de normalidad del estrés académico y bienestar psicológico.

Variable	K-S	Sig.
Estrés académico	,269	,0001
Bienestar psicológica	,383	,0001

a. Corrección de significación de Lilliefors

Con respecto a la prueba de normalidad, se utilizó el estadístico kolmogorov-smirnov, ya que nuestra muestra estuvo compuesta por 67 integrantes. De este modo, en la tabla 19 se evidencia que las variables no siguen una distribución ya que el p -valor es $< \alpha$ (0.05), por lo que utilizamos el estadístico no paramétrico Rho de spearman para realizar la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico.

Tabla 20: Prueba de normalidad del estrés académico con las dimensiones del bienestar psicológico.

Factores	K-S	Sig.
Autoaceptación	,443	,000
Relaciones positivas	,369	,000
Autonomía	,451	,000
Dominio del entorno	,477	,000
Crecimiento personal	,476	,000
Proyecto de vida	,360	,000

Asimismo, la tabla 20 presenta los valores de normalidad del estrés académico con respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, en el que se observa que el P -valor es < 0.05 , lo cual indica que los datos no presentan una distribución normal, por lo que utilizaremos el estadístico no paramétrico de Rho de Spearman para el procesamiento de los datos.

3.3. Contrastación de hipótesis general

H_0 : No existe una relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

H_1 : Existe una relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Tabla 21: Correlación de las variables estrés académico y bienestar psicológico

	Estrés académico	Bienestar psicológico
Correlación de Rho de spearman	1,000	,092**
Sig. (bilateral)		,461
N	67	67

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

La tabla 21 muestra los resultados del coeficiente de correlación de Spearman, que indican una relación de 0,092 entre las variables estrés académico y bienestar psicológico y que el p -valor 0,461, superando ampliamente el límite de significancia (0,01).

De este modo se rechaza hipótesis alterna (H_1) y se acepta la hipótesis nula (H_0) indicando que no existe una relación significativa ($r = ,092$; $p > 0,01$) entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

3.4. Contrastación de hipótesis específicas

Hipótesis 1:

H_0 : No existe una relación significativa entre estrés académico y autoaceptación en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

H_1 : Existe una relación significativa entre estrés académico y autoaceptación en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Tabla 22: Correlación de las variables estrés académico y autoaceptación

	Estrés académico	Autoaceptación
Coefficiente de correlación	1,000	,079
Sig. (bilateral)	.	,524
N	67	67

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla 22 muestra los resultados del coeficiente Rho de spearman, que indican una relación de 0,079 entre la variable estrés académico y autoaceptación y que el p -valor es 0,524, superando así el límite de significancia (0,05).

Por tanto, se rechaza la hipótesis alterna (H_1) y se acepta la hipótesis nula (H_0) indicando que no existe una relación significativa ($r = ,079$; $p > 0,05$) entre estrés académico y autoaceptación en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Hipótesis 2:

H_0 : No existe una relación significativa entre estrés académico y relaciones positivas en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

H_1 : Existe una relación significativa entre estrés académico y relaciones positivas en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Tabla 23: Correlación de las variables estrés académico y relaciones positivas

	Estrés académico	Relaciones positivas
Coefficiente de correlación	1,000	,029
Sig. (bilateral)	.	,814
N	67	67

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla 23 muestra los resultados del coeficiente Rho de spearman, que indican una relación de 0,029 entre la variable estrés académico y relaciones positivas, además que el p -valor es 0,814, superando de este modo el límite de significancia (0,05).

Por tanto, se rechaza la hipótesis alterna (H_1) y se acepta la hipótesis nula (H_0) indicando que no existe una relación significativa ($r = ,029$; $p > 0,05$) entre estrés académico y relaciones positivas en estudiantes de VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Hipótesis 3:

H₀: No existe una relación significativa entre estrés académico y autonomía en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

H₁: Existe una relación significativa entre estrés académico y autonomía en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Tabla 24: Correlación de las variables estrés académico y autonomía

	Estrés académico	autonomía
Coefficiente de correlación	1,000	-,049
Sig. (bilateral)	.	,691
N	67	67

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 24 se muestra los resultados del coeficiente Rho de spearman, que indican una relación de -,049 entre la variable estrés académico y autonomía, además que el *p*-valor es 0,691 superando de este así el límite de significancia (0,05).

De este modo, se rechaza la hipótesis alterna (H₁) y se acepta la hipótesis nula (H₀) indicando que no existe una relación significativa ($r = -,049$; $p > 0,05$) entre estrés académico y autonomía en estudiantes de VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Hipótesis 4:

H₀: No existe una relación significativa entre estrés académico y dominio del entorno en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

H₁: Existe una relación significativa entre estrés académico y dominio del entorno en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Tabla 25: Correlación de las variables estrés académico y dominio del entorno

	Estrés académico	Dominio del entorno
Coefficiente de correlación	1,000	,128
Sig. (bilateral)	.	,304
N	67	67

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla 25 muestra los resultados del coeficiente Rho de spearman, que indican una relación de 0,128 entre la variable estrés académico y dominio del entorno, además que el p -valor es 0,304 superando de este modo el límite de significancia (0,05).

De este modo, se rechaza hipótesis alterna (H_1) y se acepta la hipótesis nula (H_0) indicando que no existe una relación significativa ($r= ,128$; $p >0,05$) entre estrés académico y dominio del entorno en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Hipótesis 5:

H_0 : No existe una relación significativa entre estrés académico y crecimiento personal en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

H_1 : Existe una relación significativa entre estrés académico y crecimiento personal en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Tabla 26: Correlación de las variables estrés académico y crecimiento personal

	Estrés académico	Crecimiento personal
Coeficiente de correlación	1,000	-,005
Sig. (bilateral)	.	,968
N	67	67

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla 26 muestra los resultados del coeficiente Rho de spearman, que indican una relación de -,005 entre la variable estrés académico y crecimiento personal, además que el p -valor es 0,968 superando así el límite de significancia (0,05).

De este modo, se rechaza la hipótesis alterna (H_1) y se acepta la hipótesis nula (H_0) indicando que no existe una relación significativa ($r= -,005$; $p >0,05$) entre estrés académico y crecimiento personal en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Hipótesis 6:

H_0 : No existe una relación significativa entre estrés académico y proyecto de vida en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

H_1 : Existe una relación significativa entre estrés académico y proyecto de vida en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

Tabla 27: Correlación de las variables estrés académico y proyecto de vida

	estrés académico	proyecto de vida
Coefficiente de correlación	1,000	-,034
Sig. (bilateral)	.	,782
N	67	67

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla 27 muestra los resultados del coeficiente Rho de Spearman, que indican una relación de -,034 entre la variable estrés académico y proyecto de vida, además que el p -valor es ,782 superando así el límite de significancia (0,05).

De este modo, se rechaza la hipótesis alterna (H_1) y se acepta la hipótesis nula (H_0) indicando que no existe una relación significativa ($r = -,034$; $p > 0,05$) entre estrés académico y proyecto de vida en estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación que existe entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, del año 2022, por ello se planteó la discusión considerando los resultados descriptivos y de la verificación de las hipótesis.

El estrés académico implica la valoración del contexto educativo por parte del estudiante como estresante, provocando así un importante desequilibrio sistémico que origina desagradables síntomas en el individuo, obligándolo a implementar un conjunto de estrategias de afrontamiento para recuperar parte de su equilibrio perdido (12), en esta línea, se ha encontrado predominancia de los niveles de estrés medianamente altos con el 46,3% y el estrés medio con 43,3%, lo cual presenta similitud con el estudio de Tasayco, E. (24) que obtuvo como resultado una prevalencia de estrés medianamente alto del 86,9% en sus participantes y con el estudio de Sanches, B. Capacha, A. et al. (22) en el que se observó niveles medio y moderado de estrés académico en universitarios, los cuales se han evidenciado a nivel nacional e internacional. Sin embargo difiere con lo hallado por Chapi, S. (17) en cuyo estudio el 61% de los evaluados presentó un nivel leve de estrés académico.

En relación al bienestar psicológico, que implica el funcionamiento positivo, el crecimiento personal y el desarrollo de las capacidades (11), se ha encontrado predominancia del nivel de bienestar psicológico alto con 67,2%, seguido del bienestar psicológico moderado con 25,2%; de este modo se obtuvo cierta similitud con lo hallado por Mejía, C. y Moscoso, G. (14) cuyos resultados indicaron que los estudiantes presentaban una tendencia moderada en el nivel de bienestar psicológico.

Respecto al género, se obtuvo que existe una importante diferencia entre el número de participantes mujeres y varones, las cuales los superaban en una proporción de 3 a 1, esto explica el predominio de mujeres estudiando la carrera de Psicología en la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, ya que la muestra estuvo constituida por 47 mujeres y 18 varones. Asimismo, se ha hallado similitudes en los niveles de estrés académico en varones y mujeres, obteniéndose 46,9% y 44,4% de estrés medianamente alto y 38,8% y 55,6% de estrés medio respectivamente. Estos resultados se asemejan a lo obtenido por Yataco, J (20), quien tampoco, encontró diferencias significativas en los niveles de estrés académico en hombres y mujeres. Además, con relación a los niveles de bienestar psicológico, se halló similitudes en ambos sexos, pues el 67,3% de mujeres y el 66,75% de varones obtuvieron niveles altos de bienestar psicológico, así como el 24,5%(mujeres) y el 27,8%(varones) obtuvieron niveles moderados de bienestar psicológico. Estos resultados coinciden con Arriaga, N. (13), quien no halló diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico en relación al género de los participantes de distintas facultades de la Universidad Autónoma de México.

En relación a los niveles de estrés académico y bienestar psicológico en las secciones de estudio, se ha hallado que no existen diferencias significativas, lo cual coincide con lo obtenido por Campos, D. (18) cuyo estudio concluyó que no hay relación significativa entre bienestar psicológico y las variables sociodemográficas de secciones de estudio y género. En esa línea se halló similitudes en las secciones de estudio A, B y C ya que obtuvieron 64,0%, 64,0% y 76,5% de bienestar psicológico alto respectivamente. Sin embargo, se ha evidenciado diferencias en los niveles de estrés académico con respecto a las secciones ya que hubo incidencia de estrés medianamente alto con 64,4% en la sección B y el 40% a la sección A; además, las secciones A y C presentaron niveles de estrés medio con 44% y 64,7% respectivamente. Estas diferencias se explican por las exigencias académicas, la organización y la visión de cada aula de estudio.

Respecto a la edad, se ha encontrado que los jóvenes de entre 20 y 22 años presentaron niveles de estrés medianamente altos con 32,3% y 25,8%, seguido del estrés medio, que fue el resultado destacable en los estudiantes de 21 años pues representó al 37,9%. Del mismo modo, se ha hallado que los jóvenes de 21 años fueron los que obtuvieron mayores niveles de bienestar psicológico con 20,9%, este resultado coincide con lo hallado por Lázaro, K. (19) que demostró que los estudiantes de 20 y 21 años presentaban niveles superiores de bienestar psicológico. Estos resultados demuestran que un estudiante busca diversas estrategias de afrontamiento para reducir los niveles de estrés y pueda así tener un desempeño óptimo en las diferentes esferas de su vida.

Respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, la autoaceptación está referida al modo en que una persona acepta todos los aspectos de sí mismo y de su pasado sin querer cambiarlo, para tener una visión positiva acerca de su vida y del futuro, en esa línea se encontró que hubo predominancia del bienestar psicológico medio con 73,1%, lo cual coincide con lo obtenido por Tello (26) en estudiantes de Psicología de Lima Metropolitana, pero que difiere con lo hallado por Chuquilin (27) quien obtuvo prevalencia de bienestar psicológico bajo con 69,4% en estudiantes universitarios de Lima.

Las relaciones positivas implican una interacción social sana con nuestros pares, que esté caracterizada por la empatía, el apoyo social y la intimidad; en ese sentido se encontró que el resultado predominante fue el bienestar psicológico medio con 71,6%, lo cual es similar a 65,7% obtenido por Tello (26) y el 55% por Chuquilin (27) en la incidencia de sus participantes en este nivel.

La dimensión autonomía está referida a la capacidad de poder tomar decisiones libremente y ser capaces de gestionar los problemas de tal modo que nos permita un adecuado desarrollo personal; en esa línea, se ha encontrado que el 82,1% presenta un nivel de bienestar psicológico medio, que se asemeja al 68% obtenido por el investigador Tello (26), pero que difiere por lo obtenido Chuquilin (27), quien halló mayor prevalencia de bienestar psicológico bajo con 63,1%.

El crecimiento personal implica el aprovechamiento de nuestros talentos, habilidades y fortalezas para mejorar cada día y lograr nuestros objetivos; en ese sentido, se encontró una importante prevalencia del nivel bienestar psicológico medio con el 80,6%, lo cual es similar al 73,4% hallado por Tello (26) y al 64,9% obtenido por Chuquilin (27).

El dominio del entorno es esencial para identificar las oportunidades, tener el control de nuestra vida y cambiar el rumbo de nuestra vida; en esta línea, se encontró que hubo prevalencia del nivel de bienestar psicológico medio con 86,6%, lo cual se asemeja al 65% obtenido por Tello (26) y Chuquilin (27) quien halló que el 66,7% de sus participantes presentaban bienestar psicológico medio.

Asimismo, el proyecto de vida implica el planteamiento de metas y objetivos que deben ser alcanzados en base al trabajo, motivación y la visión positiva de las cosas; en ese sentido, se encontró una importante prevalencia del nivel de bienestar psicológico medio con 65,7%, lo cual es similar a lo encontrado por Chuquilin (27) con un porcentaje de 59,5% pero que difiere con lo hallado por Tello (26), que obtuvo predominancia de bienestar psicológico alto con 71,1% en su muestra. Por ello concluimos que en todas las dimensiones, se ha hallado predominancia de bienestar psicológico medio.

Después de analizar nuestros resultados de correlación de Rho de spearman, hemos hallado que no existe relación significativa ($r = ,092$; $p > 0,01$) entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, del año 2022, lo cual difiere con lo hallado por la investigadora Yataco, J (20) quien demostró que existe relación estadísticamente significativa ($Rho = -0.091$; $p = 0.043$) entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur. Del mismo modo discrepa con lo encontrado por Dancourt, M (28), quien halló relación estadísticamente significativa e inversa entre el estrés académico y bienestar psicológico ($Rho = -.221$; $p = 0.001$) en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad de Lima- Sur.

Asimismo, luego de analizar las correlaciones entre el estrés académico con las dimensiones del bienestar psicológico, se halló que no están significativamente relacionadas, lo cual difiere con los resultados de la investigadora Dancourt, M (28), quien encontró correlación significativa y negativa en las dimensiones aceptación ($Rho = -.225$; $p = 0.001$) y autonomía ($Rho = -.177$; $p = 0.001$). De este modo se puede interpretar, que el estrés académico no dificulta, perjudica o influye en el bienestar psicológico de los estudiantes.

V. CONCLUSIONES

Las conclusiones obtenidas en la presente investigación son las siguientes:

1. Se estableció que no existe relación estadísticamente significativa ($r = ,092$; $p > 0,01$) entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.
2. Se estableció que no existe relación estadísticamente significativa ($r = ,079$; $p > 0,05$) entre estrés académico y la dimensión autoaceptación en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.
3. Se estableció que no existe relación estadísticamente significativa ($r = ,029$; $p > 0,05$) entre estrés académico y la dimensión relaciones positivas con otros en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.
4. Se estableció que no existe relación estadísticamente significativa ($r = -,049$; $p > 0,05$) entre estrés académico y la dimensión autonomía en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.
5. Se estableció que no existe relación estadísticamente significativa ($r = ,128$; $p > 0,05$) entre estrés académico y la dimensión dominio del entorno en estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.
6. Se estableció que no existe relación estadísticamente significativa ($r = -,005$; $p > 0,05$) entre estrés académico y la dimensión crecimiento personal estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.
7. Se estableció que no existe relación significativa ($r = -,034$; $p > 0,05$) entre estrés académico y el factor proyecto de vida estudiantes de Psicología del VI ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.

VI. RECOMENDACIONES

1. Se sugiere replicar la investigación sobre el estrés académico y bienestar psicológico en todas las demás secciones de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” con el fin de generar mayor conocimiento sobre el comportamiento de las variables.
2. Se recomienda realizar actividades de prevención para disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.
3. Desarrollar actividades de evaluación del bienestar psicológico en los estudiantes, a fin de verificar sus niveles y basado en los resultados realizar actividades de promoción que ayude a que se fortalezca.
4. Se sugiere desarrollar esta investigación en otras universidades tanto públicas como privadas, con el fin de poder profundizar, comparar los resultados y generalizar los conocimientos sobre este tema.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la Covid 19 en la mayoría de los países, según estudio de la OMS.2020.[citado el 02 de agosto del 2021].Disponible en:
<https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey#>
2. Suarez A. La salud mental en tiempos de la Covid 19.Rev Esp Salud Pública. [internet].2020. [Consultado el 02 de agosto del 2021]. 94.4.1-4. Disponible en:
https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/EDITORIALES/RS94C_202010126.pdf
3. Wang, C y Zhao H. Impacto de la Covid 19 en la ansiedad en estudiantes universitarios chinos.[internet].China:2020.[Consultado el 02 de agosto del 2021].Disponible en:
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
4. Aldave, C y Sinche H. Satisfacción con la vida y bienestar psicológico en estudiantes de una escuela superior castrense de Lima. [Tesis de licenciatura].Universidad Privada de Lima.2020.Disponible en:
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/25097/Aldave%20Bezada%2c%20Cristina%20Carolina%20-%20Sinche%20Galarza%2c%20Heidy%20Monica%20Vanessa.pdf?sequence=1&isAllowed=yhttps://puntoedu.pucp.edu.pe/comunidad-pucp/salud-mental-de-estudiantes-en-pandemia-investigacion-del-consorcio-de-universidades-permitira-tomar-acciones-de-apoyo/>
5. Cassareto, M. Chau, C. Garatea, C. Salud mental de estudiantes en pandemia: Investigación del consorcio de Universidades permitirá tomar acciones de apoyo. Pontificia Universidad Católica del Perú. [internet] 2021. [Consultado el 02 de mayo del 2022]. Disponible en:
<https://puntoedu.pucp.edu.pe/comunidad-pucp/salud-mental-de-estudiantes-en-pandemia-investigacion-del-consorcio-de-universidades-permitira-tomar-acciones-de-apoyo/>
6. Ministerio de Salud. Salud Mental: el 52% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia. [internet].2021. [Consultado el 04 de agosto del 2021]. Disponible en:
<https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion-72/nota4/index.html>
7. Urzúa, A. Vera-Villaruel, P. Caqueo-Urizar, A. Polanco-Carrasco, R. La Psicología en la prevención y manejo del Covid-19. Aportes desde la evidencia inicial. Terapia Psicológica. [internet]. 2022.38 (1).103-118. [Consultado el 04 de agosto del 2020]. Disponible en:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>
8. UNESCO-IESLC. Covid 19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. [internet].2020. [Consultado el 04 de agosto del 2021]. Disponible en:
<https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>

9. Vivanco-Vidal, A. Saroli-Aranibar. D. Caycho-Rodríguez, T. Carbajal-León, C. Noé-Grijalva, M. Ansiedad por Covid 19 y salud mental en estudiantes universitarios. [internet].2020. 23(2).197-215. [Consultado el 05 de agosto del 2021].Disponible en:
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- 10.Díaz, D. Rodríguez, R, Blanco, A. Moreno, B. Gallardo, I. Valle, C. Dierendonek, Dirk. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. [internet]. 2006. *Psicothema*, 18(Número 3), 572–577. [Consultado el 05 de agosto del 2021]. Disponible en:
<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8474>
- 11.Rodríguez, Y. Quiñones, A. El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. Universidad de Puerto Rico.2012. [internet] .2022. [Consultado el 06 de agosto del 2021].5 (1)6-12. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/267926455_Dimensiones_del_bienestar_psicologico_y_su_relacion_con_el_apoyo_social_percibido_en_estudiantes_universitarios
- 12.Dueñas, H. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Antiplano. [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional del Antipano. 2017.
- 13.Arriaga, N. Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior. [Tesis de pregrado]. Universidad Autónoma del Estado de México.2018. Disponible en:
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/94984/Bienestar%20psicol%C3%B3gico%20en%20j%C3%B3venes%20estudiantes%20del%20nivel%20superior.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- 14.Mejía, C. Moscoso, G. El bienestar psicológico en estudiantes universitarios. [Tesis de pregrado]. Universidad de Cuenca. 2019. Disponible en:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31849/3/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- 15.Muñoz, D. Muñoz, É. Osorio, J. Marín, M. (2019) Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de octavo semestre que se encuentran desarrollando trabajo de grado y prácticas profesionales en una institución de educación superior del Valle de Aburrá.. [Tesis de pregrado]. Tecnológico de Antioquía-Institución Universitaria. 2019. Disponible en:
<https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tda/478/Trabajo%20de%20Grado%202%20-%20Estres%20Academico%20Ansiedad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 16.Vargas, G. El Estrés Académico y su correlación con la sintomatología psicológica en estudiantes de la facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de

Cotopaxi. [Tesis de pregrado]. [Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato].2017. Disponible en:
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2145/1/76537.pdf>

17. Chapi, S. El estrés académico de los estudiantes de primero a quinto semestre de “El estrés académico de los estudiantes de primero a quinto semestre de la carrera de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo 2019-2019. [Tesis de pregrado]. Universidad Central del Ecuador. [Consultado el 02 de agosto del 2021]. 2019. Disponible en:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20644/1/T-UCE-0010-FIL-752.PDF>
18. Campos, D. Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima. [Tesis de pregrado]. Universidad Ricardo Palma. 2018. Disponible en:
[.https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1624/tesis%20DANIEL%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1624/tesis%20DANIEL%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Lázaro, K. Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Psicología de dos universidades privadas de Lima. [Tesis de postgrado]. Universidad Cesar Vallejo. 2020. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/65003/Lazaro_VKS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Yataco, J. Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur. [Tesis de pregrado]. Universidad Autónoma del Perú. 2019. Disponible en:
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/707/Yataco%20Apaza%20c%20Jessica%20Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Collas, D. Cuzcano, S. (2019) Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018. [Tesis de pregrado]. Universidad Peruana Unión. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1906/Daniel_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Sanches, B. Capacha, A. Capcha, M. y Reza, S. Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por Covid-19: Una revisión sistemática. Ciencia Latina Revista Multidisciplinar. [internet] 2021. [consultado el 06 de agosto del 2021]. 5 (6) 1-10. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1167

23. Campos, S. Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017. [Tesis de pregrado]. Universidad Autónoma del Perú. 2017. Disponible en: <http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/228/1/ROSARIO%20CAMPOS%20MARTINEZ-ESTRES%20ACADEMICO%20EN%20LOS%20ESTUDIANTES.pdf>
24. Tasayco, E. Estrés académico en estudiantes de enfermería de I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica-Perú, 2018. Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica. Perú. 2018. [internet]. 2018. Rev. enferm. vanguard. 2019; 7(2): 29-40. [Consultado el 07 de agosto del 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.35563/revan.v7i2.203>
25. Hernández, R. Metodología de la investigación. 6^o edición. México D.F. McGraw Hill/Interamericana editores S.A. 2014
26. Tello, J. Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana. [Tesis de Licenciatura]. Lima. Universidad Nacional Federico Villareal. 2018. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2260/TELLO%20SULLCA%20JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Chuquilin, S. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima-Perú 2019. [Tesis de bachiller]. Piura. Universidad Católica los Ángeles Chimbote. 2021. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29083/BIENESTAR_PSICOLOGICO_CHUQUILIN_CALLANAUPA_DANIRA_SILVANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. 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 de Lima-Sur. [Tesis de licenciatura]. Lima. Universidad autónoma del Perú. 2022. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1959/Dancourt%20Cardenas%20c%20Maria%20Angelica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

VIII. ANEXOS

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

A continuación se presentan 39 afirmaciones que tienen por finalidad evaluar el bienestar general del individuo, por ello deberá indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación. Su sinceridad es muy importante y recuerde que no hay opciones que sean correctas e incorrectas.

N°	Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	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.							
	Sumatoria:							
TOTAL:								

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

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

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la clase					

7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4. Problemas de concentración					
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2. Aislamiento de los demás					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Elogios a sí mismo					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5. Búsqueda de información sobre la situación					
6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”, 2022

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022?</p> <p>Problemas Específicos: ¿Qué relación existe entre estrés académico y autoaceptación en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022. ¿Qué relación existe entre estrés académico y las relaciones positivas en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación que existe entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.</p> <p>Objetivos Específicos: Determinar la relación que existe entre estrés académico y autoaceptación en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022. Determinar la relación que existe entre estrés académico y relaciones positivas en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022. Establecer la relación que existe entre estrés académico y autonomía en los</p>	<p>Hipótesis General: Existe una relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.</p> <p>Hipótesis Específicas: Existe una relación significativa entre estrés académico y autoaceptación en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022. Existe una relación significativa entre estrés académico y relaciones positivas en estudiantes de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.</p>	<p>Estrés Académico Dimensiones: Estrésores Académicas Síntomas o reacciones al estímulo estresor Estrategias de afrontamiento</p> <p>Bienestar Psicológico Dimensiones: Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito en la vida Crecimiento personal</p>	<p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p>

<p>¿Qué relación existe entre estrés académico y autonomía en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022?</p>	<p>estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.</p>	<p>Existe una relación significativa entre estrés académico y la autonomía en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.</p>
<p>¿Qué relación existe entre estrés académico y dominio del entorno en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre estrés académico y dominio del entorno en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.</p>	<p>Existe una relación significativa entre estrés académico y dominio del entorno en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.</p>
<p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y propósito de vida en los estudiantes de psicóloga de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre estrés académico y propósito de vida en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.</p>	<p>Existe una relación significativa entre estrés académico y propósito de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.</p>
<p>¿Qué relación existe entre estrés académico y desarrollo personal en los estudiantes de Psicología de La Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre estrés académico y desarrollo personal en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.</p>	<p>Existe una relación significativa entre estrés académico y desarrollo personal en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, 2022.</p>

TIPO DE INVESTIGACION	DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	MÉTODO	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Básica	No experimental, diseño descriptivo correlacional	<p>Población: 80 estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”</p> <p>Muestra: 67 estudiantes del VI ciclo de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”</p>	Hipotético - Deductivo	Observación Encuesta Psicométrica	<p>Nombre: Inventario de estrés académico SISCO SV al contexto de crisis por COVID 19.</p> <p>Autor: Arturo Barraza (2007)</p> <p>Adaptación: Jabel (2017)</p> <p>Objetivo: Evaluar reacciones físicas, psicológicas y comportamentales frente al estrés académico.</p> <p>Total de ítems: 31 ítems</p> <p>Confiabilidad: 88%</p> <p>Nombre: Escala de Bienestar Psicológico</p> <p>Autor: Carol Ryff (1989)</p> <p>Adaptación: Carranza (2015)</p> <p>Objetivo: Valorar en grado de bienestar general de una persona a través de 6 dimensiones.</p> <p>Total de ítems: 39 ítems</p> <p>Confiabilidad: 90%</p>

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable 01. Estrés académico	Consideran al estrés como una reacción psicológica, fisiológica y comportamental que surge como respuesta a un estímulo o una determinada situación que es valorado por el sujeto como amenazante, riesgoso o demandante.	Estresores académicos Síntomas o reacciones al estímulo estresor Estrategias de afrontamiento	1,2,3,4,5,6,7,8 1,2,3,4,5,6 1,2,3,4,5 1,2,3,4 1,2,3,4,5,6	Nunca Rara vez Alguna vez Casi siempre Siempre
Variable 02. Bienestar psicológico	Consiste en el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, en la que el sujeto muestra importantes indicadores de un funcionamiento positivo.	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito en la vida	1,7,13,19,25,31 2,8,14,20,26,32 3,4,9,10,15,21,27,33 5,11,16,22,28,39 24,30,34,35,36,37,38 6,12,17,18,23,29	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo