



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**“Estrés académico y bienestar psicológico en
estudiantes de secundaria de una Institución Educativa
Pública de la ciudad de Piura-2022”**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicóloga

AUTORA:

Rojas Nuñez, Ana Claudia (orcid.org/0000-0002-7126-7314)

ASESOR:

Dr. Abanto Vélez, Walter Iván (orcid.org/0000-0003-2110-7547)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

PIURA - PERÚ

2023

Dedicatoria

Le dedicó esta tesis especialmente a mi abuela que está en el cielo y a mi familia, los que fueron un apoyo y me brindaron su comprensión durante la elaboración de esta investigación.

A mis padres Ana Núñez Viera y Lynden Rojas Corrales, por la ayuda brindada durante toda mi etapa académica, ellos fueron el principal pilar para la edificación de mi vida profesional y pues sin ellos no lo habría logrado porque ellos son la motivación de mi vida, mi orgullo de lo que soy y lo que seré.

Rojas Núñez, Ana Claudia

Agradecimiento

Esta tesis le agradezco a Dios en primera instancia, por darme salud y así poder realizar mis sueños y a cada una de las partes implicadas en mi proceso de investigación. También a mi familia y amigos por su apoyo incondicional y sobre todo, al docente asesor.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de Figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II.MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	9
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	9
3.3. Población, muestra y muestreo.....	10
3.3.1. Población.....	10
3.3.2. Muestra.....	10
3.4.1. Técnica e Instrumentos.....	10
3.5. Procedimientos.....	11
3.6. Método de análisis de datos.....	12
3.7. Aspectos éticos.....	12
IV. RESULTADOS.....	13
V. DISCUSIÓN.....	18
VI. CONCLUSIONES.....	21
VII. RECOMENDACIONES.....	22
REFERENCIAS.....	24

Índice de tablas

Tabla 1 Prueba de normalidad.....	13
Tabla 2 Resultados de la relación entre el Estrés Académico y Bienestar Psicológico.....	13
Tabla 3 Resultados de los niveles de estrés académico.....	14
Tabla 4 Resultados de los niveles de bienestar psicológico.....	14
Tabla 5 Resultados de la relación entre la dimensión estímulos estresores y el bienestar psicológico.....	15
Tabla 6 Resultados de la relación entre la dimensión síntomas y el bienestar psicológico	15
Tabla 7 Resultados de la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico	16
Tabla 8 Resultados de la baremación de estrés académico y el bienestar psicológico.	16

Índice de Figuras

Figura 1 Esquema de Diseño Correlacional.....	8
--	---

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo identificar la relación entre el Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes de Nivel Secundario de una Institución Educativa de la Ciudad de Piura siendo este un estudio de tipo sustantiva de tipo no experimental transversal con diseño descriptivo correlacional. Está conformada por una muestra de 284 estudiantes entre los 12 a 18 años de edad. Se aplicó como instrumento de medición el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995). Los resultados correlacionales se obtuvieron mediante la prueba rho de Spearman, lo cual se concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura con presenta -0.359 , con una significancia bilateral de $.000$ lo cual está por debajo de $.05$, demostrando una correlación negativa entre las variables. Por otro lado, predominó el nivel medio (72 %) en estrés académico y el nivel alto (56%) en bienestar psicológico.

Palabras clave: Estrés académico, bienestar psicológico, estudiantes

Abstract

The objective of this study was to identify the relationship between Academic Stress and Psychological Well-being in Secondary Level students of an Educational Institution in the City of Piura, this being a substantive, non-experimental, cross-sectional study with a descriptive correlational design. It is made up of a sample of 284 students between 12 and 18 years of age. The SISCO Inventory of Academic Stress by Barraza (2007) and the Ryff Psychological Well-Being Scale (1995) were applied as measurement instruments. The correlational results were obtained using Spearman's rho test, which concluded that there is a statistically significant relationship between academic stress and psychological well-being in high school students of an educational institution in Piura with -0.359 , with bilateral significance of $.000$ which is below $.05$, demonstrating a negative correlation between the variables. On the other hand, the medium level (72%) prevailed in academic stress and the high level (56%) in psychological well-being.

Keywords: Academic stress, psychological well-being, students

I. INTRODUCCIÓN

Se puede decir que el desarrollo psicofisiológico de las personas hoy en día es la etapa de crecimiento, especialmente la etapa de aprendizaje, en la que se forman los conocimientos básicos, habilidades y actitudes. La formación determina la madurez profesional y profesional, y la mayoría de los jóvenes tienen respuestas automáticas repentinas e inusuales ante el estrés. Sin embargo, la salud mental puede verse afectada por problemas psicosociales como la violencia que puede provenir del entorno de un estudiante, y el estrés académico ocasiona a que los estudiantes decidan abandonar la escuela o adoptar su propio estilo. Según la OMS (2021), nos dice que el 14% de los adolescentes entre 10 y 19 años tienen algún problema de salud mental que afecta el rendimiento académico. Según Toribio y Bárcenas (2016), esta etapa se caracteriza por la tensión, convirtiéndose en un enemigo silencioso. Porque al sólo iniciar y continuar a tiempo los estudios académicos, así como completarlos, puede ser considerado una experiencia estresante (Masias, 2007).

En cuanto a los niveles de violencia, según la OMS (2021), en Oceanía, Asia del Sur y África existen altos niveles de violencia contra las mujeres de 15 a 49 años: del 33% al 51% del 16 al 23%, en Asia Central 18% o menos en el sudeste asiático desde 21%. Esto significa que las mujeres jóvenes pertenecen al grupo de edad donde la violencia ha alcanzado su punto máximo recientemente. De manera similar, la tasa más alta en ese momento, 16%, pertenecía a mujeres que habían tenido al menos una relación íntima en los últimos 12 meses. Cabe señalar que, la Unicef (2020) manifestó que durante la pandemia por COVID-19, unos de cada seis estudiantes del nivel secundario de bajos recursos económicos no accedieron a las clases a distancia durante el ciclo escolar; factor que seguirá incrementado a nivel mundial debido a la desigualdad y que en suma repercute de forma negativa en el bienestar psicológico perjudicando los objetivos y metas de los adolescentes (Casullo, 2002).

Muchos estudiantes de secundaria experimentan estrés académico y esta es una realidad que muchos tienen que enfrentar. Hay muchas razones para esto, incluidos los problemas psicosociales y la violencia doméstica, por lo que los estudiantes pueden identificar una serie de razones. En muchos ambientes de aprendizaje, los grupos tienen demasiadas responsabilidades y deberes,

personalidades y habilidades docentes, estructuras de evaluación, expectativas de temas de discusión, desacuerdos y participación activa.

Por otro lado, Barraza (2005) señala que los jóvenes tienen una gama de cambios que muchas veces van a la escuela por culpa de sus compañeros o profesores, sobre todo cuando tienen que evaluar su trabajo allí, muchas veces tienen que lidiar con situaciones estresantes. tales como fatiga, miedo, ansiedad, miedo, tristeza, frustración y problemas digestivos. Sin embargo, los estudiantes de secundaria deben tener muchas actividades extracurriculares y no pueden autofinanciarse, lo que genera estrés universitario y asignaciones extracurriculares sin comprender las lecciones del aula. Asimismo, el aprendizaje es duro, estresante y fuera de línea. Los problemas a menudo incluyen sentimientos de depresión o desesperanza y comportamiento agresivo. Por otro lado, dicen que no están satisfechos con su vida, tienen pocos amigos en los que puedan confiar y temer. Como resultado, temen el juicio de los demás y sienten que no pueden desarrollarse adecuadamente.

En este estudio, esperamos encontrar una conexión entre bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de secundaria. Además, por este motivo se llevará a cabo esta investigación.

Considerando las circunstancias y razones anteriores, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿cuál es la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura? Por otro lado, este estudio tendrá una base teórica que nos permitirá tener una comprensión más completa de los estratos juveniles a partir de diferentes teorías que brindan interpretaciones y recomendaciones para los datos primarios.

Se ha intentado encontrar una relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico con el fin de implementar una relación entre ambos. A nivel práctico, el estudio analizará la realidad del estrés académico y el bienestar de los estudiantes adolescentes para prepararlos para futuros estudios con un enfoque diferente de atención a la salud.

Además, el trabajo presenta como objetivo general identificar la relación entre el Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes de Nivel Secundario de una Institución Educativa De la Ciudad de Piura, y como objetivos específicos tenemos: determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de

secundaria de una institución educativa de Piura, como segundo objetivo es determinar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura, tercer objetivo es identificar la relación entre la dimensión estímulos estresores y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura, cuarto objetivo determinar la relación entre la dimensión síntomas y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura y como último objetivo es determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura.

De la misma manera, en la hipótesis general tenemos si Existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura, 2022, con hipótesis específicas a) Existirá una relación estadísticamente significativa entre la dimensión estímulos estresores y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura, b) Existe alguna relación estadísticamente significativa entre la dimensión síntomas y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura. c) Existe una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura.

II. MARCO TEÓRICO

En concordancia con nuestros antecedentes nacionales contamos con Moreno (2019) buscó determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio de estudiantes de 4to y 5to grado que no fueron experimentales, transaccionales ni transversales con 135 estudiantes. De igual forma, se utilizaron como herramientas 33 registros SISCO con confianza media de 0,87 y alfa de Cronbach de 0,90. También utilizamos el cuestionario estándar CASM-85 que consta de 55 ítems, las reacciones de fisión agrupadas en cinco parámetros. Utilizando el programa estadístico SPSS 25 para el análisis de datos, los resultados muestran que existe una relación de dos niveles entre el estrés de estudio y los hábitos de estudio con $r = 0,203$, $p < 0,042$; análisis del aspecto “Factores de estrés y hábitos”. Sin embargo, no se realizaron estudios de asociación significativos $r = 0,168$, $p < 0,093$ para los estudios de hábito físico y respuesta; $r = 0,233$, $p < 0,019$) con el parámetro de respuesta conductual tiene una relación significativa $r = 0,273$, $p < 0,006$. En el caso de la variante “Estrategia de Afrontamiento” no se encontró relación significativa ($r = -0,048$, $p < 0,636$).

Mejía y Luciano (2022) el objetivo fue determinar la relación entre el ambiente del hogar y la salud psicológica de los estudiantes de secundaria. Fundación de Educación del Condado de San Martín de Porres. Asimismo, la muestra fue de 154 estudiantes de secundaria del turno matutino utilizando la escala de ambiente familiar y la escala de Bienestar. sí, existe una relación débilmente significativa ($r = 0,257$) entre las variables ambiente Familiar y Bienestar de los estudiantes de una determinada universidad.

En Antecedentes Locales tenemos a Hernández (2020), quien tiene como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y bienestar de estudiantes de psicología. Sin embargo, se trata de un estudio correlacional. La muestra estuvo compuesta por 184 estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha. Se utilizaron la Escala de Salud Mental de Riff, la Escala de Estrés SISCO y la versión peruana de la Escala de Aprendizaje de Luggle. Con base en los resultados obtenidos, se puede concluir que entre retraso en el aprendizaje y estrés en el aprendizaje existe una correlación directa, pequeña y estadísticamente significativa con coeficiente 0.18 con nivel de significación 0.017; Por otro lado, se encontró una correlación negativa entre la procrastinación

académica y el bienestar psicológico, hasta -0,33 y un nivel de significancia de 0,000.

También contamos con Feijoo (2017) su objetivo más importante es determinar la relación entre bienestar, estrés académico y estilo de vida. Sin embargo, el tipo de estudio es descriptivo. El diseño es no experimental y de tipo correlacional. Sin embargo, la población consta de 754 estudiantes y muestra 254 ensayos de probabilidad. Las herramientas utilizadas para medir variables fueron probadas en el proyecto y validadas por 6 estudiantes de doctorado en salud pública. Asimismo, en los resultados de la prueba Rho de Spearman, el coeficiente de correlación $r=0,552$ muestra una correlación positiva, a mayor bienestar psicológica, mejor estilo de vida del estudiante; de manera similar, significancia $p=0.000<0.050$. Por otro lado, se encontró que el coeficiente de correlación Rho de Spearman $r=-0.122$ está negativamente correlacionado; de igual forma, el valor de significación $p = 0.052>0.050$.

Quispe (2021), tiene como objetivo determinar el nivel de estrés en estudiantes de secundaria de una institución pública de la ciudad de Jesús Nazareno, Ayacucho, 2020. Muestra no racional, muestra conformada por 33 estudiantes. La herramienta utilizada fue el Inventario de Estrés de Aprendizaje SISCO de 15 ítems de Arturo Barras Macías, probado y confiable en 0.96. El puntaje del 60,6%, correspondiente a 20 puntos, corresponde al nivel de facilidad, mostrando que la mayoría de los estudiantes sienten que la carga de estudio no es pesada, por lo que se encuentran menos cansados, agobiados o estresados en el proceso de aprendizaje. Mostró gran interés en continuar su educación. aprenden y lo ven como parte de su proceso natural dinámico diario.

Santos (2019) se planteó como objetivo común determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento en los estudiantes de quinto año del liceo Colegio Salesiano Don Bosco. Se trabajó con una muestra estratificada de 105 estudiantes. Asimismo, la investigación es correlacional, no empírica. Se utilizan métodos de investigación psicológica con el uso de las siguientes herramientas: Inventario de estrés SISCO para medir la intensidad y el nivel de estrés en el proceso de aprendizaje y Análisis de documentos para recopilar datos sobre los resultados del aprendizaje. Como resultado se obtuvo una correlación negativa entre las variables con un índice de -0.719.

En relación con el enfoque conceptual de nuestra primera variable, el estrés académico, desde sus inicios, ha sido reconocido como un catalizador de eventos adversos, así como de una serie de efectos nocivos en el cuerpo, incluyendo los estresores breves comúnmente conocidos (Cassaretto, et al., 2003).

Selye (1976 citado en Berrio y Mazo, 2012), argumenta que la ansiedad es un proceso aleatorio que activa recuerdos de varias etapas, entre ellas la ansiedad, cuando el cuerpo detecta un evento importante como la ansiedad o cuando una persona necesita energía. También para aumentar el número o la gravedad de los episodios de epinefrina; Como resultado, se crea y desencadena un período de resistencia o adaptación a medida que nuestros cuerpos responden a la reanudación de las relaciones sexuales y todos responden tratando de detenerlas o terminarlas.

En cambio, según Lazarus y Folkman (2000, citado en Berra et al., 2014), depende de la intensidad del estímulo que reduce el sentimiento de felicidad. Además, el término está estrechamente relacionado con las emociones que ha experimentado y los mecanismos de afrontamiento utilizados después de evaluar el incidente. En este sentido, la ansiedad también se observa en contextos educativos, por ejemplo, entre los estudiantes que estudian desde 1990. Esta ansiedad se denomina ansiedad por los deberes, ansiedad por los exámenes, ansiedad por la práctica, ansiedad por el arte, ansiedad por el campo y otros términos.

Según Berrio y Mazo (2012), el estrés de aprendizaje es un conjunto de respuestas a estímulos en un contexto de aprendizaje que activan sistemas físicos, cognitivos, conductuales y emocionales.

Barraza (2006) señala que la reestructuración también ocurre en esta etapa cuando los estudiantes se enfrentan a tareas, situaciones y responsabilidades que les resultan difíciles de llevar a cabo. Por lo tanto, el autor colaborador de este estudio es Barraza, quien ha desarrollado un marco de aprendizaje de estrés que incluye los siguientes factores estresantes, síntomas y mecanismos de afrontamiento, una tendencia que se explorará y se describe a continuación.

La dimensión de estresores incluye aspectos que son claramente el resultado del entorno educativo, es decir, los requisitos educativos presentados por los maestros son difíciles de cumplir, difíciles de lograr por parte de los estudiantes

y exigentes. (Lazar y Folkman, 1986). El estrés académico puede ser causado por muchos factores, como la falta de tiempo para las tareas, la escuela sobrecargada de reuniones, calificaciones, exposiciones, tareas, demasiada tarea, tipo de tareas solicitadas por el maestro, descansos de clase, etc. (Barraza 2007).

La dimensión denominada síntomas, los estudiantes tienden a exhibir respuestas fisiológicas, conductuales y psicológicas (Barraza, 2007).

La dimensión conocida como estrategia de afrontamiento, incluye objetivos de enfoque, actividad, afirmación y elogio, que varían según los estímulos cognitivos (Barraza, 2008). En este sentido, los estudiantes pueden obtener una variedad de respuestas apropiadas o inapropiadas, como consumir drogas o alcohol, resolver problemas o desarrollar estrategias de ataque (Barraza, 2007).

Teóricamente, ha desarrollado un modelo sistemático de estrés cognitivo en el aprendizaje, que es una extensión de la teoría de sistemas basada en los modelos de Colle (2002) basados en los sistemas de Bertalanffy (1968) y el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1986). La teoría consta de dos supuestos, uno de los cuales se refiere a los sistemas que tienen en cuenta la interacción humana con el medio ambiente, y generalmente se refiere a un "círculo bidimensional" destinado a lograr el equilibrio deseado. Según esta hipótesis, las personas consideran que su sistema es abierto, lo que les permite lograr un equilibrio y crear líneas que enfatizan el aprendizaje como proceso (Barraza, 2006).

De acuerdo con el modelo cognitivo del estrés académico, muchas de las llamadas condiciones iniciales, como la competencia grupal, la multitarea, los deberes, el juicio y el conflicto, son las principales fuentes del estrés escolar. Las personas lo ven como un factor estresante que conduce a desequilibrios, incluidos síntomas físicos, mentales y emocionales. Factores físicos y conductuales como hambre, dolores de cabeza, problemas de memoria y concentración, trastornos del sueño y falta de excitación durante el sueño. Como resultado, los participantes del estudio tenían más probabilidades de desarrollar mecanismos de afrontamiento. (Berrio y Mazo, 2012)

Continuando con la variable Bienestar Psicológico, Gable y Haidt (2005) lo consideraron parte de la psicología positiva que se enfocaba en el funcionamiento humano óptimo.

Cabe señalar que la felicidad consta de dos componentes: el hedonismo y la eudaimonía; el primero se basa en la alegría y la felicidad; mientras que el otro implica ganar integridad al reforzar habilidades en presencia de valores, compromiso y sentido de autenticidad y vida. En este sentido, Riff propuso el término psicología de la felicidad, enfocándose en el desarrollo del potencial humano junto con las virtudes, metas, desarrollo psicológico, superación personal y fortaleza espiritual (Ryan et al., 2008, citado en Vázquez et al., 2009)

Por ello, Ryff y Keyes (1995) propusieron la idea de bienestar, a partir de la cual se desarrolló una teoría multidimensional, conocida como Teoría del Desarrollo Personal Integrado, que tiene en cuenta los diferentes comportamientos. Este constructo multidimensional incluye un modelo que tiene en cuenta seis aspectos de la psicología funcional, que describiremos a continuación. (Yusel y Kemal, 2016)

Además, la dimensión autoaceptación, relacionada con la capacidad de sostener la propia individualidad en diferentes situaciones; asimismo la dimensión denominada relaciones positivas, que son los sentimientos de afecto y empatía hacia las personas; por otro lado la dimensión crecimiento personal, es la sensación de un desarrollo continuo de crecimiento y la posibilidad de fortalecer todas las potencialidades; sin embargo, la dimensión manejo del ambiente, tiene que ver con la habilidad para controlar ambientes difíciles de crear o elegir ambientes favorables para sí mismo; mientras que la dimensión sentido de vida, está caracterizada por la capacidad para proponerse metas y objetivos y encontrar el sentido a la vida; y finalmente la dimensión autonomía, está relacionada con la capacidad de sostener la propia individualidad ante diferentes situaciones (Ryff & Keyes, 1995).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Podemos decir que es un estudio transversal no experimental debido a que no se manipularon variables y los datos se recolectaron en momentos específicos (Pineda & Alvarado, 2008).

Tiene un diseño correlacional descriptivo porque se ha caracterizado, descrito, explicado y determinado la conexión con las variables, así obteniendo información detallada de la relación de las dos variables con coeficientes de correlación. (Ato et al., 2013). A continuación, se presenta el esquema:

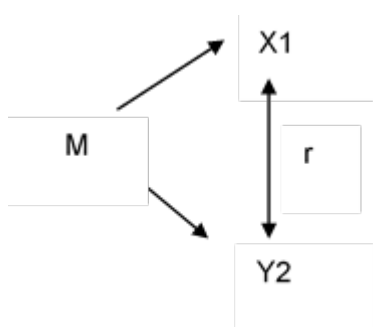


Figura 1 *Esquema de Diseño Correlacional*

Dónde:

M = Muestra

R = Relación

X1 = Estrés académico (Variable 1)

Y2 = Bienestar Psicológico (Variable 2)

3.2. Variable de Operacionalización

Variable 1: Estrés Académico: Se puede decir que el estrés es la vivencia de un fuerte y prolongado estrés emocional, en ocasiones matriz de miedo, provocado por un factor externo y la sobre estimulación del estudiante. Se han utilizado las siguientes definiciones del Inventario de Estrés Escolar. Sin embargo, estos factores fomentan el uso de diferentes tácticas y métodos.

Variable 2: Bienestar Psicológico: Se puede decir que es el resultado del estado emocional feliz general de una persona que se apega a su estilo y filosofía para satisfacer las necesidades internas y externas causadas por las necesidades del entorno físico y las necesidades de la sustancia social que los crea. La

herramienta utilizada es la Escala de Salud Mental de Rife, que muestra aspectos como la autoaceptación, las relaciones positivas, la independencia, la apropiación del entorno, el propósito de vida y el crecimiento y desarrollo excepcional.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

La población de esta investigación estuvo conformada por 1086 adolescentes de 12 a 17 años de secundaria del Colegio San Pedro de Piura.

3.3.2. Muestra

La muestra incluirá a 284 estudiantes, de 12 a 17 años de 1° a 5° año de secundaria del Colegio San Pedro de Piura.

3.3.3. Muestreo

Es un muestreo no probabilístico, lo cual es un método en el que las muestras se toman a través de un proceso que brinda a todos los individuos de una población y tienen la oportunidad de ser seleccionados. (Cuesta,2009), por lo que el muestreo es por conveniencia porque la selección es a través de una entrevista e independientemente de que representen a la población.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnica

Este método es de uso psicométricos ya que ha hecho posible investigación que enfatizan la medición y evaluación de aspectos psicológicos de la psicología humana utilizando una variedad de métodos, técnicas y teorías. Las características psicológicas y el fundamento de cada herramienta de evaluación se analizan a continuación. (Livia y Ortiz, 2014).

3.4.2. Instrumentos

Ficha técnica de Bienestar Psicológico de Riff

El Test de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff ha sido editada por Carol Riff desde 1995 con correcciones y traducciones de Díaz, Darío; Rodríguez Carvajal, Raquel; White, oriundo de Estados Unidos, por su parte, se dio a la tarea de identificar el bienestar psicológico. Por lo general, se aplica a jóvenes y adultos de ambos sexos con una comprensión mínima de las pautas. Las aplicaciones pueden ser individuales o grupales. Como resultado, la duración es de unos 20 minutos y contiene 39 preguntas.

Validez y confiabilidad

Dependiendo de la confiabilidad de la prueba, la consistencia interna se expresa como valores alfa de Cronbach mayores o iguales a 0,70. Entonces, hay una fuerte correlación entre los dos puntajes de auto aceptación de 0,94, correlación positiva de 0,98, nivel de autodominio de 0,96, autoeficacia de 0,98 y altura específica, quizás 0,92. Así, una puntuación de la meta de vida de 0,98 sugiere que la versión en español refleja con precisión los principales elementos teóricos de cada dimensión.

Ficha Técnica de Sisco

El Inventario de Estrés Académico SISCO, desarrollado por Arturo Barraza Macías desde 2007, fue elaborado en México con el propósito de evaluar y afrontar el estrés académico de forma individual o colectiva. El tiempo de administración suele ser de 10 a 20 minutos, esta herramienta solo se aplica a estudiantes de secundaria y universitarios. Sin embargo, este cuestionario contiene 29 preguntas.

Validez y confiabilidad

Los resultados del análisis factorial exploratorio fueron codificados por Bartlett para la puntuación de 0,000 y el método estadístico KMO fue de 0,762. Para el análisis factorial se utilizó el método de componentes principales con rotación Varimax, donde el componente manual determina la intensidad de los estímulos y el otro método, la intensidad de los síntomas. Asimismo, el grado de concordancia alcanza una saturación superior al 0,35 o 46 de la varianza total. Finalmente, para evaluar la confiabilidad de los resultados del Inventario de Estrés Sisco, se utiliza como método para evaluar la confiabilidad de los resultados del Inventario de Estrés Sisco ya que la confiabilidad se basa en la teoría empírica clásica.

3.5. Procedimientos

Para realizar esta encuesta, nos pondremos en contacto con estudiantes de colegios secundarios de Piura. El segundo paso fue obtener el consentimiento informado y cooperar con el apoyo del estudio. Además, cada estudiante debe tomar la Prueba Comprensiva, ya que la prueba será administrará poco tiempo después. Finalmente, se creará la base de datos en Excel.

3.6. Método de análisis de datos

De lo contrario, la base de datos se construirá en excel y los datos se presentarán en SPSS.v25, donde se someterán a diferentes procedimientos psicométricos. Por lo tanto, el valor de contenido se determinará mediante estadísticas de Aiken, el valor de convergencia se determinará mediante el método de región de suma y, finalmente, el valor estructural se puede analizar mediante la detección de factores analíticos. Para una mayor fiabilidad, se fabricará con el elemento omega.

3.7. Aspectos éticos

Asimismo, la información recolectada durante este estudio se mantendrá confidencial y todos los participantes del estudio darán su consentimiento explícito para hacerlo. A partir de ahí, se solicita el consentimiento de los expositores para asegurar que han leído, aceptado y comunicado lo dicho. Finalmente, explica por qué se lleva a cabo la investigación, cuáles son sus objetivos y la ética, reglamentos y lineamientos del Departamento de Psicología para el trabajo de investigación.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Resultados de Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar	,416	168	,000	,613	168	,000
Sisco	,251	168	,000	,789	168	,000

Nota: Aplicado a 284 estudiantes de nivel secundaria de una I. E. de Piura

Se puede evidenciar en la tabla 1 en la prueba de normalidad, se obtuvieron de las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y de Shapiro-Wilk, donde se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov debido a que la población a utilizar sobrepasaba los 50 sujetos, teniendo en cuenta que la significancia bilateral es de 0,000 donde se demuestra que es una prueba no paramétrica, por lo tanto, se utilizara pruebas no paramétricas.

Tabla 2

Resultados de la relación entre el Estrés Académico y Bienestar Psicológico.

Correlaciones			
			Bienestar Psicológico
			Coficiente de correlación
			-,359**
Rho de Spearman	Estrés Académico	Sig. (bilateral)	,000
		N	168

Nota: Aplicado a estudiantes de nivel secundario de una I. E. de Piura

En la tabla 2, de la correlación de las variables de SISCO y de Bienestar, donde el puntaje de correlación negativa presenta -.359, con una significancia bilateral de .000 lo cual está por debajo de .05. Donde se demuestra una correlación negativa entre las variables.

Tabla 3*Resultados de los niveles de estrés académico.*

Estrés Académico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	47	28,0	28,0	28,0
	Medio	121	72,0	72,0	100,0
	Total	168	100,0	100,0	

Nota: *Aplicado a escolares nivel secundario de una I. E. de Piura*

En la tabla 3 que los niveles de estrés académico se presentan a través de categorías, las cuales son alto y medio, asimismo para la categoría alta se presenta una frecuencia de 47, con un porcentaje de 28% y en la categoría media con una frecuencia de 121, con un porcentaje de 72%.

Tabla 4*Resultados de los Niveles de Bienestar Psicológico.*

Bienestar Psicológico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	94	56,0	56,0	56,0
	Medio	74	44,0	44,0	100,0
	Total	168	100,0	100,0	

Nota: *Aplicado a escolares de nivel secundario de una I. E. de Piura*

Se puede evidenciar en la tabla 4 que los niveles de bienestar psicológico se presentan a través de categorías alto y medio, donde la categoría alto presenta un puntaje de 94, con un porcentaje de 56% y para la categoría media presenta una frecuencia de 74 y un porcentaje de 44%.

Tabla 5

Resultados de la relación entre la dimensión, estímulos estresores y el bienestar psicológico.

		Bienestar Psicológico	
Rho de Spearman	Estímulos Estresores	Coeficiente de correlación	-,359**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	168

Nota: Aplicado a *estudiantes de nivel secundario de una I. E. de Piura*

En la tabla 5, se puede evidenciar que en la correlación de la variable Bienestar con la dimensión de Estímulos estresores, presentando un puntaje de correlación negativa de -.359, con una significancia bilateral de .000 lo cual está por debajo de .05.

Tabla 6

Resultados de la relación entre la dimensión, síntomas y el bienestar psicológico.

		Bienestar Psicológico	
Rho de Spearman	Síntomas	Coeficiente de correlación	-,359**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	168

Nota: Aplicado a *estudiantes de nivel secundario de una I. E. de Piura.*

En la tabla 6, se muestra la correlación de la variable bienestar psicológico y la dimensión de síntomas con un coeficiente de correlación negativa de -.359. Lo cual presenta una significación bidireccional de .000. Donde se demuestra una correlación entre la variable y la dimensión.

Tabla 7

Resultados de la relación entre la dimensión, estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico.

			Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Estrategias de Afrontamiento	Coefficiente de correlación de Sig. (bilateral)	-.359** .000
			N
			168

Nota: Aplicado a *escolares de nivel secundario de una I. E. de Piura*

En la tabla 7, se puede evidencia que la variable de bienestar junto con su dimensión de estrategias de afrontamiento presenta un coeficiente de correlación negativa de -.359 y con una significancia bilateral de .000.

Tabla 8

Resultados de la baremación de estrés académico y el bienestar psicológico.

Estadísticos											
		Estímulo	Síntomas	Estrategias de Afrontamiento	Variable 1	Autoaceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Propósito de Vida	Crecimiento Personal	Variable 2
N	Válidos	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168
	Perdidos	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Media	31	58	23	113	22	24	14	26	17	124
	Mediana	32	60	24	116	23	25	14	26	17	128
	Moda	24	45	18	87	21 ^a	25	14	26	17	125 ^a
	Desv. Desviación	6	12	5	24	4	4	3	4	2	20
	Varianza	42	148	24	554	13	15	9	19	5	405
	Mínimo	24	45	18	87	12	13	8	14	10	69
	Máximo	40	75	30	145	25	26	19	30	18	142
	Percentiles										
	3	24	45	18	87	12	13	8	14	10	69
	6	24	45	18	87	12	13	8	14	10	69
	9	24	45	18	87	12	13	8	14	10	69
	12	24	45	18	87	21	25	14	26	17	125
	15	24	45	18	87	21	25	14	26	17	125
	18	24	45	18	87	21	25	14	26	17	125

21	24	45	18	87	21	25	14	26	17	125
24	24	45	18	87	21	25	14	26	17	125
27	24	45	18	87	21	25	14	26	17	125
30	24	45	18	87	21	25	14	26	17	125
33	24	45	18	87	21	25	14	26	17	125
36	24	45	18	87	21	25	14	26	17	125
39	31	59	23	113	21	25	14	26	17	125
41	32	60	24	116	21	25	14	26	17	125
44	32	60	24	116	22	25	14	26	17	126
47	32	60	24	116	23	25	14	26	17	128
50	32	60	24	116	23	25	14	26	17	128
53	32	60	24	116	23	25	14	26	17	128
56	32	60	24	116	23	25	14	26	17	128
59	32	60	24	116	23	25	14	26	17	128
62	32	60	24	116	23	25	14	26	17	128
65	32	60	24	116	23	25	14	26	17	128
68	32	60	24	116	23	25	14	26	18	128
71	32	60	24	116	23	25	14	26	18	128
74	40	75	30	145	23	25	14	26	18	128
77	40	75	30	145	23	25	15	27	18	130
80	40	75	30	145	25	26	19	30	18	142
83	40	75	30	145	25	26	19	30	18	142
86	40	75	30	145	25	26	19	30	18	142
89	40	75	30	145	25	26	19	30	18	142
91	40	75	30	145	25	26	19	30	18	142
94	40	75	30	145	25	26	19	30	18	142
97	40	75	30	145	25	26	19	30	18	142
100	40	75	30	145	25	26	19	30	18	142

Nota: Aplicado a escolares de nivel secundario de una I. E. de Piura.

En la tabla 8, las normas percentilares se encuentran de 3 al 100, donde se ha dividido en categorías, las cuales son Baja, Media y Alta. En el cual de 3 a 36 presentan una categoría Baja, en la categoría Media presentan los puntajes de 39 a 64 y en la última categoría Alta se presenta a través de los puntajes de 67 a 100.

V. DISCUSIÓN

El objetivo general de esta investigación fue Identificar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de Piura. Lo cual se ha encontrado una correlación negativa que presenta $-.359$, con una significancia bilateral de $.000$ lo cual está por debajo de $.05$. Es decir, ambas variables están relacionadas, ya que el modelo teórico sistémico cognoscitivista del estrés académico está basado en Barraza (2006) que nos afirma que si los estudiantes poseen altos niveles de estrés académico al momento de ser evaluados por la presencia de actividades obligatorias y retos específicamente provenientes del sector educativo impartidas por los docentes (Caldera et al., 2007) así mismo al tener la poca capacidad o recursos suficiente para realizar dichas demandas (Lazarus & Folkman, 1986) mostrará molestias a nivel fisiológico, cognitivo, conductual y emocional (Berrio & Mazo, 2012).

De acuerdo con la teoría mencionada anteriormente, las consecuencias se presentarán para los estudiantes, como trastornos del sueño, frecuencia cardíaca y respiración, sudor excesivo, alergias, incomodidad de la cabeza, dificultad en la digestión, falta de concentración, baja motivación, dificultades para tomar decisiones, Falta de confianza en sus propias habilidades, irritabilidad, ansiedad, bloqueo mental o un sentido de mente vacía (Rossi, 2001 citado en Barraza, 2005; Barraza, 2007). Por lo tanto, también se verán muchas dificultades relacionadas con el pozo psicológico, mostrando conflictos en el desarrollo del potencial, la autorrealización u objetivos (desarrollo personal de Vázquez et, gestión ambiental, sentido de vida y autonomía).

Tenemos como primer objetivo específico se determinó el nivel de estrés académico de los estudiantes de secundaria de Piura, dando como resultados los niveles de estrés académico que se presenta a través de categorías, las cuales son, alto y medio, para la categoría alta se presenta una frecuencia de 47, con un porcentaje de 28% y en la categoría media con una frecuencia de 121, con un porcentaje de 72%. Estos resultados están respaldados por Santos (2019), quien estima que casi el 40% de los estudiantes tienen niveles altos de estrés; mientras que el 32% o casi un tercio tiene niveles de estrés moderados y solo el 28% de los estudiantes tienen niveles de estrés bajos. Esto confirma que la mayoría de los estudiantes tienen altos niveles de estrés.

De la misma forma como segundo objetivo específico, se determinó los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura, obteniendo como resultados que los niveles de bienestar psicológico se presentan por medio de las categorías, donde la categoría alto presenta el puntaje de 94, con un porcentaje de 56% y para la categoría media presenta una frecuencia de 74 y un porcentaje de 44%. Estos resultados están respaldados por un estudio propuesto por Mejía y Luciano (2022) que tiene como resultados de nivel de bienestar psicológico que es el 40,9% indicó que su salud mental era media, en la que un factor importante que los familiares deben considerar es su salud intelectual, social, emocional y física, el 33,8% también es un nivel alto, mientras que hasta un 25,3% con un bajo nivel de bienestar psicológico.

Como tercer objetivo se determinó la relación entre la activación del estímulo estresante y bienestar psicológico, de manera que la activación del estímulo estresante obtuvo una correlación negativa de -0.359 , con una significancia bilateral de $.000$ lo cual está por debajo de $.05$. Sin embargo, estos resultados son respaldados por un estudio propuesto por Feijoo (2017) que tuvo como objetivo más importante determinar la relación entre la bienestar, estrés académico y estilo de vida. El tipo de estudio es descriptivo. En los resultados de la prueba Rho de Spearman, el coeficiente de correlación $r=0,552$ muestra una correlación positiva, a mayor bienestar psicológica, mejor estilo de vida del estudiante; de manera similar, significancia $p=0.000<0.050$. Por otro lado, se encontró que el coeficiente de correlación Rho de Spearman $r=-0.122$ está negativamente correlacionado; de igual forma, el valor de significación $p = 0.052>0.050$.

Para el cuarto objetivo, determinar la relación entre el parámetro sintomático y bienestar psicológico de los estudiantes de secundaria de la ciudad de Piura dando como resultados la correlación de la variable bienestar psicológico con la dimensión de síntomas se obtuvo una correlación negativa de -0.359 . con una significación bidireccional de $.000$. Estos resultados son respaldados por un estudio propuesto por Hernández (2020) que tuvo como resultados podemos concluir que existe una correlación directa, pequeña y significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico con un $.18$ con una significancia de $.017$; Sin embargo, se encontró una correlación negativa

entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico con un $-.33$ y con una significancia de $.000$.

Finalmente, el quinto objetivo, la relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, dio como resultado una correlación negativa de $-.359$ y con una significancia bilateral de $.000$. Estos resultados fueron confirmados por un estudio propuesto por Moreno (2019) en los resultados de relación entre la variable hábitos de estudio y estrategia de afrontamiento” no tuvo relación significativa ($r=-0.048$, $p<0.636$).

VI. CONCLUSIONES

- Se concluyó en el objetivo general sobre la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria una correlación negativa entre las variables.

- Se ha determinado los niveles de estrés académico de los estudiantes de secundaria de Piura, obteniendo niveles de estrés académico expresados en categorías denominadas alto y medio, para la categoría alta se presenta una frecuencia de 47, con un porcentaje de 28% y en la categoría media con una frecuencia de 121, con un porcentaje de 72%.

- Se ha determinado el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Piura, por lo que el nivel de bienestar psicológico se presenta utilizando categorías medio y alto, en donde la categoría alto presenta el puntaje de 94, con un porcentaje de 56% y para la categoría medio presenta una frecuencia de 74 y un porcentaje de 44%.

- Se identificó que la relación entre la dimensión estímulos estresores y el bienestar psicológico, obtuvo como resultados un puntaje en el coeficiente de correlación por medio de Rho de Spearman con un coeficiente de correlación negativa de $-.359$, con una significancia bilateral de $.000$ lo cual está por debajo de $.05$.

- Se determinó la relación entre la dimensión síntomas y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria, y así obteniendo como resultados que la dimensión síntomas, presenta un puntaje en el coeficiente de correlación por medio de Rho de Spearman con un coeficiente de correlación negativa de $-.359$.

- Se determinó la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura, obteniendo como resultados que la dimensión estrategias de afrontamiento, presentó un puntaje en el coeficiente de correlación por medio de Rho de Spearman con un coeficiente de correlación negativa de $-.359$ y con una significancia bilateral de $.000$.

VII. RECOMENDACIONES

1. Realizar investigaciones futuras mirando a la población más amplia y considerando otras escuelas de Piura para que la realidad del estrés académico y el bienestar de los estudiantes en la educación sea visible y conocida, así como para ver el contexto en el que se están desarrollando los estudiantes. Asimismo, con los estudios científicos considerando en nuevos análisis variables psicológicas como autoestima, apoyo social, estilos de afrontamiento, inteligencia emocional, así como variables sociodemográficas como el sexo y académicas como rendimiento académico, que permitan explicar con mayor profundidad la relación de las variables estudiadas.

2. Los profesionales comprometidos en la salud mental de los estudiantes que brindan su apoyo a quienes presentan estrés académico y dificultades en el bienestar a través de referencias apropiadas a profesionales calificados, autoridad para obtener intervenciones individuales de asesoramiento o psicoterapia u otras intervenciones necesarias para mantener la salud mental de los estudiantes.

3. A los futuros investigadores que están inclinados a la parte psicológica y educativa, en este marco de la emergencia sanitaria por el COVID-19 es fundamental la continua evaluación de ambas variables y estén atentos a indicios que puedan repercutir en el rendimiento de los alumnos.

4. Los profesionales en la salud mental se involucran en el desarrollo de actividades promocionales como charlas, seminarios o programas utilizando el modelo teórico de Barraza (2006) dirigido a estudiantes con niveles altos de estrés académico niveles moderados a altos, que los estudiantes definen como estresores académicos, los síntomas que causar fisiológicamente, psicológicamente. y niveles emocionales, y analice sus propias estrategias de afrontamiento para elegir la mejor solución para el factor estresante.

5. Profesionales de la salud mental involucrados en el desarrollo de actividades promocionales como charlas, seminarios o programas utilizando el modelo teórico integrado de desarrollo personal de Riff y Case (1995), dirigido a estudiantes de secundaria. y baja salud mental para desarrollar temas que se

centren en la autoaceptación, las relaciones positivas, el desarrollo personal, la gestión ambiental, el sentido de la vida y la autonomía.

REFERENCIAS

- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Universidad Pedagógica de Durango*, 4, 15-20. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*.
<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, C., Silva, A. y Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Berrio, N., y Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología, Universidad De Antioquia*, 3(2), 55-82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Bertalanfy, L. (1968). Teoría general de Sistemas, México: Fondo de Cultura Económica.
<http://fad.unsa.edu.pe/bancayseguros/wp-content/uploads/sites/4/2019/03/Teoria-General-de-los-Sistemas.pdf>
- Caldera, J., Pulido, B., y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.p

df

- Cassaretto, M., Oblitas, H., y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, XXI (2), 354-392. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>
- Colle, R. (2002), ¿Qué es la teoría cognitiva sistémica de la comunicación? Santiago de Chile: Universidad Diego Portales. <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/TCSCres.pdf>
- Cuesta, M. (2009). Introducción al muestreo. Universidad de Ovideo.
- Casullo, M. (2002). Evaluación de bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- Feijoo. (2017). Relación del Bienestar Psicológico, Estrés Académico y el Estilo de Vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Doctorado en Psicología. Lima http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/T_DOCTORADO%20EN%20PSICOLOG%3%8DA_LUNA_FEIJ%3%93O_MAR%3%8DA_DEL_CARMEN.pdf?sequence=2
- Gable, S., y Haidt, J. (2005). What (and why) is Positive Psychology? Review of General Psychology, 103-110.
- Hernández, M. (2020). Procrastinación Académica, Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Chincha, 2020. Tesis para Optar el Grado Académico de Maestro en Psicología con mención en Psicología Clínica. Lima https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/7822/HERNANDEZ_CN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona. España: Martínez Roca.
- Livia, J., & Ortiz, M. (2014). Construcción de pruebas psicométricas: aplicaciones a las ciencias sociales y de la salud. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 92-94. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.479>
- Macías, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. <https://www.semanticscholar.org/paper/Estr%3%A9s-acad%3%A9mico%3A-un-estado-de-la-cuesti%3%B3n-Mac%3%ADas/c5b1b3eea476ed9f691670bc9889e981ecd764e7>

- Mejía, J y Luciano, D. (2022). Relación entre clima familiar y bienestar psicológico de las alumnas de una I.E. de Lima. Grado Académico. Universidad Femenina del Sagrado Corazón
<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/970/Loli%20Mej%C3%ADa%2C%20JC%3B%20Nieves%20Luciano%2C%20D%20E%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moreno, K. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios. Universidad Peruana Unión. Grado Académico.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2151/Kuctsy_Tesis_Maestro_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud. (2021). La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres.
<https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental del adolescente.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pineda, E., y Alvarado, E. (2008). Metodología de la Investigación. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Quispe, V. (2021). Estrés Académico en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa pública del distrito de Jesús Nazareno, Ayacucho. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Psicología.
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28032/ESTRES_ACADEMICO_QUISPE_%20BENDEZU_%20HAYDEE_%20VIRGINIA.pdf?sequence=1
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 719-727.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7473027/>
- Santos, J. (2019). Correlación entre el Estrés académico y el Rendimiento de los estudiantes del Quinto año de secundaria del Colegio Salesiano Don Bosco de Arequipa. Universidad Nacional de San Agustín Escuela de Posgrado Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación.

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8100/EDMlusajl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Toribio, C., y Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
<https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>

Unicef. (11 de septiembre de 2020). La pandemia está afectando negativamente la vida de niñas, niños y adolescentes en México. Valor compartido.
<https://www.valor-compartido.com/la-pandemia-esta-afectando-negativamente-la-vida-de-ninas-ninos-y-adolescentes-en-mexico/>

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

Yücel, I., & Kemal, N. (2016). Investigating the Psychological Well-Being and Job Satisfaction Levels in Different Occupations. *International Education Studies*, 9(12), 194-205.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1121589.pdf>

ANEXO 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés Académico	El estrés es la experiencia de alta emotividad, estrés constante, muchas veces matriz de ansiedad, provocada por un factor externo y provocada por un estímulo externo excesivo, así como por demasiadas necesidades (Jesús y Nieto, 2006).	Se utiliza la definición de medida dada por el instrumento: Cuestionario de Estrés académico (CISCO)	Estimulo estresores	1,2,3,4,5,6,7 y 8	Ordinal
			Síntomas	9,10,11,12,13 y 14	
				15,16,17,18 y 19	
				20,21,22 y 23	
Estrategias de Afrontamiento	24,25,26,27,28 y 29				
Bienestar Psicológico	Por otro lado, es el resultado del estado mental y emocional adecuado de una	Se utiliza la definición de medida dada por el instrumento: Escala de Bienestar	Autoadaptación	1,7,8,11, 17,25,34	
			Relaciones Positivas	2, 13, 16, 18, 23, 31, 38	

	<p>persona de acuerdo a una forma y patrón individual para acomodar las necesidades internas y externas que demanda el contexto material y social. Cuestión (Ryff y Keyes, 1995).</p>	<p>Psicológico de Ryff.</p>	<p>Autonomía</p>	<p>3,5,10,15,27</p>	
			<p>Dominio del Entorno</p>	<p>6,19,26,29,32,36,39</p>	
			<p>Propósito de la Vida</p>	<p>9,12,14,20,22,28,33,35</p>	
			<p>Crecimiento Personal</p>	<p>4,21,24,30,37</p>	

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Escala de Bienestar psicológico

Nombre y Apellido	sexo	Edad	Fecha de Nacimiento	Nivel de Instrucción

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto, seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6

N°	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
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 siga 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.						
	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que						

35	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:							
Puntuación Total:							

Inventario SISCO del Estrés Académico

Barraza (2007)

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante el periodo de estudios. Para ello es necesaria la total honestidad en sus respuestas, pues será de gran beneficio para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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
nunca	rara vez	algunas veces	casi siempre	siempre

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:

Pregunta	1	2	3	4	5
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos académico profesión					
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	2	3	4	5
9. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10. Fatiga crónica (Cansancio permanente)					
11. Dolores de cabeza o migrañas					
12. Problemas de digestión, dolor					

abdominal o diarrea					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	1	2	3	4	5
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16. Sentimientos de depresión y tristeza (Decaído)					
17. Ansiedad, angustia o desesperación					
18. Problemas de concentración					
19. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	1	2	3	4	5
20. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21. Aislamiento de los demás					
22. Desgano para realizar las actividades académicas					
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras: _____ (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	2	3	4	5
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
26. Elogios a sí mismo					
27. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28. Búsqueda de información sobre la situación					
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra: _____					
(Especifique)					

ANEXO 3: MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL MARCO METODOLÓGICO

Apellidos y Nombres: ROJAS NUÑEZ, ANA CLAUDIA				
PROBLEMA CENTRAL	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	TÍTULO	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
En la actualidad, el desarrollo psicosocial y físico de las personas es el período de la adolescencia, especialmente el período de la escolarización, cuando se forman los conocimientos básicos, habilidades y actitudes, cuya adquisición determinará su madurez profesional y profesional., la mayoría de los jóvenes tienen una respuesta de estrés automática repentina y anormal. El bienestar psicológico y el estrés académico contribuyen	¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura?	Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Pública De la Ciudad de Piura-2022.	<p>OBJETIVO GENERAL: Identificar la relación entre el estrés académico y la salud mental en la institución pública piurana - Piura 2022</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre la dimensión, estímulos estresores y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura. • Determinar la relación entre la dimensión, síntomas y el 	<p>HIPÓTESIS GENERAL: ¿Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura?</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estímulos estresores y el bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura.

<p>al desperdicio de la escuela secundaria o un estilo de vida saludable como fuente de apoyo emocional tangible, oportunidades para compartir intereses y un entorno compartido que te hace sentir bien, comprensivo y respetado.</p>			<p>bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Determinar la relación entre la dimensión, estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura. ● Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura. ● Determinar el nivel del bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión, síntomas y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura. ● Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión, estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura.
--	--	--	--	--

ANEXO 3: MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL DISEÑO METODOLÓGICO

TIPO DE INVESTIGACIÓN	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN - MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
<p>Esto corresponde a un tipo de estudio de caso porque se enfoca en conocimientos básicos y se necesita explicar la relación entre dos variables (Sánchez et al., 2018). Lo mismo ocurre con el tipo de corte transversal no empírico, ya que las variables no fueron manipuladas y los datos fueron recolectados en un tiempo determinado (Pineda y Alvarado, 2008).</p>	<p>Tiene un diseño de correlación descriptivo debido a que se han caracterizado, descrito, explicado y determinado las relaciones entre variables, de manera que mediante el uso del coeficiente de correlación se obtiene información detallada sobre la relación de dos variables (Ato et al., 2013).</p> <p>Dónde:</p>	<p>Población: La población “es un conjunto de elementos que presentan las mismas características” (Hernández et al. 2014, p. 174). En este estudio la población será de 284 adolescentes de 12 a 17 años de 1° a 5° grado de secundaria del Colegio San Pedro de Piura.</p> <p>Muestra: La muestra incluirá a 284 estudiantes, por lo que es importante señalar que</p>	<p>Técnica: La técnica que se empleara es la escala, el cual está diseñada para medir simultáneamente la intensidad de una variable</p> <p>Instrumentos: Bienestar Psicológico: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) Estrés Académico: Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007)</p>

	X1 = Estrés académico (Variable 1) Y2 = Bienestar Psicológico (Variable 2)	reflejará nuestra población total.	
--	---	---------------------------------------	--

ANEXO 4: AUTORIZACIÓN DEL AUTOR PARA EL USO DEL INSTRUMENTO

Los instrumentos que se están utilizando se encuentran al libre uso del público por lo tanto se pone el lugar donde se ubicaron los instrumentos:

Bienestar Psicológico:

<https://www.studocu.com/en-us/document/universidad-simon-bolivar-colombia/psicologia-positiva/escala-de-bienestar-psicologico-de-ryff-manual/15187986?origin=null>

Escala de estrés académico: tbarraza@terra.com.mx

<https://www.researchgate.net/publication/28175062> El Inventario SISCO del Estres Academico

ANEXO 5: CARTA PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
PSICOLOGÍA

I.E. SAN PEDRO - PIURA
FECHA: 19 SEP. 2022
N° EXP: 1502 N° FOLIOS: 01
HORA: 12:00 FIRMA: [Firma]

ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE

**"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de
Independencia"**

Piura, 19 de septiembre de 2022

CARTA DE N.º 106 - 2022 – E.P / UCV - PIURA

Señora: Mirtha Betsabe Chávez
Castillo Institución.
I.E. San Pedro

Es grato dirigirme a Ud. para saludarla cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que dentro de la formación académica que brindamos a nuestros estudiantes en la experiencia curricular Desarrollo de proyecto de investigación se considera necesario solicitar su colaboración en la aplicación de Escala de Bienestar Psicológico de Riff y Inventario de Sisco, el cual será aplicado por la estudiante del X ciclo la Srta. Ana Claudia, Rojas Núñez. Así mismo esta actividad estará dirigida a los alumnos de secundaria de su prestigiosa institución educativa. Por este motivo recurrimos a su persona, solicitando tenga a bien brindar las facilidades para desarrollar dicha actividad; cuya supervisión estará a cargo del Mg. Jesús Jibaja Balladares docente de la escuela de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo – Piura.

Sin otro particular y agradeciendo la atención brindada a la presente, me despido.

Atentamente,



[Firma]

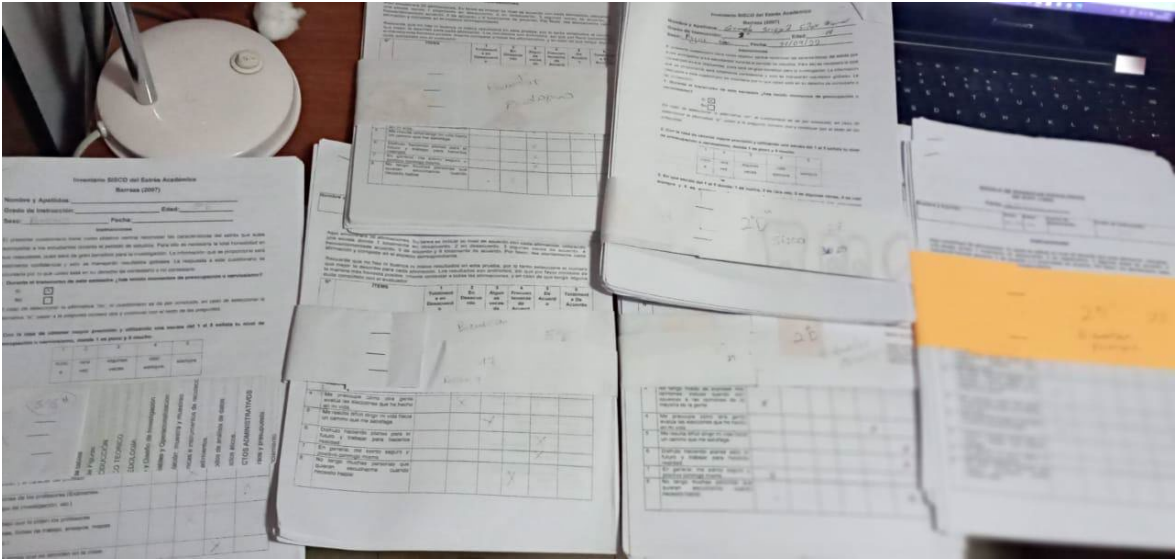
Dr. Walter Iván Abanto Vélez
Coordinador de la Escuela de
Psicología

[Firma]

X Mirtha Betsabe Chávez
Directora
I.E. San Pedro

ANEXO 7: APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO A LA POBLACIÓN









UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ABANTO VÉLEZ WALTER IVÁN, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Pública De la Ciudad de Piura-2022 "

", cuyo autor es ROJAS NUÑEZ ANA CLAUDIA REGINA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 22.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 30 de Enero del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ABANTO VÉLEZ WALTER IVÁN DNI: 18166158 ORCID: 0000-0003-2110-7547	Firmado electrónicamente por: ABAWALTE el 08-02- 2023 14:59:02

Código documento Trilce: TRI - 0529569