



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Influencia del estrés académico en el bienestar psicológico de los
estudiantes de una universidad de Trujillo, 2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Intervención Psicológica

AUTOR:

Pastor Romero, Paul Abel (orcid.org/0009-0000-0255-905X)

ASESORES:

Dra. Urquiza Zavaleta Roxana Elisa (orcid.org/0000-0002-6090-6360)

Dr. Merino Hidalgo Darwin Richard (orcid.org/0000-0001-9213-0475)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Prevención y Promoción

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ
2024

DEDICATORIA

A mi madre,

Milagros Romero, por apoyarme incondicionalmente y acompañarme en el mi crecimiento personal y profesional.

A mi hermano,

Carlos Pastor (QEPD), por haber sido una guía a través de su ejemplo durante mi etapa universitaria. Y por ser uno de mis principales motivos por seguir adelante y crecer profesionalmente.

A mi perro,

Tony, que me brindó su compañía y haber sido un apoyo emocional constante durante mi etapa universitaria y posgrado, así como en los momentos más difíciles.

AGRADECIMIENTO

A las personas que me acompañaron durante toda esta experiencia académica, brindándome su apoyo incondicional.

A mis docentes por sus enseñanzas, destacada labor y ser gestores de infinidad de logros profesionales.

Especialmente a mi asesora de tesis de maestría, la Dra. Urquiza Zavaleta Roxana Elisa, mi eterno agradecimiento y admiración.

Y, finalmente. “Quiero agradecerme por creer en mí. Quiero agradecerme por hacer todo este gran trabajo. Quiero agradecerme por no tener días libres. Quiero agradecerme por nunca renunciar. Quiero agradecerme por siempre dar y tratar de dar más sin recibir. Quiero agradecerme por tratar de hacer el bien más que el mal. Quiero agradecerme por ser yo en todo momento”

Snoop Dogg



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, URQUIZA ZA VALETA ROXANA ELISA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Influencia del estrés académico en el bienestar psicológico de los estudiantes de una Universidad de Trujillo, 2023", cuyo autor es PASTOR ROMERO PAUL ABEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, 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.

TRUJILLO, 03 de Enero del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
URQUIZA ZA VALETA ROXANA ELISA DNI: 17859907 ORCID: 0000-0002-6090-6360	Firmado electrónicamente por: RURQUIZAZ el 10- 01-2024 08:17:01

Código documento Trilce: TRI - 0717012



ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, PASTOR ROMERO PAUL ABEL estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Influencia del estrés académico en el bienestar psicológico de los estudiantes de una Universidad de Trujillo, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
PASTOR ROMERO PAUL ABEL DNI: 48736928 ORCID: 0009-0000-0255-905X	Firmado electrónicamente por: PPASTORR el 10-01- 2024 13:04:28

Código documento Trilce: INV - 1455759

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización.....	16
3.3. Población, muestra y muestreo.....	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	18
3.5. Procedimientos	19
3.6. Método de análisis de datos.....	19
3.7. Aspectos éticos	20
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	34
VII. RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS	37
ANEXOS	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Influencia del Estrés Académica sobre el Bienestar Psicológico.....	22
Tabla 2: Niveles obtenidos en las Variables de Estrés Académico y Bienestar Psicológico	22
Tabla 3: Niveles obtenidos en los estudiantes en las dimensiones del Estrés Académico.....	23
Tabla 4: Niveles obtenidos en los estudiantes en las dimensiones del Bienestar Psicológico	24
Tabla 5: Influencia del estrés académico sobre las dimensiones de Bienestar Psicológico.	25
Tabla 6: Influencia de las dimensiones del estrés académico sobre las dimensiones de Bienestar Psicológico.	26
Anexo 3: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnova.....	48

RESUMEN

La presente tesis usa el modelo Multidimensional de Casullo el modelo cognoscitivo de Barraza, su objetivo es determinar la influencia del estrés académico sobre el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo. 2023. Se utilizaron dos instrumentos de medición de tipo Likert; la primera fue el Inventario SISCO-SV21 del estrés académico, cuenta con 21 ítems; el segundo fue la Escala BIEPS-A, cuenta con 13 ítems. Ambos utilizados para la recolección de la información. El tipo de investigación fue básica, no experimental de diseño correlacional causal de corte transversal con una población de 116 de la facultad de Ciencia Política y Gobernabilidad. Los datos fueron procesados mediante la herramienta Excel y SPSS v25. En los resultados obtenidos, se halló que existe influencia del estrés académico en 5.6% sobre el bienestar psicológico con un 95% de grado de confianza. Es decir, cuando una persona experimenta situaciones estresoras en el ámbito académico, este no afecta de forma significativa en el bienestar psicológico, sino que puede verse afectado por otros factores intervinientes. Sin embargo, se encontró una influencia moderada de la dimensión de estrategias de afrontamiento sobre las dimensiones de Aceptación/control de situaciones, Autonomía, Vínculos sociales y Proyectos.

Palabras clave: *Estrés Académico, Bienestar Psicológico, Salud Mental*

ABSTRACT

This thesis uses Casullo's Multidimensional model and Barraza's cognitive model; its objective is to determine the influence of academic stress on psychological well-being in students at a university in the city of Trujillo. 2023. Two Likert-type measurement instruments were used; The first was the SISCO-SV21 Academic Stress Inventory, which has 21 items; The second was the BIEPS-A Scale, it has 13 items. Both used for information collection. The type of research was basic, non-experimental, with a cross-sectional causal correlational design with a population of 116 from the Faculty of Political Science and Governance. The data were processed using the Excel tool and SPSS v25. In the results obtained, it was found that there is an influence of academic stress in 5.6% on psychological well-being with a 95% degree of confidence. That is, when a person experiences stressful situations in the academic field, it does not significantly affect psychological well-being, but may be affected by other intervening factors. However, a moderate influence of the coping strategies dimension was found on the dimensions of Acceptance/control of situations, Autonomy, Social ties and Projects.

Keywords: *Academic Stress, Psychological Well-being, Mental Health*

I. INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria es un espacio importante en el crecimiento en diferentes áreas, tanto personal, como profesional de cada persona, la cual conlleva una numerosa cantidad de situaciones con las cuales deberá lidiar cada estudiante, las cuales son potencialmente estresantes, dentro de las cuales se encuentran: la cantidad de cursos, los trabajos o informes académicos, los exámenes, la enseñanza docente, las exposiciones, entre otros (Martín, 2007). Los universitarios, por lo general, están ubicados usualmente entre finales de la etapa adolescente e inicios de la etapa adulta, en edades que fluctúan entre los 16 y 30 años (OMS, 2010). Además de lo mencionado, esta es una etapa que implica retos individuales y contextuales, en los cuales se encuentran: el círculo familiar y social, el desarrollo de identidad, la independencia, toma de decisiones, etc.

Por ello, esta población está expuesta directamente a un nuevo contexto de afrontamiento, para el cual tienen poca o ninguna experiencia al respecto, pudiendo provocar diversos factores precipitantes a cada uno de los estudiantes, los cuales podrían llegar a presentar problemas de salud físicas, así como psicológicas y/o desarrollar estrategias de afrontamiento que dañen su integridad (Pérez, 2002 citado en Serrano & Flores, 2005). Es por ello que, el objetivo en esta nueva etapa, no solo debe ser el desarrollo de conocimientos en la carrera elegida, sino también el cuidado integral, que permita un adecuado cuidado psicológico y de desarrollo evolutivo para que pueda desarrollar un mayor bienestar y adaptación (Becerra 2013).

Encontrarse dentro de un contexto educativo implica estar sujeto a diversas responsabilidades, así como atravesar diferentes experiencias de carácter complejo para la adquisición de conocimientos y habilidades. Barraza citado por Monroy (2008) citado en Cassaretto et al. (2021) menciona que todo estudiante que ingresa, permanece y egresa de un centro educativo, tiene una mayor posibilidad de atravesar por una etapa de estrés que se desarrollan en los momentos de aprendizaje, que no son contemplados en los planes de estudio.

Al igual que en diversos países, Perú no ha sido la excepción, Cassaretto et al (2021) en la investigación denominada Salud Mental en Universitarios del Consorcio de Universidades durante la Pandemia, se informó sobre

adolescentes y jóvenes son los que se encuentran dentro de la población más afectada, debido a que fueron comprometidas sus dinámicas sociales y de académicas. Tras la evaluación de síntomas de estrés, de la depresión y de la ansiedad, se observó un grupo significativo de los evaluados presentaron niveles de implicancia clínica, calificando dentro de los grupos de sintomatología severa y extremadamente severa de estrés (32%), en depresión (39%) y de ansiedad (39%). Así mismo, Sánchez et al (2021) realizado una investigación para conocer los factores asociados a ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial reportó que más del 50% estudiantes de las diferentes universidades que participaron presentaron niveles medios a moderados de ansiedad y un 36.2% presentó un nivel medio de sintomatología depresiva.

Estas dificultades encontradas en la población universitaria, no son ajenas a al tiempo, dado que anteriormente, se ha podido estudiar cómo es que la sobrecarga académica, ha podido generar diversas alteraciones en la salud, como lo explica Monroy (2018) en su investigación realizada en una universidad peruana, donde se evidenció que los estudiantes expuestos a carga académica, presentaron alteraciones en el ritmo de sueño, alimentación, dolor muscular y cefalea, estando más presente en el sexo femenino y los primeros años de carrera. Esta realidad no ha tenido cambios en el currículo universitaria, puesto que en la investigación realidad por Solano et al (2022), encontró que el nivel de estrés académico presente en su población de estudio, se encontraba en un rango entre moderado y alto, siendo mayoritariamente en el sexo masculino de los estudiantes.

Además, puede generar entorpecimiento y deserción académica, lo cual es corroborado por los reportes brindados por el MINEDU (2021) en donde aproximadamente 174,000 jóvenes peruanos desertaron sus estudios en todo el país, generando un aumento de la tasa de abandono universitario de 12% a 18.6%, siendo mayor mente en universidades privadas (22.5 %). Estas cifras indican que gran parte de la población de estudiantes universitarios no solo experimentó dificultades a nivel de su salud mental y bienestar emocional, sino que también tuvo como consecuencia la deserción académica.

Por lo expuesto, el estrés está asociada a diversos factores intrínsecos y extrínsecos, genera un malestar psicológico en quien se encuentra atravesando

una etapa de estrés y podría alterar a diversos niveles, tales como: personalidad, adaptabilidad, socialización, desarrollo de estrategias de afrontamiento, propiocepción y autoconocimiento.

En tal modo, el presente trabajo de investigación se justifica de forma teórica, debido a que su propósito es generar nuevos conocimientos e información sobre la influencia del estrés académico en el bienestar psicológico, detallando sus dimensiones y características basadas en modelos teóricos, aportando antecedentes de estudio que permitirán la elaboración teórico-práctico de estrategias para mejorar el manejo del estrés y promover la salud mental. Se justifica de forma metodológica, debido a que usa el método científico de recolección de datos, haciendo uso de instrumentos válidos para el contexto y población objetivo, creando un precedente en el procesado y el análisis de información. Y de forma práctica, debido a que la información expuesta crea una prevalencia para la elaboración de futuras propuestas de intervención en las áreas detectadas con mayor problemática.

Ante lo mencionado, se planteó como pregunta general, ¿Cuál la influencia del estrés académico sobre el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo? Y como objetivo general; Determinar la influencia del estrés académico sobre el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo. 2023. Y, como objetivos específicos: identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo; Identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo; Conocer el nivel presente de los estudiantes en las dimensiones del Estrés académico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo; Conocer el nivel presente de los estudiantes en las dimensiones del Bienestar Psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo; Determinar la influencia del Estrés académico sobre las dimensiones del Bienestar Psicológico. Conocer la influencia de las dimensiones del estrés académico sobre las dimensiones del Bienestar Psicológico.

En relación a las hipótesis de investigación, se plantearon los siguientes: El estrés académico influye directamente en el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo. Y como hipótesis

específicas: El nivel de estrés académico de los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo, se encuentran, mayormente, en un nivel alto; El nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo, se encuentran, mayormente, en un nivel bajo; El estrés académico influye sobre las dimensiones del bienestar psicológico de forma directa; Existe influencia de las dimensiones del estrés académico sobre las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo.

II. MARCO TEÓRICO

La incidencia de esta problemática presente en la población universitaria ha sido motivo de un gran cantidad de investigaciones de diferente diseño y metodología, recopilando información sobre la incidencia del estrés académico sobre diversas variables dependientes relacionadas al estrés académico, hallando, en varios de ellos, una relación o influencia inversa entre el estrés académico y el bienestar psicológico, concluyendo que ante las demandas exigidas en el ámbito académico existe un alto riesgo de atravesar etapas de alteraciones en la salud mental que podrían afectar directamente en factores relacionados al adecuado desarrollo psicológico de esta población.

Dentro de las diversas investigaciones asociadas a las variables elegidas destacando estudios dentro de la región, Sánchez (2022), realizó una investigación correlacional, con la finalidad de conocer el nivel de estrés y nivel de adaptación de los estudiantes de una universidad de Trujillo, haciendo uso de una muestra de 383 alumnos, teniendo como resultado que existe una correlación significativa entre variables y muy significativa en dimensiones, concluyendo que, la mayoría (48 %) de la población encuestada, presenta un nivel de promedio alto, lo cual significa que cuentan con bajas capacidades de respuesta psicológica frente a situaciones de demanda académicas que podrían generar estrés. También que existe una relación entre la organización, implementación de estrategias y toma de decisiones cuando el nivel estrés es alto mencionando que las principales variables para el desarrollo del estrés en el ámbito educativo son, la modalidad de estudios, ambiente de clases, capacidades interpersonales de afrontamiento, institución, apoyo familiar y social, y carga educativa.

Por otro lado, Ayesta y Pastor (2021) llevaron a cabo una investigación con la finalidad de diseñar una propuesta para reducir el nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. El estudio fue de diseño descriptivo-propositivo. La muestra fue conformada por 153 estudiantes de psicología, a quienes se les aplicó el Inventario SISCO del estrés académico. En sus resultados, hallaron en la población, nivel promedio alto de estrés académico, acompañado de manifestaciones psicológicas, fisiológicas y comportamentales; siendo necesaria la elaboración y ejecución de una

propuesta para desarrollar diferentes destrezas y conocimientos para el abordaje de situaciones estresores y/o conflictivas.

Por su parte, Mego (2020) realizó una investigación de tipo correlacional-causal para determinar la influencia del bienestar psicológico en la satisfacción con la vida en estudiantes de la ciudad de Trujillo, conformando una muestra de 150 estudiantes de entre 16 y 25 años, obteniendo como resultado, mediante el modelo de ecuación estructural, donde se explica la relevancia y relación entre dimensiones de ambas variables explicando la influencia directa de una sobre la otra. Esto llevó a concluir que las personas con mayor grado de bienestar psicológico, tenían mayor aceptación de nuevas experiencias, mejor regulación emocional, mayor satisfacción con la vida, un mayor nivel de empatía y mejor calidad de vida.

En relación a los trabajos previos realizados en el ámbito nacional, Quito (2022) realizó una investigación correlacional de tipo básica no experimental, con el objetivo de conocer la relación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Para ello, tuvo una muestra de 80 alumnos, teniendo como resultado que el 65% presentó un nivel moderado y el 35% un nivel severo de estrés. Es decir que gran parte de los estudiantes evaluados evidenciaron la percepción de estresores en su proceso de aprendizaje. Así mismo, se determinó que el 62.5% de los jóvenes aplicaban, regularmente, estrategias de afrontamiento ante el estrés, mientras que el 37.5% rara vez las utilizaban; evidenciando la importancia del uso de recursos para el afrontamiento de situaciones complejas en la vida académica. Concluyendo que hay relación en ambas variables de forma directa y sus dimensiones, siendo esto comprobado en análisis factorial, con precedente en el bienestar individual y desarrollo cognoscitivo según soporte teórico del investigador.

Ordoñez (2018), realizó un estudio correlacional no experimental, con el objetivo de establecer la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en alumnos universitarios de Lima, teniendo como muestra a 134 participantes, encontrando que el 69% de los encuestados presentaron un nivel medio de estrés al igual que el 69% presentó un nivel de bienestar psicológico medio, lo cual mediante el estadístico descriptivo cualitativo de análisis de datos, se pudo concluir la inversión negativa de resultados, es decir, cuando más

grande es el estrés percibido, el bienestar psicológico se reducirá. concluyendo así que los subcomponentes teóricos de ambas variables son inversos, es decir, cuando los niveles de estrés aumentan en función de las demandas y exigencias académica, menor será la estabilidad psicológica y uso de estrategias de afrontamiento, generando somatizaciones, alteraciones en la conducta académica y personal.

Por su parte, Advíncula (2018), realizó un estudio de tipo descriptivo correlacional en la ciudad de Lima, para de conocer la correlación del bienestar psicológico y la regulación emocional en alumnos de una universidad, haciendo uso de una muestra de 101 personas, de edades entre los 15 y 26 años en ambos sexos, teniendo como resultado que existe una asociación directa entre variables interactuando de forma conjunta de forma macro como en subcomponentes por lo que representan y su desarrollo consecuente entre sí, esto quiere decir que las dimensiones de crecimiento personal, autoaceptación, manejo de ambiente. sentido de la vida y autonomía, tienen una relación directa con el bienestar psicológico y sus dimensiones. En la investigación se concluye que el desarrollo conjunto de ambas variables resulta de relevancia alta por lo que aporta y representa dentro del desarrollo cognitivo y emocional.

En el ámbito internacional, existen diferentes trabajos sobre el estrés académico y su relación con determinadas variables, Vences et al (2023) realizaron una investigación cualitativa, con estudio descriptivo, de tipo transversal, no experimental e intencional. Con el objetivo de medir el grado de bienestar psicológico de los estudiantes de nuevo ingreso y su relación directa o inversa en la cantidad de estrés experimentado en estudiantes de una universidad de Guadalajara – México. Tuvieron una muestra de estudio de 174 alumnos del primer año de carrera. Obteniendo mayoritariamente, los participantes presentaron un nivel moderado de bienestar psicológico y sus dimensiones de Relaciones positivas con los demás, Propósito para la vida, Dominio del entorno, Autonomía y Autoaceptación mientras que un nivel bajo en el aparatado de Crecimiento personal. También identificaron que los estudiantes con nivel moderado son aquellos que tienen edades entre 15 y 19 años, aumentando el nivel de la variable según edad de los participantes, es decir, a mayor edad aumenta el bienestar psicológico. Concluyendo que, la investigación fue influenciada en resultado por el sexo, lugar de procedencia, edad y apoyo

familiar. Sin embargo, se pudo comprobar que, los estudiantes con adecuada autoaceptación y bienestar individual, presentan mejores calificaciones, reten de información, adaptación al cambio, reconocimiento académico y comportamiento positivo lo cual reduce significativamente sus niveles de estrés experimentado.

Por otro lado, Pozos et al (2022) realizaron una investigación observacional y transversal, con el objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento relacionadas con el estrés crónico y compararlas entre hombres y mujeres estudiantes de una universidad pública en México. La muestra fue de 873 estudiantes, obteniendo un 30% (260) presentó un nivel alto de estrés y también en las estrategias de afrontamiento. Sin embargo, presentaban conductas de riesgo las cuales fueron; con un 62% (544) presentaron valoración negativa y un 16% (144) valoración positiva de sí mismo. Además, se encontró que en el sexo femenino se evidenciaban mayor riesgo a desarrollar estrés crónico y estrategias de afrontamiento no adaptativas, siendo estos: juicios negativos, pocas valoraciones positivas y minimización de la amenaza en comparación con los evaluados de sexo masculino, influyendo en estas dificultades factores personales como la vulnerabilidad, mayores niveles de emocionalidad, falta de confianza; así como factores sociales y familiares. Concluyendo que el estrés crónico está presente dentro gran cantidad de estudiantes dentro de la población universitaria y es minimizada por factores intervinientes como presión social y familiar, intento individual de solucionar problemas, bajo nivel de estrategias de afrontamiento y bajo autoconocimiento.

Gómez y García (2022) por su parte, realizaron una investigación correlacional, para evaluar el bienestar psicológico y los factores asociados al rendimiento estudiantil en universitarios de México. Su muestra fueron 100 estudiantes de entre 18 y 34 años. En los resultados se encontró que las dimensiones de cada variable, es decir que las dimensiones de la primera variable, influyen directamente en el rendimiento académico. Sin embargo, se halló una diferencia inversa en la dimensión de crecimiento personal. Concluyendo que cuando el nivel de bienestar psicológico presente es alto, se puede hacer frente a las dimensiones intervinientes de la procrastinación y el estrés académico, mejorando significativamente el rendimiento académico.

Ante lo mencionado, es importante el desarrollo conceptual de cada una de ellas y sus dimensiones internas. Por ello, el estrés es definido por Murphy et al (2009) la define como una respuesta natural de carácter psicológico, fisiológico y del comportamiento que se experimenta de personal ante la necesidad de adaptarse a nuevas situaciones y/o experiencias de carácter interno o externo. De tal modo, se puede afirmar que el estrés es una manifestación interna que atraviesa una persona ante la presión de nuevas situaciones, para las cuales no se tiene ningún conocimiento o experiencia de cómo hacerle frente, demandando un esfuerzo psicológico que podría desencadenar en expresiones del comportamiento desadaptativas y/o somatizaciones médicas.

Para el ámbito académico, el estrés es una respuesta que resulta de la interacción recíproca dentro de un entorno académico entre los individuos intervinientes (alumnos y profesores) que actúa dentro de un marco de expresión formal de las manifestaciones internas y, posteriormente, externas ante situaciones estresantes del manejo adecuado o no de la experiencia interna (Cabanach, et al., 2016).

Yataco (2019), menciona que el estrés es, en esencia, una alteración o desequilibrio a nivel sistemático que afecta de forma directa la salud física y psicológica de los estudiantes que, en su mayoría, no cuenta con adecuadas estrategias de afrontamiento que, no son conscientes de forma objetiva por quien lo experimenta, manteniendo una postura pesimista ante la solución problemática, agravando los niveles internos de estrés por la frustración y sensación de fracaso ocasionando generando alteraciones a nivel cognitivo en el desempeño académico y patrones desadaptativos del comportamiento dentro los cuales destacan la falta de sueño, alteraciones en el hábito alimenticio, aislamiento social, deserción académica, irritabilidad o respuestas violentas y, en algunos casos, desarrollo de alguna adicción a psicoestimulantes comerciales o ilegales.

En tal sentido, Barraza (2012) explica de forma progresiva y metodológica, en su teoría sistémica cognoscitivista del estrés como constructo, teniendo como base la teoría general de los sistemas y el modelo teórico transaccional, generando dos postulados explicativos:

Mediante el primer postulado sistémico, menciona que cada persona se vincula con su entorno de forma bidireccional de entrada (input) y de salida (output) con el objetivo de lograr un equilibrio homeostático.

A través del segundo postulado de tipo cognoscitivista, explica que cada persona interactúa con su medio en función de cómo aprecia las demandas del entorno y los recursos intrínsecos que debe poner en práctica para resolver lo demandado. Esto aunado al primer postulado, sostiene que la respuesta humana ante situaciones externas al control individual, exigen un esfuerzo psicológico y físico para la adaptabilidad y resolución de situaciones estresores en función de la interpretación, la interacción y recursos individuales.

Por ello, Barraza (2007), postula tres dimensiones para el constructo del estrés académico, las cuales son tres. La primera dimensión propuesta son los estresores. Estas surgen de forma general por institución académica; sus políticas, infraestructura y lugar, y de forma particular por el estilo de enseñanza docente, que son valorados de forma individual por cada estudiante que de forma subjetiva son consideradas como situaciones desafiantes y demandarán un esfuerzo adicional de los recursos individuales (Lazarus y Folkman, 1986). Por su parte, Barraza (2005) refiere que el estrés es un impulso psicológico amenazante que provoca un intento de adaptación al medio. En sus estudios realizados, destaca los siguientes estresores académicos, explicados dimensionalmente de la siguiente manera.

La carga académica, entendiéndose como las labores continuas y desproporcionales a las capacidades del alumno, ya sean para resolver en casa o institución educativa. Las actividades grupales debido a la escasa capacidad de habilidades sociales, de adaptación y tolerancia que poseen algunos alumnos. Falta de tiempo para completar actividades académicas debido con causa influyente los horarios académicos, distancia entre hogar e institución y labores personales. Escaso entendimiento de las materias impartidas en aula y posterior dificultad para resolver evaluaciones de conocimiento. Conflictos internos con compañeros de clase, docentes o autoridades académicas.

La segunda dimensión son los Síntomas, esto se explica como un desequilibrio sistémico provocado por situaciones estresantes, generan un grupo de alteraciones fenomenológicas que son independientes en su intensidad y

cantidad siendo mediado por la valoración individual de los acontecimientos que, a partir de ello genera manifestaciones sintomáticas Barraza (2006), citado en Ancajima (2017). Rossi (2001) citado en Barraza (2005), refiere que existen tres maneras de expresiones reactivas ante estrés académico, las cuales se dividen de la siguiente manera.

Sintomatología física: cefaleas, hiperhidrosis general o focalizada, presión arterial alta, hipercapnia, inestabilidad relacionada al peso, alteraciones lumbares, trastornos en el sueño, irritabilidad, movimientos cíclicos en extremidades inferiores de forma involuntaria, alergias, alteraciones digestivas y fatiga crónica. Sintomatología psíquica: desánimo, dificultad en la toma de decisiones, conflictos internos en la búsqueda de objetivos, estrés anticipado, dificultad en la concentración y retención de información. Sintomatología conductual: inició en alguna adicción (cigarro, bebidas alcohólicas, drogas ilícitas), incumplimiento de deberes individuales o laborales, desagrado a lugares y situaciones entendidas como estresores.

En la tercera dimensión se encuentran las estrategias de afrontamiento, haciendo referencia a las personas que cuentan las habilidades internas que les permiten hacer resolver situaciones entendidas como estresantes cuando exceden las capacidades que se ponen en práctica manifiestas en el comportamiento y esfuerzo, y de forma individual en sus pensamientos para entender el entorno las cuales pueden ser de tipo interno o externo; siendo de tipo interno los conflictos cognitivos y externo a la familia y sociedad (Folkman y Lazarus 1986).

Barraza (2006) sostiene que las estrategias de afrontamiento son capacidades dinámicas y está influenciada por la situación estresoras y su avance sea de tipo adaptativo o desadaptativo. El autor menciona que las habilidades de afrontamiento son la asertividad, las estrategias de acción ante situaciones estresantes, la búsqueda de información, la evaluación de los recursos personales y el cumplimiento de objetivos y metas.

Por otro lado, es importante conocer las consecuencias directas del estrés académico y por qué es una variable de especial interés de estudio y su incidencia en otros aspectos de cada persona. Mendiola (2010) menciona que

atravesar por cuadros de estrés recurrente en diferentes niveles, tiene repercusiones directas a nivel fisiológico y psicológico.

A nivel psicológico puede generar angustia recurrente, alteración a nivel de la memoria, desmotivación por actividades anteriormente agradables, desinterés social, problemas en la adaptabilidad a nuevas situaciones.

A nivel físico podría generar trastornos respiratorios y en el sueño, alteración en el ritmo alimentario, trastornos dérmicos, cefaleas y fatiga crónica.

Por otro lado, la variable de bienestar psicológico es comúnmente entendida conceptualmente como una satisfacción individual en el desarrollo personal, lo cual implicaría una autovaloración positiva sobre recursos y habilidades adquiridas y el desempeño en diversos ámbitos personales, Castro (2009), sostiene que esta característica tiene como referencia directa el estado de felicidad y adaptación, relacionando una persona feliz con una persona con un adecuado bienestar psicológico. Este pensamiento fue referente de diversos estudios y corrientes dentro de la Psicología.

La Psicología positiva busca prevenir el desarrollo de diversas psicopatologías, eliminando este último y partiendo desde el postulado que cada individuo cuenta con fortalezas, destrezas, optimismo, la esperanza y perseverancia son características empíricas que no pueden negarse en el ser humano. Seligman (2000) menciona que la Psicología como la conocemos, tiene matices patologizantes y victimológicos al sufrimiento humano, obviando todas sus capacidades internas que pueden ser usadas para prevenir y/o aliviar este sufrimiento.

Por su parte, Gaxiola y Palomar (2016) mencionan que esta variable es afectada directamente por la interpretación subjetiva de eventos externos de tipo estresor, es decir, cuando una persona cuenta con un bajo nivel de bienestar psicológico es más probable que su grado de satisfacción individual peligre y se vuelve dependiente del apoyo externo, desvalorizando sus capacidades internas, afectando directamente en su desempeño académico, personal y laboral.

Por tanto, dentro de las teorías desarrolladas para la variable de estudio, destaca la propuesta por Seligman et al (2021), quienes mencionan que esta teoría propone cinco dimensiones las cuales son; la responsabilidad para el

cumplimiento y la dedicación, la percepción de llevar una vida con sentido mediante el cumplimiento de metas, los vínculos sociales con pares y familiares sin algún daño psicológico, y la permanencia de emociones positivas.

Sin embargo, para la presente investigación se hará uso de la teoría propuesta por Casullo (2001), quien refiere cuatro dimensiones características de una persona con un adecuado bienestar psicológico, las cuales son la aceptación/control de situaciones, esto se refiere a la autoaceptación, reconocimiento de defectos como de virtudes, habilidades y destrezas. Mientras que el control de situaciones, contempla el manejo y toma de decisiones que realiza una persona ante situaciones adversas o circunstancias de riesgo y asumir la responsabilidad de los mismos (Borecka 2020). La autonomía, entendiendo la capacidad individual de poder realizar actividades cotidianas sin la necesidad de instrucciones o apoyo externo, Álvarez (2015) menciona que la autonomía es un pilar fundamental para un adecuado desarrollo psicológico y de adaptación al medio, dotando a la persona de posibilidades de crecimiento personal y profesional permitiendo un mejor desempeño en su vida. Los vínculos sociales, el cual se refiere a los lazos generados con otras personas que funcionan como un grupo de apoyo ante situaciones de conflicto. Fernández (2005) sostiene que estos son de suma importancia en el desempeño diario de cada persona y fungen de soporte, aprendizaje y aumentan la posibilidad de adaptabilidad al medio. Los proyectos, aquí se involucran componentes subjetivos sobre el nivel de facultad, viabilidad y cumplimiento de los proyectos propuestos. Por ende, es importante el contar con ellos como medio motivacional o rumbo al crecimiento esperado (Hernández 2006).

Por otro lado, es importante conocer la importancia del BP desde una perspectiva global en ser humano, debido a que se origina en intrínseco, pero se manifiesta de forma observable en conductas y expresiones emocionales, verbales y no verbales que constituyen la diferencia entre una adecuada salud mental y una deficiente. Es por ello, que la vista global permite entender la importancia de rescatar la funcionalidad adaptativa y no segmentados por áreas. Es decir, entender al ser humano como un todo y no como fragmentos que necesita mejorar por partes. Para ello, la perspectiva del desarrollo, de evolución y maduración recibe mayor importancia debido al crecimiento individual y único que se tiene según variables de influencia. Es entonces que, una persona con

una adecuado BP se caracteriza por su adaptabilidad, entendimiento del entorno y las respuestas brindadas, capacidad de resiliencia, asertividad para resolver problemas, mejor desempeño físico enténdelo como la no expresión somática de signos y síntomas, autonomía y propuesta de metas a futuro (Rodríguez, 2012)

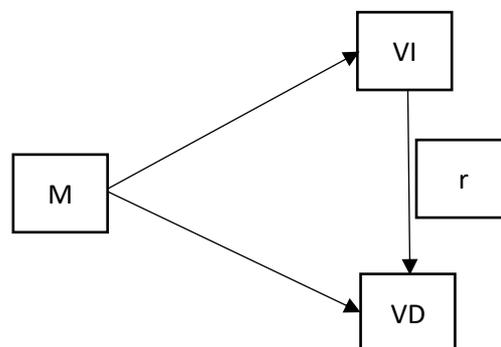
Finalmente, cada una de las variables mencionadas se interrelacionan entre sí, siendo dependientes de factores externos e internos. Esta conceptualización engloba aspectos psicológicos, alterando la salud mental, manifiestos en conductas, pero también físicas, evidenciados en respuestas fisiológicas que afectan directamente a quien lo padece.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El presente trabajo de investigación es de tipo básico, ya que hace uso de un marco teórico y su objetivo es incrementar los conocimientos actuales sin hacer uso de aspectos prácticos (Relat, 2010). Por otro lado, es de tipo cuantitativo porque presenta valores numéricos medibles y perceptibles en un proceso estadístico (Hernández, et al. 2014). Además, es de índole aplicada ya que hace uso bibliográfico de los instrumentos y sus dimensiones para entender la influencia de una variable sobre otra en una población de estudio (Tamayo, 2010).

En relación al diseño de investigación, fue descriptivo correlacional causal, debido a busca explicar y conocer la incidencia de una variable sobre otra. Además, es de índole no experimental ya que se manipuló ninguna variable, sea independiente o dependiente. Aunado a ello, es de corte transversal debido a que se evaluó a una población mediante dos cuestionarios en un periodo de tiempo (Hernández, et al. 2014).



Dónde:

M: Muestra de estudio

VI: Estrés académico

VD: Bienestar psicológico

r: Influencia de una variable sobre la otra

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1:

Definición conceptual

Acorde con Barraza (2003), el estrés académico es un proceso sistémico y psicológico que ocurre cuando un estudiante es sometido de forma directa o indirectamente a un conjunto de exigencias del entorno académico en el cual, las cuales se perciben como altamente estresantes.

Definición operacional:

De forma operacional, se utilizó la técnica de encuesta, haciendo uso de un instrumento denominado Inventario SISCO del Estrés Académico, el cual es de escala ordinal que contiene seis posibilidades de respuesta tipo Likert, conteniendo 21 preguntas divididas en las tres dimensiones que evalúa la prueba, siendo 7 ítems para Estresores, 7 ítems para síntomas y 7 ítems para estrategias de afrontamiento.

Variable 2:

Definición conceptual

Casullo y Castro (2000) definen el bienestar psicológico como el resultado en el que cada persona valora su vida, de igual forma, es la satisfacción individual que influye en su estado de ánimo, ya sea de forma positiva o negativa, y las respuestas ante las exigencias del medio en el que se desempeña.

Definición operacional:

Para la presente investigación, se hizo uso de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) como método de recolección de la variable diseñada por Casullo (2002), adaptada por Carrasco y Mendoza (2022). El cual cuenta con 13 ítems tipo Likert, los cuales miden el grado de bienestar psicológico auto-percibido. Asimismo, la escala contiene 4 dimensiones, las cuales son: aceptación/control de situaciones (ítem 2, 11, 13), autonomía (ítem 4, 9, 12), vínculos sociales (ítem 5, 7, 8) y proyectos (1, 3, 6, 10) la cuales son calificadas de forma directa y se puntúan del 1 al

3, las cuales tienen como opción de respuesta: 1 para “En Desacuerdo”, con 2 para “Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo” y 3 que indica “De Acuerdo”.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población:

La población es definida por Hernández et al. (2014) como un grupo de personas que pertenecen a un lugar y que reúnen un conjunto de características y especificaciones. Por ello, la población para la presente investigación es de 166 estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas y Gobernabilidad que cursen los 3 últimos ciclos de la carrera y estén registrados en el periodo 2022-2 y de edades entre 20 y 30 años de ambos sexos.

Muestra:

La muestra de estudio estuvo conformada por 116 estudiantes la cual fue elegida mediante el procedimiento estadístico con un nivel de confianza del .95 la cual se expresa de la siguiente manera (Fuentelsaz 2004):

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

Dónde:

n: Muestra

N: Población

Z: Parámetro estadístico de nivel de confianza

e: Error estimado

p: Probabilidad de ocurrencia

q: (1-p) Probabilidad que no ocurra

Respecto a los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Estudiantes que deseen participar de la investigación
- Haber estado matriculado en el semestre 2023-1
- Haber experimentado estrés percibido en el semestre 2023-1
- Tener entre 20 y 30 años

- Pertener a los 3 últimos ciclos de carrera
- Haber completado correctamente los formularios

Respecto a los criterios de exclusión fueron los siguientes:

- No encontrarse recibiendo tratamiento psicológico o psiquiátrico.

Muestreo

La investigación se realizó mediante el muestreo probabilístico, esto debido a que toda la población tuvo la misma posibilidad de ser elegida de forma aleatoria según la necesidad de cubrir la cantidad para una muestra representativa (López, 2010).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se aplicaron instrumentos con la intención de recoger información útil de las variables elegidas: Estrés académico y bienestar psicológico, la cual permite obtener de forma sistemática, información pertinente para su análisis (Bernal, 2010).

Variable 1: Estrés académico

Se aplicó el Inventario SISCO SV-21 del Estrés Académico, elaborado en el año 2006 por Arturo Barraza Macías. El objetivo del instrumento es medir el estrés y sus componentes que presentan los estudiantes que estén atravesando diversas etapas académicas. El presente inventario consta de 21 ítems y contiene 3 dimensiones y su puntuación varía de 0 a 5 de tipo Likert en donde 0 es nunca, 1 casi nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre y 5 siempre. Asimismo, su rango percentil de entre 0 a 100, los cuales se dividen en niveles Bajo de 0 -33, Medio de 33 a 66 y Alto de 69 a 100. Su validación fue obtenida de Campos, Chuquihuanga, León y Loyola en 2022, haciendo uso de una población universitaria de 300 alumnos, evidenciando un alfa de Cronbach de 0.93, volviéndolo confiable y una validez por juicio de expertos a través del estadístico V Aiken que > .80 lo cual indica su aplicabilidad.

Variable 2: Bienestar psicológico

Para la medición de la segunda variable, se hizo uso de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), creada por Casullo en 2002 para medir el bienestar psicológico, propósito de vida y personales, siendo adaptada por Carrasco y Mendoza en 2022 en una población universitaria, teniendo una muestra de 406 estudiantes universitarios de entre 18 a 30 años. Además, de ello, el instrumento cuenta con 13 ítems de tipo LÍkert, en donde 1 es en desacuerdo, 2 ni de acuerdo ni desacuerdo y 3 de acuerdo, teniendo una conversión en percentil de entre 1 a 99, los cuales se dividen en 1 a 30 nivel bajo, 40 a 70 nivel medio y 80 a 99 nivel alto. La validación obtenida por la prueba en confiabilidad $\alpha=.70$ y validez de constructo del CFI > .90, TLI > .90, SRMR $\leq .09$, RMSEA $\leq .08$ a través del estadístico de Jamovi versión 1.8.1.0, indicando su aplicabilidad en contextos similares.

3.5. Procedimientos

En primer lugar, se inicia con la investigación sobre una problemática actual y se delimitó su incidencia y relación con otras variables para a partir de ello hacer una revisión sobre artículos científicos que incluyan variables iguales en poblaciones similares a nivel internacional, nacional y local. Posterior a ello, se enmarcó la información en bases teóricas de soporte bibliográfico para sus características y dimensiones, brindando soporte académico a la presente investigación.

Posteriormente, se eligieron los instrumentos a utilizar y digitalizarse para su aplicación. De forma seguida, se realizó la coordinación con docentes de la facultad de Ciencias Políticas y Gobernabilidad para la distribución del formulario elaborado en Google Forms a través de diversos medios digitales como Gmail, WhatsApp y Messenger Facebook, con el consentimiento informado en donde se detalla la finalidad de la encuesta y la confidencialidad de la información, además de ambas pruebas incluidas.

3.6. Método de análisis de datos

Para procesar la información se emplearon los softwares de EXCEL y SPSS v21, así mismo, se elaboró un análisis estadístico. Acorde con

Flores (2009) esta metodología proporciona un enfoque que busca generar una síntesis de la información para obtener resultados con precisión y sencillez, además de ordenar de forma efectiva los datos; de esta forma, es posible determinar la frecuencia (F), el R-cuadrado (R^2), el beta-subcero (β), el valor t (t) y el grado de significancia (Sig.), dando como válido aquellos que cumplan lo requerido ($<.05$)

Finalmente se realizará la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, que corresponde a un procedimiento que se aplica sobre una muestra para comparar la función de distribución de una variable con una distribución teórica determinada. Pudiendo determinar si la investigación será paramétrica o no paramétrica para el análisis correlacional causal de las variables.

3.7. Aspectos éticos

Se informó a los participantes, mediante la presentación del formulario, su derecho a la confidencialidad a través del consentimiento informado en donde cada participante es libre de elegir el si desea responder o no de la investigación. Asimismo, los datos obtenidos mediante cada cuestionario, fueron calificados y convertidos de forma automática y sin manipulación para su conversión en percentil.

Respecto a la presente investigación, se mantuvo lo propuesto por Brall et al. (2017), quien sostiene ha mantenido los lineamientos de autoría y publicación de diferentes autores citados adecuadamente en la bibliografía haciendo uso del parafraseo para no incurrir en plagio de información de la propiedad intelectual.

Por otro lado, la presente investigación, respetó los principios de la Bioética de Beauchamp y Childress, los cuales son (Siurana, 2010):

- **Respeto a la autonomía:** Brindando la libertad de participación de los integrantes de la población dentro de la investigación, dando a conocer los alcances de la misma sin ningún tipo de condición o manipulación.

- **No maleficencia:** La cual respeta la integridad sin causar ningún tipo de daño sea físico y psicológico de cada uno de los participantes, actuando solo en beneficio de ellos y la sociedad.
- **De beneficencia:** Promoviendo el apoyo a otros, mediante la investigación para fomentar el bienestar integral de la población previniendo posibles riesgos.
- **De justicia:** Debido a que protege la igualdad de oportunidades dentro de la población y sus derechos civiles, culturales, ambientales económicos y sociales.

Finalmente, la información presentada no fue alterada ni falsificada, permitiendo tener una base de datos verídico valorando lo expuesto en el Artículo 26 del Capítulo III del Colegio de Psicólogos (Colegio de psicólogos del Perú, 2017), debido a que se optó por limitar las veces que cada participante pueda responder la encuesta mediante la posibilidad de “limitar un envío”. Además de tener una muestra aleatoria que cumpla con los criterios de inclusión con el objetivo de tener resultados que sean beneficiosos para futuras investigaciones y para la sociedad.

IV. RESULTADOS

Tabla 1: Influencia del Estrés Académica sobre el Bienestar Psicológico

	F	R ²	β	t	Sig.
(Constante)	6.740	.056	20.788	4.940	<.001
Bienestar Psicológico			.156	2.596	.011

Fuente: base de datos elaborada por el investigador

La tabla 2, muestra el modelo de regresión lineal para determinar la influencia de la variable de estrés académico sobre la variable de bienestar psicológico. Los resultados obtenidos indicaron un nivel de significancia de .011 siendo menor al .05 requerido, con una influencia de 5.6% (R²).

Tabla 2: Niveles obtenidos en las Variables de Estrés Académico y Bienestar Psicológico

	Estrés Académico		Bienestar Psicológico	
	N	%	N	%
Bajo	0	0	48	41.4%
Medio	43	37.1%	46	39.7%
Alto	73	62.9%	22	19.0%
Total	116	100%	116	100%

Fuente: base de datos elaborada por el investigador

En la siguiente tabla se muestran los resultados en relación a las variables de estrés académico y bienestar psicológico. Sobre la primera variable se obtuvo que un 62.9% de los estudiantes universitarios evaluados presentaron un nivel alto de estrés académico, es decir, más de la mitad de la población evidencia un grado considerable de estrés en el ámbito universitario. Por otro lado, en relación a la otra variable, un 41.4% de los evaluados presentó un nivel bajo de bienestar psicológico, evidenciando dificultades a nivel emocional, ante situaciones que resulten complejas.

Tabla 3: Niveles obtenidos en los estudiantes en las dimensiones del Estrés Académico.

	Estresores		Síntomas		Estrategias de Afrontamiento	
	N	%	N	%	N	%
Bajo	52	44.8%	46	39.7%	22	19.0%
Medio	34	29.3%	26	22.4%	34	29.3%
Alto	30	25.9%	44	37.9%	60	51.7%
Total	116	100%	116	100%	116	100%

Fuente: base de datos elaborada por el investigador

En la siguiente tabla se describen los resultados obtenidos en los estudiantes en las dimensiones del estrés académico. La dimensión de estresores, se obtuvo que un 44.8% de los universitarios evaluados evidencia un bajo nivel de estresores, es decir, reconocen pocos factores que influyen en la aparición del estrés. Así mismo, se identificó que un 37.9% de los evaluados se ubicó en un nivel medio de síntomas, presentando manifestaciones a nivel conductual, fisiológico y/o emocional a causa de la variable. Finalmente, en relación a la dimensión de estrategias de afrontamiento, un 51.7% de los universitarios evidenció hacer uso de estrategias para responder de forma óptima al estrés.

Tabla 4: Niveles obtenidos en los estudiantes en las dimensiones del Bienestar Psicológico

	Aceptación		Autonomía		Vínculos Sociales		Proyectos	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	39	33.6%	48	41.4%	39	33.6%	4	3.5%
Medio	37	31.9%	58	50.0%	35	30.2%	28	24.1%
Alto	40	34.5%	10	8.6%	42	36.2%	84	72.4%
Total	116	100%	116	100%	116	100%	116	100%

Fuente: base de datos elaborada por el investigador

En la siguiente tabla se describen los resultados obtenidos en los estudiantes en las dimensiones de la variable de bienestar psicológico. En la dimensión de aceptación, el 34.5% de los universitarios se ubicó en un nivel bajo, es decir, evidenciaron habilidades para el reconocimiento de conflictos en el ámbito académico. Por otro lado, en la dimensión de autonomía el 50% de los evaluados se ubicó en un nivel medio; esto quiere decir que, la mitad de la población evidencia independencia para el afrontamiento de situaciones conflictivas. En la dimensión de vínculos sociales, un 42% se ubicó en un nivel alto, evidenciando que gran parte de los evaluados considera como estrategia de afrontamiento sus vínculos e interacciones con los demás. Finalmente, en la dimensión de proyectos, se identificó que el 72.4% de los universitarios se posicionó en un nivel alto, pudiendo hacer uso de la planificación como una estrategia.

Tabla 5: Influencia del estrés académico sobre las dimensiones de Bienestar Psicológico.

	F	R ²	β	t	Sig.
(Constante)	5.648	.047	4.515	3.667	<.001
Aceptación/control de situaciones			.042	2.376	.019
(Constante)	4.632	.039	4.067	3.641	<.001
Autonomía			.034	2.152	.033
(Constante)	1.498	.010	6.567	6.411	<.001
Vínculos sociales			.016	1.063	.290
(Constante)	8.552	.070	5.639	3.659	<.001
Proyectos			.064	2.924	.004

Fuente: base de datos elaborada por el investigador

En la tabla 6 se utilizó un modelo de regresión lineal con método de entrada para calcular la influencia del estrés académico sobre el bienestar psicológico. En relación a la influencia del estrés académico sobre la dimensión de aceptación/control de las situaciones, se obtuvo un nivel de significancia de .019, siendo menor al .05 requerido, lo cual explica que el estrés influye en un 4.7% (R²) sobre la aceptación y control. Respecto al estrés académico sobre la dimensión de autonomía, se identificó un p-valor de .033, por debajo de lo requerido, evidenciando que existe una influencia de 3.9% de una sobre la otra. En relación al estrés académico y su influencia en la dimensión de proyectos, se obtuvo una significancia de .004, inferior al .05 requerido, esto indica que la variable influye en un 7% sobre la dimensión mencionada. Finalmente, no se obtuvo ningún grado de influencia entre el estrés académico y la dimensión de vínculos sociales, debido a un p-valor de .290, el cual es superior a lo aceptado.

Tabla 6: Influencia de las dimensiones del estrés académico sobre las dimensiones de Bienestar Psicológico.

	Dimensión de Estresores				
	F	R ²	β	t	Sig.
(Constante)	7.390	.061	9.895	10.667	<.001
Aceptación/control de situaciones			-.101	-2.718	.008
(Constante)	8.198	.067	8.801	10.538	<.001
Autonomía			-.096	-2.863	.005
(Constante)	7.137	.059	9.638	12.718	<.001
Vínculos sociales			-.081	-2.672	.009
(Constante)	5.321	.045	12.793	10.795	<.001
Proyectos			-.110	-2.307	.023

Fuente: base de datos elaborada por el investigador

La tabla 7 muestra los resultados de regresión lineal para identificar la influencia de la dimensión de estresores con las dimensiones de bienestar psicológico. En relación a la influencia de la dimensión de estresores sobre la dimensión de aceptación / control de las situaciones, se identificó una significancia de .008, hallándose una influencia de 6.1%. Respecto a la dimensión de estresores sobre la dimensión de autonomía, se encontró un p-valor de .005, siendo menor al .05 requerido, explicando que esta dimensión influye en un 6.7%. sobre la dimensión mencionada. Así mismo, en relación a la dimensión de estresores y su influencia sobre la dimensión de vínculos sociales se identificó una significancia de .009, con una influencia de 5.9%. Finalmente, respecto a la influencia de los estresores sobre la dimensión de proyectos se halló un p-valor de .023, siendo menor a lo requerido, demostrando una influencia de 4.5%.

	Dimensión de Síntomas				
	F	R ²	β	t	Sig.
(Constante)	8.804	.072	9.399	13.641	<.001
Aceptación/control de situaciones			-.086	-2.967	.004
(Constante)	5.423	.045	7.875	12.479	<.001
Autonomía			-.062	-2.329	.022
(Constante)	13.202	.104	9.595	17.368	<.001
Vínculos sociales			-.085	-3.634	<.001
(Constante)	11.603	.092	12.957	15.015	<.001
Proyectos			-.124	-3.406	<.001

Fuente: base de datos elaborada por el investigador

Se utilizó un modelo de regresión lineal con método de entrada para calcular la influencia de la dimensión de síntomas sobre las dimensiones de bienestar psicológico. En relación a la influencia de la dimensión de síntomas sobre la dimensión de aceptación/control de las situaciones, se obtuvo un nivel de significancia de .004, siendo menor al .05 requerido, lo cual explica que los síntomas influyen en un 7.2%% (R²) sobre la aceptación y control. Respecto a los síntomas sobre la dimensión de autonomía, se identificó un p-valor de .022, por debajo de lo requerido, evidenciando que existe una influencia de 4.5% de una sobre la otra. En relación a los síntomas y su influencia en la dimensión de vínculos sociales, se obtuvo una significancia de <.001, inferior al .05 requerido, esto indica que la variable influye en un 10.4% sobre la dimensión mencionada. Finalmente, y respecto a la dimensión de síntomas y su influencia sobre la dimensión de proyectos, se obtuvo un p-valor <.001, indicando una influencia de 9.2% sobre esta.

Dimensión de Estrategias de Afrontamiento					
	F	R ²	β	t	Sig.
(Constante)	95.359	.455	3.543	8.516	<.001
Aceptación/control de situaciones			.178	9.765	<.001
(Constante)	67.938	.373	3.282	8.142	<.001
Autonomía			.145	8.242	<.001
(Constante)	50.800	.308	5.048	13.190	<.001
Vínculos sociales			.119	7.127	<.001
(Constante)	142.970	.556	4.685	9.848	<.001
Proyectos			.249	11.957	<.001

Fuente: base de datos elaborada por el investigador

Se observan los resultados del modelo de regresión lineal para identificar la influencia de la dimensión de estrategias de afrontamiento con las dimensiones de bienestar psicológico. En relación a la influencia de la dimensión de estrategias de afrontamiento sobre la dimensión de aceptación / control de las situaciones, se identificó una significancia de <.001, hallándose una influencia de 45.5%. Respecto a la dimensión de estrategias de afrontamiento sobre la dimensión de autonomía, se encontró un p-valor de <.001, siendo menor al .05 requerido, explicando que esta dimensión influye en un 37.3% sobre la dimensión mencionada. Así mismo, en relación a la dimensión de estrategias de afrontamiento y su influencia sobre la dimensión de vínculos sociales se identificó una significancia de <.001, con una influencia de 30.8%. Finalmente, respecto a la influencia de las estrategias de afrontamiento sobre la dimensión de proyectos se halló un p-valor de <.001, siendo menor a lo requerido, demostrando una influencia de 55.6%

V. DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación planteó como objetivo general, determinar la influencia del estrés académico sobre el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de Trujillo, 2023. A continuación, se discutirán los principales hallazgos obtenidos en el estudio.

En principio, es necesario verificar la hipótesis de estudio, mismo que de acuerdo a la prueba de regresión lineal se obtuvo que, la variable de estrés académico tiene una influencia en un 5.6% sobre el bienestar psicológico con un nivel de significancia de .011, lo cual es inferior al .05 requerido, validando la hipótesis donde se señala que el estrés académico se influye directamente en el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Sánchez (2022), quien obtuvo una correlación significativa entre variables. Es decir, cuando las exigencias del entorno académico son interpretadas como estresoras, existe una tendencia al uso de recursos internos que buscan un bienestar psicológico para la superación o adaptación a las situaciones. Sin embargo, esto difiere de lo hallado por Dancourt (2022), quien, con una muestra de 227 universitarios, obtuvo un nivel significativo inverso de carácter débil, concluyendo que, cuando las exigencias del entorno son interpretadas como situaciones de estrés, existe una tendencia a disminuir el bienestar psicológico.

Ante ello, para la presente investigación, se formuló como primer objetivo específico identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo. En respuesta a ello, se puede encontrar que, en relación a la primera variable, la población evaluada se ubicó, mayormente, en un nivel alto, representando al 62.9%, mientras que el 37.1% un nivel medio completando así el 100% de la población, no hallando evaluados con nivel bajo. Esto es coherente con los estudiantes evaluados por Quito (2022) quien, en su muestra conformada por 80 alumnos, obteniendo que el 65% presentó un nivel severo de estrés. Así mismo, coincide con los resultados encontrados por Kloster (2019), quien en su muestra conformada por 163 estudiantes determinó que el 85% de los evaluados presentó estrés en un nivel moderado. Esto podría deberse a que la gran demanda académica a la que hacen frente los estudiantes de educación superior y estando en los últimos ciclos de estudio, a ellos se

suman las dificultades en la organización de actividades para que sean cumplidas a tiempo, lo cual se manifiesta en sintomatología física y conductual, expresado en la puntuación brinda en los ítems del Inventario SISCO-SV21, lo cual podría afectar sus vidas cotidianas.

A partir de ello, se vio coherente plantear, para el segundo objetivo específico, identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo, hallando que la población elegida, obtuvo en un 41.4% un nivel bajo, mientras que el 39.7% se ubicó en el nivel medio y 19% en el nivel alto. Lo cual concuerda con los resultados de Ordoñez (2018), quien en su investigación encontró que el 69% de los evaluados, presentó un nivel medio de bienestar psicológico y su dependencia a diferentes variables intervinientes, una de ellas, el estrés. A su vez, resulta similar a lo encontrado por Yataco (2019), quien en su estudio identificó que el 30.4% de los universitarios presentó un nivel muy bajo de bienestar psicológico y el 18.1% un nivel bajo. Esto podría deberse a que la población elegida no tiene acceso frecuente o regular a charlas con contenido psicológico para fomentar el desarrollo de habilidades o estrategias que les permitan una mejor adaptabilidad y desempeño en el ámbito en el que se encuentran. También podría verse influenciado por el momento de la evaluación, la cual fue desarrollada en etapa de entrega de trabajo para así maximizar los resultados y su relación con la variable independiente.

Respecto al tercer objetivo específico, se planteó el Identificar el nivel presente en las dimensiones del Estrés académico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo, la cual tuvo como respuesta que, en la dimensión de Estresores, un 44.8% de la población, se ubicó en un nivel bajo, el 29.3 en un nivel medio, mientras que el 25.9 en un nivel alto. Esto quiere decir que casi un tercio de la población evaluada, considera que el estilo de enseñanza, las evaluaciones (exámenes, ensayos, informes, etc.), la exigencia y los temas tratados en clase, con influyentes en el desarrollo de estrés. Estos resultados coinciden con Flores (2019) quien identificó que los estudiantes universitarios de las carreras de psicología y odontología consideraron como estresores a las evaluaciones y exigencias docentes con un 50.5%. Asimismo, en la dimensión de síntomas, se obtuvo que el 39.7% se ubicó en un nivel bajo, el 22.4% en nivel medio, mientras que el 37.9% en un nivel alto. Estos resultados

coinciden con los hallazgos de Figueroa et al (2018) quienes determinaron que el 67.80% de los estudiantes encuestados experimentaron síntomas producto del estrés. Esto quiere decir que los estudiantes presentaron durante el periodo académico anterior a la evaluación sintomatología física, tales como fatiga crónica, cefaleas, decaimiento, ansiedad percibida, problemas de concentración, irritabilidad y desgano para la realización de las actividades académicas. Respecto a la dimensión de Estrategias de Afrontamiento, se encontró que el 19% se ubicó en un nivel bajo, el 29.3% en un nivel medio, mientras que el 51.7% en un nivel alto, lo cual significa que los estudiantes tienen recursos para hacer frente, de forma óptima, a situaciones adversas y poder buscar una solución. Estos resultados se corroboran con los obtenidos por Quito (2022), quien, en su tesis correlacional sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, encontró que un 62.5% de los evaluados, hacía uso de estas estrategias para resolver conflictos y favoreciendo en su bienestar individual y desarrollo cognoscitivo.

En relación al cuarto objetivo específico, el cual pretendió conocer el nivel presente en las dimensiones del Bienestar Psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo, se encontró que el 33.6% se ubicó en un nivel bajo en la dimensión de Aceptación/Control de Situaciones, el 31.9% se ubicó en el nivel medio y el 34.5% en el nivel alto, esto quiere decir que un tercio de la población logra entender las situaciones, tanto positivas como adversas, permitiéndoles tener un mejor manejo de sus habilidades y respuestas conductuales. Respecto a la dimensión de Autonomía, se obtuvo que el 41.4% se ubicó en un nivel bajo, el 50% en un nivel medio, mientras que el 8.6% en un nivel alto. Esto podría verse influenciado por el estrés presentado durante el proceso de evaluación, entendiéndose como la baja capacidad de gestión individual a nivel emocional y profesional, necesitando de forma recurrente el apoyo externo para el cumplimiento de obligaciones o actividades cotidianas. En la dimensión de Vínculos Sociales, se halló que el 33.6% se ubicó en grado bajo, el 30.2% en grado medio y el 36.2% en grado alto, esto evidencia que un tercio de la población evaluada, presenta un adecuado desempeño de habilidades sociales, para iniciar, mantener y concluir una conversación, conocer su círculo de apoyo y tipo de relación con cada persona. Sin embargo, otro tercio presenta un nivel bajo, lo cual evidencia una escasa capacidad de socialización y

adaptabilidad a círculos de trabajo, propios del contexto en el que se están desempeñando. En la dimensión de proyectos, se obtuvo que el 3.5% se ubicó en un nivel bajo, el 24.1% en grado medio y el 72.4% en grado alto. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Advíncula (2018), quien concluyó que las dimensiones del bienestar psicológico tienen un desarrollo consecuente entre sus dimensiones. Sin embargo, es posible contar con el desarrollo exponencial en una o dos de las subdimensiones y un crecimiento reducido en las demás. Es decir, es posible tener un manejo interpersonal alto en las últimas dimensiones, pero un bajo desarrollo personal en la aceptación y la autonomía.

Como quinto específico, se planteó el determinar la influencia del Estrés académico sobre las dimensiones del Bienestar Psicológico, obteniendo que el estrés académico, influye en un 4.7% sobre la dimensión de Aceptación/control de situaciones, influye en un 3.9% sobre la dimensión de Autonomía, influye en un 7% sobre la dimensión de Proyectos. Sin embargo, no se halló influencia sobre la dimensión de Vínculos sociales, debido a que superó el .05 de p-valor requerido para ser interpretado como válido. Los resultados obtenidos en la presente investigación se corroboran con Barraza (2012), quien menciona en su teoría del estrés académico, la influencia de esta variable en el desarrollo de cada individuo, influyendo en el cómo interpreta una situación y su control del mismo, afectado la adquisición de habilidades y de crecimiento personal, esto concuerda con lo propuesto por Casullo (2001), quien refiere que los factores externos que alteran el bienestar individual, son aquellos que son percibidos individualmente como dañinos o amenazantes, desembocando un desequilibrio psicológico que limita la posibilidad de un desempeño individual óptimo y que pueden provenir de diversos tipos de interacción, siendo los más influyentes los familiares, los sociales, los laborales y los académicos. A su vez, esto difiere de lo obtenido por Cáceres y Miranda (2022), quienes encontraron una relación inversa y significativa de entre nivel medio y nivel bajo entre dimensiones, lo cual concluye que cuando el estrés aumenta de forma exponencial, el bienestar psicológico se reduce en baja cantidad.

Para el sexto objetivo, se planteó conocer la influencia de las dimensiones del Estrés Académico sobre las del Bienestar Psicológico, obteniendo que la dimensión estresores, influye con un 95% de confianza en las dimensiones del bienestar psicológico, siendo en la dimensión de Aceptación/control de

situaciones un 6.1%, la dimensión de Autonomía un 6.7%, la dimensión de Vínculos Sociales un 5.9% y proyectos un 4.5%. Esto quiere decir que la percepción individual sobre la enseñanza docente, la relación con compañeros de trabajo, el tiempo y tipo de tareas asignadas, influye en bajo nivel en los aspectos del bienestar psicológico analizados en la presente investigación. Respecto a la dimensión de síntomas y su influencia sobre las variables del BP, se halló que existe una influencia del 7.2% respecto a la primera dimensión, un 4.5% en relación a la segunda dimensión, un 10.4% y un 9.2% en la última dimensión, lo cual se interpreta que, la sintomatología física experimentada a causa del estrés académico, afecta en un nivel bajo a las dimensiones personales de bienestar psicológico por lo cual, se hallaron los resultados mencionados. Lo expuesto, tendría relación a lo explicado por Ramos et al. (2020), quienes refieren que existe un factor subjetivo en la recepción de cada situación y es no generalizable como factor determinante en una óptima salud mental debido a que muchas el estrés académico, puede ser o no trasladado a la vida cotidiana si no que, por el contrario, existen factores intervinientes de otras variables que favorecen o reducen el manejo del estrés y el bienestar psicológico. Respecto a la dimensión de estrategias de afrontamiento, se obtuvo un nivel de influencia del 45.5% en la dimensión de Aceptación/control de situaciones, un 37.3% en la dimensión de autonomía, un 30.8% en la dimensión de vínculos sociales y un 55.6% en proyectos. Esto quiere decir que las estrategias de afrontamiento repercuten de forma directa y moderada en el bienestar psicológico de cada estudiante repercutiendo en la comprensión y manejo de situaciones, desarrollo autónomo para el aprendizaje y desarrollo de actividades, reduciendo la posibilidad de iniciar y mantener vínculos sociales y reduce la posibilidad de elaboración de nuevas metas y proyectos a futuro. Esto es coherente a los resultados de la investigación de Turpo (2020), quien concluyó que existe una relación dependiente a nivel medio y muy significativo entre las dimensiones de las variables de Estrés Académico y Bienestar psicológico, concluyendo que cuando un estudiante es exigido de forma académica produce una inestabilidad a nivel perceptivo del ambiente, podría sintomatología física y se reducen sus estrategias de afrontamiento.

VI. CONCLUSIONES

Existe influencia entre la variable de estrés académico sobre el bienestar psicológico, validándose la hipótesis de estudio en donde se indica que el estrés académico influye de forma directa en el bienestar psicológico que experimentan los estudiantes universitarios.

Se determinaron los niveles de estrés académico presentados por los universitarios, encontrándose que los estudiantes evaluados se ubicaron principalmente en un nivel alto, con un 62.9%. Indicando que gran cantidad de la población evidencia un grado significativo de estrés, experimentando un estado de preocupación y angustia dentro del ámbito académico.

Se determinó el nivel de bienestar psicológico presentado por los estudiantes, teniendo como resultado que el 41.4% de la población elegida se ubicó en un nivel bajo. Significando que gran parte de los universitarios evidencian un bajo estado de ánimo, experimentando dificultad para mantener la tranquilidad y manejo emocional.

Se identificó el nivel presente en las dimensiones del estrés académico, obteniendo que un 44.8% se ubicó en un nivel bajo en la dimensión de estresores, un 29.3% en un nivel medio y un 25.9% en un nivel alto. Indicando que casi un tercio de los universitarios consideran a aspectos como las evaluaciones, exigencias académicas y estilos de enseñanza como estresores significativos. Por otro lado, en la dimensión de síntomas se identificó que el 39.7% se ubicó en un nivel bajo y el 37.9% en un nivel alto. Significando que una parte de la población evidencia manifestaciones producto del estrés. Finalmente, se encontró que el 51.7% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto, evidenciando recursos para afrontar de forma adecuada la adversidad.

Se determinó el nivel presente en las dimensiones de la variable dependiente, encontrándose que el 33.6% se encontró en un grado bajo en Aceptación/Control de Situaciones y el 34.5% en el nivel alto, evidenciando un entendimiento de las situaciones adversas. En la dimensión de autonomía se obtuvo que el 50% se ubicó en un nivel medio, evidenciando una necesidad de apoyo producto del estrés. Por otro lado, en vínculos sociales, se encontró que el 33.6% se encontró en el nivel bajo y el 36.2% en un nivel alto, indicando que, aunque una parte de los evaluados presenta facilidad para interactuar, otra parte

evidencia dificultad para acoplarse a entornos sociales. Finalmente, en la dimensión de proyectos, se ubicó a un 72.4% en un nivel alto.

Se determinó que existe una influencia de las dimensiones del estrés académico sobre las variables del bienestar psicológico, destacando las estrategias de afrontamiento con el 55% de influencia sobre la dimensión de proyectos, 45.5% sobre aceptación/control de situaciones, 30.8% sobre vínculos sociales y 37% sobre autonomía.

Finalmente se halló que hay una influencia baja entre algunas de las dimensiones de la variable independiente sobre la dependiente, lo cual podría deberse a que existen muchos factores intervinientes en el desarrollo del bienestar psicológico, destacando el ámbito familiar, personal, social y laboral.

VII. RECOMENDACIONES

- Se sugiere ampliar la investigación de manera longitudinal para conocer el aumento o reducción de la influencia entre las variables elegidas.
- Se recomienda implementar talleres o programas orientados al control de estrés y fortalecimiento de herramientas individuales para hacer frente a situaciones que podrían generar estrés.
- Se exhorta a fomentar entrevistas y evaluaciones individuales para el aumento del bienestar psicológico a fin de promover la salud psicológica de los alumnos.
- Se sugiere investigar la influencia del estrés académico sobre otras variables intervinientes en el bienestar psicológico con la finalidad de ampliar el conocimiento científico y proponer soluciones.
- Al departamento de psicología, se exhorta a evaluar a la población académica e identificar alumnos con altos niveles de estrés para apoyarlos en el manejo del mismo y para seguir aumentando su desarrollo académico.

REFERENCIAS

- Advíncula, C. (2018). Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%c3%adncula_Coila_Regulaci%c3%b3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Álvarez, S. (2015). La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis filosófico*, 35(1), 13-26. Recuperado en 29 de septiembre de 2023, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-96362015000100002&lng=es&tlng=es.
- Ancajima L. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo], Trujillo.
- Ayesta, M. y Pastor, P. (2021). Propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. [Tesis de Pregrado, Universidad Privada del Norte], Trujillo.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Dialnet*, 1(4), 15-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2012). Estresores en alumnos de licenciatura y su relación con los indicadores autoinformados del desempeño académico. *Revista Investigación Educativa Duranguense*. 12. 22 – 29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4025617>
- Becerra, S. (2013) “Rol de Estrés Percibido Y Su Afrontamiento En Las Conducta de Salud de Estudiantes Universitarios de Lima.” tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/5013.
- Bernal. C. (2010). Metodología de la investigación (3ra Ed.). Pearson Educación. Colombia.
- Brall, C., Maeckelberghe, E., Porz, R., Makhoul, J y Schröder, P. (2017). *Research Ethics 2.0: New Perspectives on Norms, Values, and Integrity in Genomic*

- Cabanach, RG, Souto-Gestal, A. y Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7 (2), 41-50.
- Cáceres, E. y Miranda, K. (2022). Estrés Académico Y Bienestar Psicológico En Estudiantes Universitarios De La Provincia De Chiclayo [Tesis de Pregrado, Universidad Señor de Sipán], Pimentel.
- Campos, J; Chuquihuanga, A; León, J & Loyola, M. (2022). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO SV-21 para el estudio del Estrés Académico en universitarios del distrito de Trujillo, 2022. [Tesis para optar por el grado de Bachiller en Psicología]. Universidad Cesar Vallejo.
- Cassaretto, M., Pérez, C., Rodríguez, L., Rubina, M., Espinoza, M., & Otiniano, F. (2021). Salud Mental en Universitarios del Consorcio de Universidades durante la Pandemia. <https://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482–e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 43-72.
- Casullo, M; Solano, A & Brenlla, M. (2001). La evaluación del bienestar psicológico en adultos. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*. Colegio de Psicólogos del Perú.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de Ética y Deontología. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Dancourt, M. (2022). Bienestar Psicológico Y Estrés Académico En Contexto De Pandemia En Universitarios De Los Últimos Años De La Carrera De Psicología De Una Universidad Privada De Lima-Sur. [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma del Perú], Lima.

- Fernández, R. (2005). Redes sociales, apoyo social y salud. *Periferia: revista de recerca i formació en antropologia*, (3). DOI 10.5565/rev/periferia.149
- Flores L. (2019). Nivel De Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Santa María], Arequipa.
- Flores, L. (2009). Análisis Estadístico Descriptivo. <https://www.uteq.edu.mx/files/docs/MATERIAL%20CURSO%20MARS/Material%20Adicional/analisis-estadistico-descriptivo.pdf>
- Fuentelsaz, C. (2004). Cálculo del tamaño de la muestra. *Matronas Profesión*, 5(2004), 18.
- Gaxiola, J & Palomar, J. (2016). El bienestar psicológico. Una mirada desde Latinoamérica. <http://www.qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pd>
- Gómez, P & García, V. (2022). Análisis Correlacional entre el Rendimiento Académico y el Bienestar Psicológico de Estudiantes Universitarios de Sonora, México." *Revista Científica de Psicología Eureka*, vol. 19, no. 2, pp. 234–251, ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/68/71.
- Hernández, O. (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Rev. Internal Creemos. (Puerto Rico)*, 6(1-20), 1-31.
- Hernández, O. (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Rev. Internal Creemos. (Puerto Rico)*, 6(1-20), 1-31.
- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Kloster, G. (2019). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios De La Ciudad De Paraná [Tesis de Pregrado, Universidad Católica de Argentina], Paraná.
- López, R. (2010). Interpretación de datos estadísticos. Nicaragua: Universidad de Managua.
- Martín, I. M. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios [Versión electrónica]. *Apuntes de Psicología*, 1 (25), 87-99.
- Mego, R. (2020). Bienestar psicológica y satisfacción con la vida en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo (Tesis de licenciatura). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11537/24754>

- Mendiola, J. (2010). El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención. (Tesis inédita de Licenciatura). Unam, Chimalhuacán, México.
- Ministerio de Salud (2021). Documento técnico: Plan de salud mental (En el contexto COVID-19 - Perú, 2020 - 2021). https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/811138/Plan_de_Salud_mental_.PDF
- Monroy, P. (2018). Estrés Académico y Manejo de Tiempo en Estudiantes Universitarios de Lima. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9938/MONROY_RIVA_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Monzón, I. "Estrés Académico En Estudiantes Universitarios." *Apuntes de Psicología*, vol. 25, no. 1, 2007, pp. 87–99, www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119.
- Murphy, R; Gray, S; Sterling, G; Reeves, K & DuCette, J. (2009). A comparative study of professional student stress. *Journal of dental education*, 73(3), 328–337.
- Ordoñez, P. (2018). Bienestar Psicológico y Estrés Académico en Estudiantes de Primer y Segundo Ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/893/Patricia_Tesis_Maestro_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud (2010). "La Integración Entre Salud Y Educación Es Uno de Los Motores Fundamentales Del Desarrollo. www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=2990:2010-la-integracion-entre-salud-educacion-uno-motores-fundamentales-desarrollo&Itemid=0&lang=pt#gsc.tab=0.
- Pozos, B; Preciado, M; Plascencia, A; Acosta, M & Aguilera, M. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación En Educación Médica*, 11(41), 18–25. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
- Quito, N. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la región Callao, 2022. [Tesis de Posgrado, Universidad César Vallejo], Lima.

- Ramos, S; López, J; & Meza, C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Relat, J. M. (2010). Introducción a la investigación básica. *Centro de investigación biometrica*, 221, 227.
- Rodríguez, R., & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7–17. Recuperado a partir de <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>
- Sánchez, H; Chocas, L; Alva, L; Nuñez, E; Iparraguirre, C; Calvet, M; Santayana, E; Medina, I; Quispe, J & Fernández, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-353. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>
- Sánchez, J. (2022). *Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria en Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo*. [Tesis de Pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego], Trujillo.
- Seligman, M. (2000). *Psicología positiva: una introducción*. *Psicólogo estadounidense*, 55 (1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Serrano, M & Flores, M. (2005). “Estrés, Respuestas de Afrontamiento E Ideación Suicida En Adolescentes.” *Psicología Y Salud*, vol. 15, no. 2, 2005, pp. 221–230, psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/806/1461, <https://doi.org/10.25009/pys.v15i2.806>.
- Siurana, J. (2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas*, (22), 121-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-92732010000100006>
- Solano, O; Salas, B.; Manrique, S. y Nuñez, L. (2022). Relación Entre Hábitos de Estudio Y Estrés Académico En Los Estudiantes Universitarios Del Área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias de La Salud*, 20(1). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>.

- Soler, M. y García, D. (2021). Bienestar psicológico y virtud del coraje en adolescentes tardíos. *Informes Psicológicos*, 21(2), 43-59. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v21n2a03>
- Tamayo, M. (2010). *El Proceso De Investigacion Cientifica. Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. México: Noriega.
- Turpo, J. (2022). *Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020, 2022*. [Tesis de Posgrado, Universidad César Vallejo], Lima.
- Venancio, G. (2018). *Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad Nacional De Lima Metropolitana*. [Tesis de Pregrado, Universidad Federico Villareal], Lima.
- Vences, K; Marqués, J & Cardoso, D. (2023). Bienestar Psicológico En Estudiantes Universitarios de Nuevo Ingreso. *Revista Iberoamericana Parala Investigación y El Desarrollo Educativo*, vol. 13, no. 26. <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>.
- Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur*. [tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UA. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/707>
- Yataco, P. (2019). *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], Lima.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
<p>Problema: ¿Cuál la influencia del estrés académico sobre el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la influencia del estrés académico sobre el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo. 2023.</p> <p>Objetivos Específicos: Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo Identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo Conocer el nivel presente de los estudiantes en las dimensiones del Estrés académico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo</p>	<p>Hipótesis General: El estrés académico se influye directamente en el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo.</p> <p>Hipótesis Específicas: El nivel de estrés académico de los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo, se encuentran, mayormente, en un nivel alto. El nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo, se encuentran, mayormente, en un nivel bajo.</p>	<p>Variable Independente: Estrés Académico</p>	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> Exigencias a nivel institucional Exigencias relacionadas con el docente Exigencias relacionadas con los compañeros de clase 	<p>Tipo de Investigación: Básica</p> <p>Nivel de Investigación: No experimental.</p> <p>Diseño: Correlacional Causal</p> <p>Técnica o Instrumento de recolección: - Encuesta.</p>
	Síntomas			<ul style="list-style-type: none"> Manifestaciones físicas. Manifestaciones psicológicas. Manifestaciones comportamentales 		
	Estrategias de Afrontamiento			<ul style="list-style-type: none"> Evaluación de los recursos personales para afrontar la situación. Planificación de estrategias para la solución de problemas. 		
	<p>Conocer el nivel presente de los estudiantes en las dimensiones del Bienestar</p>		<p>Variable Dependente:</p>	Aceptación/control de situaciones	Ítem 2, 11 y 13	

	<p>Psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo</p> <p>Determinar la influencia del Estrés académico sobre las dimensiones del Bienestar Psicológico</p> <p>Conocer la influencia de las dimensiones del estrés académico sobre las dimensiones del Bienestar Psicológico.</p>	<p>El estrés académico influye sobre las dimensiones del bienestar psicológico de forma directa.</p> <p>Existe influencia de las dimensiones del estrés académico sobre las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo.</p>	<p>Bienestar Psicológico</p>			
				Autonomía	Ítem 4, 9 y 12	
				Vínculos sociales	Ítem 5, 7 y 8	
				Proyectos	Ítem 1, 3, 6 y 10	

Anexo 2: Operacionalización de variables:

Variables	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
ESTRÉS ACADÉMICO (VARIABLE INDEPENDIENTE)	Barraza (2003) refiere que el estrés académico es un proceso sistémico y psicológico que ocurre esencialmente cuando un estudiante está expuesto directa o indirectamente a un conjunto de demandas del entorno académico en el cual, se perciben como demandas altamente estresantes.	De forma operacional, se utilizó la técnica de encuesta, haciendo uso de un instrumento denominado Inventario SISCO del Estrés Académico, el cual es de escala ordinal que contiene seis alternativas de respuesta tipo Likert, conteniendo 21 ítems distribuidos en las tres dimensiones que evalúa la prueba, organizados de la siguiente manera: Estresores (7 ítems), síntomas (7 ítems) y estrategias de afrontamiento (7 ítems).	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Exigencias a nivel institucional • Exigencias relacionadas con el docente • Exigencias relacionadas con los compañeros de clase 	1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7	Ordinal
			Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestaciones físicas. • Manifestaciones psicológicas. • Manifestaciones comportamentales 	8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14.	
			Estrategias de Afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de los recursos personales para afrontar la situación. • Planificación de estrategias para la solución de problemas. 	15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21.	

BIENESTAR PSICOLÓGICO (VARIABLE DEPENDIENTE)	El bienestar psicológico es definido por Casullo y Castro (2000) como el nivel en el que cada persona justiprecia su vida, de igual forma, es la satisfacción individual que influye en su estado de ánimo, ya sea de forma positiva o negativa, y las respuestas ante las exigencias del medio en el que se desempeña.	Para la presente investigación, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico en Adultos (BIEPS-A) como método de recolección de la variable diseñada por Casullo (2002), adaptada por Carrasco y Mendoza (2022). El cual cuenta con 13 ítems tipo Likert, los cuales miden el grado de autopercepción del bienestar psicológico. Asimismo, la escala contiene 4 dimensiones, las cuales son: aceptación/control de situaciones (ítem 2, 11, 13), autonomía (ítem 4, 9, 12), vínculos sociales (ítem 5, 7, 8) y proyectos (1, 3, 6, 10) la cuales son calificadas de forma directa y se puntúan del 1 al 3, las cuales tienen como opción de respuesta: 1 para “En Desacuerdo”, con 2 para “Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo” y 3 que indica “De Acuerdo”.	Aceptación/control de situaciones	<ul style="list-style-type: none"> Control de situaciones conflictivas. 	Ítem 2, 11 y 13	Ordinal
			Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> Desempeño autónomo Capacidad de realizar tareas sin ayuda. 	Ítem 4, 9 y 12	
			Vínculos sociales	<ul style="list-style-type: none"> Facilidad de crear y mantener vínculos sociales. 	Ítem 5, 7 y 8	
			Proyectos	<ul style="list-style-type: none"> Planes a futuro Proyecto de vida. 	Ítem 1, 3, 6 y 10	

Anexo 3: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnova.

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés Académico	.106	116	.003
Bienestar Psicológico	.185	116	<.001

Elaborado por el investigador

En la tabla 1 se presentan los datos de la muestra obtenida fueron de 116 estudiantes, por lo cual se consideró el estadístico de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. De igual forma, se observa que las variables no siguen una distribución normal puesto a que su p-valor es $< \alpha$ (.05).

Anexo 4. Consentimiento informado digital

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante: Para la participación en esta investigación se requiere que usted dé su conformidad. Por ende, por medio del presente documento, solicitamos su participación voluntaria en la realización de la presente investigación que tiene como objetivo: Determinar la influencia del estrés académico en el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Trujillo, 2023. Los resultados no se informarán a terceras personas y no se considerarán para fines diagnósticos y, por el contrario, serán utilizados únicamente para fines de esta investigación científica.

De aceptar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior. En caso de que presente alguna duda sobre el estudio, debe comunicarlo en el siguiente correo electrónico: ppastorr@ucvvirtual.edu.pe

¿Desea participar en esta evaluación de forma voluntaria? *

Sí acepto

No acepto

[Siguiente](#)
Página 1 de 5
[Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Anexo 5: Base de datos Excel

EDAD	Género	Con la idea de obtener la	sobrecarga de tareas	La personalidad y el	La forma de evaluación	El nivel de exigencia	El tipo de trabajo que	Tener tiempo limitado	La poca claridad que	Fatiga crónica (cansar)	Sentimientos de	depre	Ansiedad, angustia
25	Femenino	4	5	2	3	5	5	4	0	5	5	5	5
28	Femenino	3	2	1	3	3	3	4	1	3	2	3	2
29	Femenino	5	4	4	5	5	4	3	5	3	3	3	3
26	Femenino	4	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
25	Femenino	3	4	3	4	4	2	5	2	4	3	3	3
25	Femenino	5	4	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5
23	Femenino	5	3	4	4	4	4	3	5	3	5	5	5
25	Masculino	3	3	0	3	2	3	3	1	4	2	4	2
30	Masculino	2	3	1	4	5	1	2	0	4	2	4	2
29	Masculino	4	5	3	4	2	4	4	3	4	4	2	2
24	Femenino	4	5	5	5	4	3	5	5	4	4	5	5
26	Femenino	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3
23	Femenino	5	4	5	4	4	4	5	2	4	4	4	4
24	Femenino	4	3	1	3	2	1	3	3	3	3	3	3
25	Masculino	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	3	3
23	Femenino	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2
25	Femenino	4	3	4	5	5	5	5	5	5	2	5	5
27	Femenino	5	4	3	4	4	3	3	3	5	4	3	3
25	Femenino	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3
27	Masculino	3	3	0	5	4	5	5	3	3	1	2	2
30	Masculino	5	5	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5
25	Masculino	5	4	3	2	1	3	3	3	3	4	4	4
24	Femenino	4	4	2	3	3	2	4	1	4	4	4	4
25	Masculino	3	2	4	4	5	2	2	2	2	2	2	2
25	Femenino	3	4	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2
25	Femenino	4	3	4	3	4	3	4	3	3	5	3	3
29	Femenino	5	4	2	2	3	2	3	3	3	5	4	4
26	Femenino	4	4	4	3	3	2	5	3	5	4	4	4
25	Femenino	4	4	4	5	4	3	4	5	3	4	4	4
25	Femenino	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
29	Masculino	4	4	2	5	3	3	2	5	1	3	3	3
22	Femenino	4	4	2	3	4	4	3	4	1	3	4	4
30	Femenino	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
24	Masculino	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4
24	Femenino	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	4	4
24	Femenino	4	3	4	5	3	2	2	3	5	5	5	5
24	Femenino	4	4	2	5	3	5	5	2	5	4	4	4
26	Femenino	2	3	4	4	3	4	0	3	1	3	1	1
30	Masculino	3	4	4	4	3	2	4	5	4	4	1	3
25	Femenino	3	4	4	5	4	3	4	4	4	3	3	3
23	Femenino	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3
24	Femenino	5	4	2	2	5	4	5	2	3	3	3	3
24	Femenino	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3
27	Femenino	5	3	3	0	3	1	1	1	1	1	1	1
24	Masculino	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3
24	Femenino	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3

Anexo 7: I Inventario SISCO SV-21

Inventario SISCO SV-21

Adaptado por Campos, Chuquihuanga, León y Loyola (2022)

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

Si

No

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

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						

El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente).						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
Ansiedad, angustia o desesperación.						
Problemas de concentración.						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						
Desgano para realizar las labores escolares.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:

Estrategias de Afrontamiento	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						

Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Anexo 8: Escala de bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)

ESCALA BIEPS-A

Adaptado por Carrasco y Mendoza (2022)

Sexo:

Edad:

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy De Acuerdo, Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo, Estoy En Desacuerdo. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

A= Estoy De Acuerdo

NN= Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo

D= Estoy En Desacuerdo

	ítem	A	NN	D
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar qué haré en el futuro			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			