



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
DOCENCIA UNIVERSITARIA**

Estrés académico y Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de
Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Docencia Universitaria**

AUTORA:

Damian De La Sota, Alison Stephanie (ORCID: 0000-0002-5366-2038)

ASESORA:

Dra. Fuster Guillen, Doris Elida (ORCID: 0000-0002-7889-2243)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LIMA- PERÚ

2021

DEDICATORIA

A mis padres por ser mi fortaleza y brindarme su apoyo incondicional, a mis hermanas por ser mi motivación para seguir creciendo profesionalmente, a mi pareja por sus palabras de aliento para seguir con este reto y a Dios por encaminar mi vida.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad César Vallejo por brindarme la oportunidad de seguir creciendo profesionalmente.

A mi asesora, Dra. Doris Fuster Guillen por su orientación y paciencia en este trabajo de investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS.....	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. MARCO TEÓRICO	4
II. METODOLOGÍA.....	14
3.1 Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización.....	15
3.3. Población, muestra y muestreo.....	17
3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos	20
3.5 Procedimientos	22
3.6 Método de análisis de datos	23
3.7 Aspectos éticos	23
III. RESULTADOS	25
V. CONCLUSIONES	46
VI. RECOMENDACIONES	47
REFERENCIAS	48
ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Población de estudiantes de la carrera de Turismo y hotelería de una universidad privada de Lima, 2021.	18
Tabla 2	Muestra de estudiantes de la carrera de turismo y hotelería de una universidad privada de Lima,2021.	19
Tabla 3	Confiabilidad para ambas escalas mediante los coeficientes Alfa y Omega.	22
Tabla 4	Baremos percentilares de la escala SISCO de Estrés académico.	25
Tabla 5	Baremos percentilares de la escala de Bienestar psicológico.	26
Tabla 6	Niveles de estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Turismo y hotelería, 2021.	27
Tabla 7	Tabla descriptiva de los niveles de Estresores.	28
Tabla 8	Tabla descriptiva de los niveles de síntomas.	29
Tabla 9	Tabla descriptiva de los niveles de Estrategias de afrontamiento.	30
Tabla 10	Niveles de Bienestar Psicológico en estudiantes de la carrera profesional de Turismo y Hotelería, 2021.	31
Tabla 11	Tabla descriptiva de la dimensión Autoaceptación.	32
Tabla 12	Tabla descriptiva de la dimensión Relaciones positivas.	33

Tabla 13	Tabla descriptiva de la dimensión Autonomía.	34
Tabla 14	Tabla descriptiva de la dimensión Dominio del Entorno.	35
Tabla 15	Tabla descriptiva de los niveles de la dimensión Crecimiento Personal	36
Tabla 16	Tabla descriptiva de los niveles de Propósito en la vida.	37
Tabla 17	Prueba de normalidad Kolgomorov-Smirnov ^a .(KS).	38
Tabla 18	Tabla de correlación entre Estrés académico y Bienestar psicológico.	39
Tabla 19	Tabla de correlación entre Estrés académico y las dimensiones de Bienestar psicológico.	40
Tabla 20	Tabla de correlación entre las dimensiones de las dimensiones de Estrés académico y Bienestar psicológico.	41
Tabla 21	Operacionalización de la Variable Estrés académico.	56
Tabla 22	Operacionalización de la Variable Bienestar Psicológico.	57

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura 1	Niveles de estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Turismo y hotelería, 2021.	27
Figura 2	Niveles de la dimensión “Estresores” de la escala SISCO.	28
Figura 3	Niveles de la dimensión “Síntomas” de la escala SISCO.	29
Figura 4	Niveles de la dimensión “Estrategias” de la escala SISCO.	30
Figura 5	Niveles de bienestar psicológico en estudiantes de la carrera profesional de Turismo y hotelería, 2021.	31
Figura 6	Niveles de la dimensión “Autoaceptación” de la Escala Bienestar psicológico.	32
Figura 7	Niveles de la dimensión “Relaciones positivas” de la Escala Bienestar psicológico.	33
Figura 8	Niveles de la dimensión “Autonomía” de la Escala Bienestar psicológico.	34
Figura 9	Niveles de la dimensión “Dominio del entorno” de la Escala Bienestar psicológico.	35
Figura 10	Niveles de la dimensión “Crecimiento personal” de la Escala Bienestar psicológico.	36
Figura 11	Niveles de la dimensión “Propósito en la vida” de la Escala Bienestar psicológico.	37

RESUMEN

Esta investigación tuvo como escenario a una universidad privada, donde se identificó que uno de los principales problemas es la deserción estudiantil, por ello se tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una universidad privada, ya que se está atravesando por una pandemia en donde los estudiantes tienen el reto de adaptarse a la nueva modalidad de estudios. Así mismo esta investigación está centrado en un paradigma positivista, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental transversal de subtipo correlacional inversa, la población fue de 212, siendo la muestra de 137 estudiantes, se utilizó el inventario SISCO SV-21 para medir estrés académico y la escala de Bienestar psicológico de Ryff , las cuales fueron sujetas a la validación por juicio de expertos y ambas variables fluctuaron niveles adecuados de confiabilidad por alfa de Cronbach's y Omega de McDonald's. De la misma manera, en cuanto a la prueba de normalidad se obtuvo una significancia menor a 0,05, por ello se puede constatar la afirmación de la hipótesis, donde se obtuvo una significancia de 0.00 y RS $-.422^{**}$, lo cual permite concluir que existe una relación significativa e inversa entre estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de Turismo y Hotelería de una Universidad privada, Lima 2021.

Palabras clave: estrés, académico, bienestar, psicológico, deserción.

ABSTRACT

This research took place at a private university, where it was identified that one of the main problems is student desertion, therefore the objective was to determine the relationship between academic stress and psychological well-being in students of the Tourism and Hospitality career. Hospitality of a proven university, since it is going through a pandemic where students have the challenge of adapting to the new modality of studies. Likewise, this research is focused on a positivist paradigm, with a quantitative approach, a non-experimental cross-sectional design of an inverse correlational subtype, the population was 212, with a sample of 137 students, the SISCO SV-21 inventory was used to measure academic stress and the Ryff psychological well-being scale, which were subject to validation by expert judgment and both variables fluctuated with adequate levels of reliability by Cronbach's alpha and McDonald's Omega. In the same way, regarding the normality test, a significance of less than 0.05 was obtained, therefore the affirmation of the hypothesis can be verified, where a significance of 0.00 and $R^2 = .422^{**}$ was obtained, which allows to conclude that there is a significant and inverse relationship between academic stress and psychological well-being in Tourism and Hospitality students at a private University, Lima 2021.

Keywords: stress, academic, well-being, psychological, dropout.

I. INTRODUCCIÓN

Puebla (2020), menciona que el estrés académico es una reacción natural y que permite el cumplimiento de las obligaciones para el desarrollo personal y profesional, sin embargo, se vuelve un problema cuando provoca reacciones o malestares que lastran el desarrollo de las actividades. En los estudiantes, el estrés académico se intensifica por diferentes motivos los cuales pueden ser la incertidumbre laboral, la competitividad, la saturación de contenidos y aspectos personales y las consecuencias ante esta problemática serían el bajo rendimiento académico, la falta de motivación para los estudios, enfermedades físicas o mentales (ansiedad, depresión, migrañas, problemas estomacales, infecciones etc.).

De acuerdo con lo mencionado se puede mostrar cómo la Organización mundial de la salud (OMS) (2017), emite un informe donde revela alarmantes cifras de la prevalencia de trastornos como la ansiedad y depresión en donde indica que 300 millones de personas en el mundo sufren depresión y 260 millones de ansiedad. Así también la OMS (2020), manifiesta que a causa de potenciales factores estresores como conflictos familiares, laborales y académicos se generan malestares anímicos que conllevan a que 800000 personas tomen la decisión de suicidarse.

Por otro lado, la Asociación Americana de Psicología (APA) (2018), dio a conocer los resultados de una encuesta realizada a 14 371 estudiantes de 19 universidades (12 = particulares, 7 = estatales) en 8 naciones de posiciones económicas muy elevadas como Alemania, Bélgica, México, Austria, Irlanda, Estados Unidos y España. Tras la recolección de datos se concluyó que, de cada 3 estudiantes, al menos 1 padece de complicaciones mentales, encontrando entre los más concurrentes al trastorno depresivo mayor, asimismo se encontró presente el trastorno de ansiedad generalizada. Lo preocupante de estas cifras es que solo el 20% de estas personas piden ayuda a profesionales de la salud.

El Ministerio de Salud (MINSA) emite un informe en el 2019 donde manifiesta que, en el Instituto Nacional de Salud Mental, de aquellos que padecen depresión moderada y grave, un 27,5% son hombres y 72,5% son mujeres. Además, revelan que el 43,1% son jóvenes y un 21,1% son adultos jóvenes y un 13,7%. Por otro lado, se menciona que el 20% de personas tuvieron intento de suicidio. Por otro lado, el Ministerio de Educación (MINEDU) (2019), menciona que el 85% de la población universitaria manifiesta alteraciones psicológicas en cuanto a su estado de ánimo siendo uno de estos factores el estrés manifestándose en un 79%. Boullosa (2013), menciona que la falta de organización repercute de manera negativa a los estudiantes, y que una mala gestión u organización podría ocasionar altos niveles de estrés académico que alteren el bienestar psicológico.

El estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior, es una problemática que es necesario estudiar a profundidad, porque dicha universidad tiene altos índices de deserción, por lo que el estrés podría ser una de las principales causas.

Ante la problemática mencionada en cuanto al estrés académico y su repercusión en el bienestar psicológico nace la siguiente interrogante de investigación ¿Qué relación existe entre estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021?, así mismo se plantea problemas específicos las cuales son: ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en los estudiantes de la carrera de Administración en Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021?, ¿Cuál es la relación entre estrés académico y las dimensiones de bienestar psicológico de la carrera de Administración en Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021?, y ¿Cuáles son los niveles de estrés académico y de bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de Administración en Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021?

Para responder la pregunta planteada se justificará la presente investigación a nivel teórico, ya que se podrá documentar conocimientos verídicamente

científicos acerca de la gravedad y relación existente entre ambos constructos. Además, bajo la presentación de los resultados recolectados tras la administración de los instrumentos se podrá conocer la realidad del estrés académico y el bienestar psicológico en Ate y saber si estos van a generar algún futuro debate académico.

A nivel práctico, tras sintetizar los resultados y concluir ideas concisas de los constructos puestos a investigación, se podrá evaluar los resultados y la necesidad de elaborar programas de promoción y prevención con la finalidad de generar mayores estrategias en salud mental que favorezcan al desempeño académico de los estudiantes universitarios, tratando así de fortalecer los recursos individuales y colectivos para un mejor afrontamiento ante el latente peligro de las consecuencias del estrés académico.

Por último, se justifica a nivel metodológico puesto que, en base a lo planteado tras conocer los resultados del análisis empírico se proporcionará una ampliación verídica de la realidad encontrada en base a la relación del estrés académico y el bienestar psicológico en una población universitaria.

Por consiguiente, teniendo en cuenta la importancia de esta investigación, se formula la siguiente hipótesis: La relación entre estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de Administración en Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021, es inversa y significativa.

I. MARCO TEÓRICO

De acuerdo a distintas investigaciones realizadas acerca de la variable estrés académico, se considera a Silva et.al (2019), en su investigación correlacional descriptivo, con 255 estudiantes universitarios en México, determinaron que tienen un estrés moderado a causa de distintos sucesos que enfrentan durante su permanencia académica, pero no existe relación significativa entre el semestre que cursa y el nivel de estrés. Caso contrario, Carulla y Muntaner-Mas (2017), en su estudio de estrés y emociones académicas con una muestra de 173 alumnos de una Universidad en España, destacan que los estudiantes del género masculino tienen altos niveles de estrés académico a diferencias del género femenino, afectando a su desempeño académico y emociones, en este caso presentando dificultades como la vergüenza y ansiedad, también afirman que la exigencia en la presentación de trabajos influye en el estrés académico. Así mismo, Chavez y Peralta (2019) quienes realizaron su investigación en Arequipa, con una muestra de 126 estudiantes, manifestaron que el 77% de estudiantes universitarios muestran niveles elevados en los agentes estresores, por otro lado, afirman que el 54.8% de estudiantes presentan un nivel moderado con respecto a las sintomatologías del estrés académico, mientras que los universitarios que emplean las estrategias de afrontamiento tienen un nivel intermedio (78.6%). Por otro lado, Dueñas (2017) quien en su investigación trabajo con una muestra de 377 estudiantes de una Universidad en Puno, concluyó que los estudiantes presentan un nivel de estrés alto (75.3%) utilizando regularmente estrategias de afrontamiento y que esto afecta tanto a su salud mental como física, desencadenando un estrés crónico, de la misma manera, Emiro et. al (2020) determinaron en su investigación en Colombia, con una muestra de 450 estudiantes universitarios, que los alumnos presentan nivel alto de estrés académicos por los siguientes indicadores: sobrecargas de tareas, la inquietud y la falta de dormir, lo cual son reacciones que perjudican el desempeño y capacidad intelectual, esto puede producir deserción o fracaso en su rendimiento académico. También Ramos et al. (2020), en su estudio a 255 estudiantes de una Universidad en México, mencionan que el 86.3% de estudiantes universitarios

muestran tener un estrés a nivel moderado, así mismo, identificaron que las evaluaciones por parte de los docentes, las tareas y el tiempo para entregar los trabajos serían los estímulos estresores más frecuentes, igualmente Morán (2019), muestra en su investigación a 55 estudiantes universitarios de Lima (96.20%) tienen un nivel entre medio y alto con respecto al estrés académico, así mismo refiere que los indicadores que causan más estrés académico fueron la sobrecarga de tarea, las evaluaciones y el tiempo limitado para la entrega de sus tareas, por otro lado refiere que los síntomas de estrés más evidenciados son la somnolencia, el cansancio crónico y la depresión.

El enfoque teórico del estrés de Hans Selye en 1956, teoría del estrés basada en la respuesta, manifiesta que el estrés es un estado que se manifiesta por cambios impreciso dentro de un sistema biológico, es decir que el estrés no presenta una causa ya que el estrés se presenta como un factor que altera la homeostasis en el organismo, dándose como un estímulo físico, psicológico, emocional o cognitivo, del mismo modo considera que el estrés es fundamental en el desarrollo personal ya que es una reacción adaptativa con la importancia de que no exceda los niveles o afecte de manera negativa al cuerpo. Menciona también que el cuerpo responde con tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento. (Thomae, 2002)

Por otro lado, Wendkos en su teoría basada en el estímulo considera al estrés está centrado en el estímulo, es decir las funciones del organismo pueden alterarse de acuerdo a situaciones ambientales. Es decir, el estrés no se da por el individuo, se da por las situaciones del exterior y se da por las situaciones como: el procesar una información, frustración, presión de grupo, bloqueos, etc. Este modelo infiere en la importancia del ambiente y las situaciones exteriores en las respuestas del individuo. (Berrio y Mazo, 2011)

Por otro lado el enfoque teórico de nuestra primera variable se sostiene en el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, está sustentado en la teoría del sistema de Cole y del modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus la cual se establece cuatro hipótesis, la primera son los componentes sistémicos

procesuales donde destaca el significado que implica relación entre el lado sistémico de la persona y su entorno, es decir, la entrada y salida (input – output) que presenta el organismo para lograr su equilibrio, estos componentes se dividen en tres, los cuales son: input, síntomas y estrategias de afrontamiento (output). Segundo, el estado psicológico, que se da cuando la persona se encuentra en un estado que amenaza la integridad vital del estudiante y son estresores menores que se da por la valoración del estudiante hacia ellos. En conclusión, un estresor es un estímulo que provoca una reacción generalizada e inespecífica, en este caso si se habla de estrés académico los estresores serían la competencia grupal, la intensidad de tareas, muchas responsabilidades, interrupciones laborales, clima escolar desagradable, el tiempo insuficiente ante un trabajo, los conflictos con los docentes o compañeros de clase y los exámenes. Tercero, hipótesis de indicadores del desequilibrio sistémico que son los síntomas que se clasifican como reacciones, estos se acoplan de manera idiosincrática en las personas, es decir que estos indicadores serán diferentes por cada persona. Estos síntomas se pueden presentar de manera física que son las reacciones corporales que se presentan como dolores de cabeza, falta de sueño, problemas estomacales, fatiga crónica, etc. Por otro lado, el estrés académico también se presenta de manera psicológica, estas se relacionan a las funciones cognitivas o emocionales que se manifiestan con la desconcentración, bloqueo mental, ansiedad, depresión, etc. también se presentan los síntomas comportamentales, estos se desarrollan en el área conductual donde el estudiante falta a las clases, no realiza las actividades académicas, aislamiento, etc. Cuarto, hipótesis de afrontamiento que restaura el equilibrio sistémico, el estudiante pone en funcionamiento las habilidades de afrontamiento para reiniciar el equilibrio del sistema como habilidades asertivas, elogios personales, distracciones evasivas, apego a su religión. En conclusión este modelo plantea que al individuo se le presentan una serie de exigencias, lo cual produce que la persona se someta a un proceso de valoración y esas demandas desbordan el cuerpo del individuo responde con recursos llamados estresores, estos considerados en el input ingresan en el sistema y origina una inestabilidad sistémico con la persona y el entorno, luego se abre a un segundo paso que es el

proceso de afrontamiento a una situación estresante, el cuerpo responde con estrategias llamadas output, al ser exitosas estas estrategias la persona estabiliza el equilibrio sistémico, en caso no fuera así el sistema apertura un tercer proceso provoca un ajuste de estrategias para tener el éxito esperado. (Barraza, 2008)

El estrés es considerado una respuesta que el cuerpo muestra cuando pasa por situaciones o acontecimientos inesperados, que amenaza a la tranquilidad de la persona y lo saca de su zona de confort, es decir el cuerpo produce hormonas que desencadenan una respuesta de huida o lucha donde el sistema inmunológico se activa hasta que estos acontecimientos pasen, porque esta respuesta no es duradera, sin embargo si estos acontecimientos son consecutivos puede que a largo plazo afecte la salud física o mental. (Mental Health Foundation, 2021), Por otro lado, el estrés se puede dar por situaciones o eventos que provoca el hacer o pensar más de lo que normalmente se realiza, es decir no hay mucho control en el momento que sucede, o también cuando se tiene reacciones sometidos a presión, donde los sentimientos imponen demandas que son difíciles de afrontar. (Mind, 2017)

Así mismo, la clasificación del estrés se da según la función de duración, cuales son: el estrés agudo, considerado el estrés más común que surge de las presiones de una situación o exigencia pasado recientemente. Del mismo modo encontramos al estrés agudo episódico, que se refiere cuando una persona sufre de estrés agudo consecutivamente, ya que asume muchas responsabilidades y no puede controlar la presión y reacciona de forma descontrolada, emocional e irritable. Para finalizar el estrés crónico es cuando el sujeto está en un estado de alarma constante y tiende a no encontrar una solución al problema y los periodos de estrés son largos los cuales provoca experiencias traumáticas, en consecuencia, la persona tiende a llegar a una crisis nerviosa final o fatal. (Ávila, 2014)

De la misma manera, el estrés se divide en tres fases, siendo la primera la fase de alarma o huida que es la etapa en donde el cuerpo tiende a prepararse para producir energía cuando se afronta una situación difícil, seguidamente por la fase

de resistencia que sucede cuando aparece una situación alerta, pero hay relajación a pesar de que el organismo se prepara para retomar su estado normal y vuelve a producir nuevas respuestas fisiológicas y mantiene a las hormonas alerta ante alguna situación estresante y para finalizar se encuentra la fase de agotamiento en esta fase el estrés se vuelve crónico y más problemático ya que se mantiene por un tiempo y si las tensiones no disminuyen el nivel de resistencia se agota y esto provoca problemas físicos como psicológicos, las cuales se pueden manifestar pareciendo angustia, deseo de huida, etc. (Ávila, 2014)

El estrés académico es una consecución sistémica que el estudiante tiende a trabajar para fortalecer su adaptación estudiantil y su estado psicológico, ya que el alumno percibe una serie de situaciones considerados como estresores, los cuales pueden alterar su equilibrio sistémico, presentándose síntomas, por lo que el estudiante tendrá que utilizar técnicas o estrategias de afrontamiento. (Barraza, 2018), así mismo se considera que el estrés académico es un proceso sistémico donde se estima cuatro factores que influyen, las cuales son estresores académicos, moderadores de estrés, experiencia subjetiva y efectos del estrés académico.(Palacios et al., 2016), Del mismo modo el estrés académico es considerado uno de los problemas académicos que provoca una agobia mental debido a los desafíos académicos donde el alumno afronta el miedo al fracaso académico, lo cual se puede presentar en bajas calificaciones, malas relaciones interpersonales con los vecinos o compañeros de clases, inclusive con la familia, acompañado con problemas psicológicos y físicos como la depresión, ansiedad, nerviosismo, siendo el estrés académico una de las causas para el fracaso académico, emocional o social, reflejándose una frustración académica (Thakkar,2018).

El estrés académico se divide en tres niveles, el primero se da cuando el estudiante en el contexto educativo se le presenta demandas que son los estresores (input), luego los estresores tienden a provocar inestabilidad en el área sistémico donde el estudiante empieza a manifestar diferentes síntomas y genera que el

estudiante utilice estrategias que le servirá como afrontamiento para estabilizar el equilibrio sistémico (Barraza, 2018),

El estrés académico puede presentar respuestas psicológicas que se dan ante un acontecimiento estresante o de crisis; son reacciones que varían dependiendo a cada persona, esto puede incluir variación en el comportamiento, en las creencias, en los patrones de pensamiento o en la interacción social, presentándose síntomas o signos como ira, llanto, negación, incredulidad, aislamiento, desinterés en actividades cotidianas, etc. (Kendra, 2020). Por otro lado, también se presentan respuestas fisiológicas, las cuales son reacciones automáticas que el cuerpo experimenta por estímulos estresantes, las cuales pueden ser respuestas de lucha o huida, estas se pueden presentar con sudor, aumento en la frecuencia cardiaca, etc. (Fritscher, 2020), de la misma manera, las estrategias o estilos de afrontamiento son estrategias que suele ser utilizada frente a situaciones estresantes, esto ayuda a que la persona pueda adaptarse y afrontar eventos estresantes, lo cual ayuda a mantener el bienestar emocional (Goodtherapy, 2018). Así mismo, las causas de que los alumnos presenten estrés académico puede ser por las evaluaciones, el horario, la economía, la carga extracurricular, competencia, dificultad de adaptación y exigencias de uno o varios cursos (Maceo et al., 2016). Por otro lado, se presentan los estresores del aula, que se evidencia por el ambiente escolar, en este caso influye las actividades del maestro, ya que se puede reflejar el compromiso y motivación de los estudiantes (Junker et al. 2021), de otra manera, también se refleja el afrontamiento comunicativo, es decir, en ocasiones se vuelve difícil comunicarse correctamente, ya que se puede tener problemas en elegir las palabras apropiadas y la comunicación se ve afectada, lo cual ocasiona que no reciba apoyo o atención adecuada de su entorno, al afrontar adecuadamente la situación con la comunicación correcta las personas tienden a malinterpretar las intenciones y esto también puede afectar a los alumnos cuando quieren expresarse en público. (Instituto americano del Estrés, 2019)

Por otro lado, con referencia a la segunda variable de bienestar psicológico, se visualiza diferentes investigaciones, entre ellos Por su parte, Ross et al. (2019) utilizó la escala de bienestar psicológico (EBP), en su estudio a 120 estudiantes de un instituto en México, descubriendo que un 80% de su muestra se encuentra en un nivel medio con respecto a su bienestar psicológico, vale decir que en las dimensiones internas como la autoaceptación, crecimiento personal y propósito de vida revelan alto nivel de bienestar psicológico, pero en las dimensiones externas como las relaciones positivas, autonomía y el dominio del entorno se visualiza un nivel medio. Del mismo modo, Sandoval et al. (2017), quienes realizaron su investigación con 190 estudiantes de la salud en una Universidad en México, manifiestan que tienen un nivel medio en su bienestar psicológico, sin embargo, en la dimensión relaciones positivas el 41.7% tiene un nivel bajo, es decir no consideran estable con las relaciones de confianza, saludables y satisfactorias con los demás. Así mismo, Carranza et al. (2017), en su investigación en una Universidad privada en Tarapoto, con una muestra de 210 estudiantes, determinaron que la mayoría de alumnos presentan un nivel medio de bienestar psicológico, sin embargo, en la dimensión de crecimiento personal presentan un nivel alto, y en las dimensiones de relaciones positivas, dominio de entorno y propósito de vida muestran un nivel bajo, pero en la dimensión de autonomía, aceptación y crecimiento personal tienen un nivel promedio respectivamente. Por otro lado, Advincula (2018) realizó una investigación con 101 estudiantes de una Universidad en Lima, concluyó que la mayoría de estudiantes universitarios tienen un nivel alto de bienestar psicológico a nivel general y en todas las escalas, excepto en el manejo del ambiente ya que obtuvieron un nivel promedio. Sin embargo, Viramontes et al. (2018), concluyeron en su investigación realizado en México, confirmado por 192 estudiantes universitarios, que las mujeres poseen mejor nivel de bienestar psicológico a diferencia que los varones, y que la dimensión con mayor puntaje fue la dimensión de autonomía y crecimiento personal. Agregando a lo anterior, Cruz et. al. (2020) en su estudio a 189 estudiantes de una Universidad en Cuba, determinaron que los estudiantes presentan un nivel medio con respecto a su bienestar psicológico, siendo la autonomía, control de situación y aceptación de

sí mismos las dimensiones que se obtuvieron un nivel bajo, así mismo refieren que el bienestar psicológico se relaciona con los vinculo familiares, sociales y de pareja, siendo estas importantes para el proyecto de vida. Sin embargo, Yataco (2019), quien realizó su investigación en una Universidad privada en Lima, con una muestra de 496 estudiantes, determina que el 30% de estudiantes tienen un nivel bajo con respecto al bienestar psicológico, así mismo refiere que el estrés académico y el bienestar psicológico tienen una relación estadísticamente significativa.

Por otro lado el enfoque teórico de nuestra segunda variable se sostiene por Carol Ryff (2013) quien en la teoría de bienestar psicológico q creada a base teórica de un instrumento, este explica la postura de Ryan, Sheldon, Kasser y Deci(1996) quienes consideran que el bienestar psicológico tiene tres componentes, las cuales son: la autonomía, la competencia y las relaciones, siendo estas consideradas necesidades primordiales y universales, las cuales el ser humano en el transcurso de su vida cumple estas necesidades para alcanzar la satisfacción, de modo que una vez cumplidas estas necesidades y habiendo alcanzado las metas personales se logra obtener el bienestar psicológico.

De la misma manera, en la teoría situacional (Bottom up) us modelos personológicos (Top Down), conceptualizan a bienestar psicológico como una manera diferente, es decir que el bienestar psicológico se construye a partir de los momentos, situaciones o experiencias pasadas por la persona, esto quiere decir que si alguien vivió muchos momentos de felicidad o situaciones agradables, se puede concluir que esta persona tiene un adecuado bienestar psicológico, así mismo este enfoque se enfatiza en el término de que las personas son “felices por naturaleza”, siendo estos quienes viven experiencias gratificantes en diferentes ámbitos como por ejemplo: la familia, el trabajo, la pareja, etc. (Diener, Sandvik y Pavot,1991).

Por otro lado, la teoría de la adaptación mantiene otra postura, ya que se basa en los estudios donde se concluye que el bienestar psicológico no necesariamente se da en las personas con dinero y cierto estatus social sino en las personas con

facilidad en adaptarse a los cambios situacionales o inestabilidad cotidiana que se puede atravesar en diferentes momentos de la vida, es decir que el bienestar psicológico se fortalece cuando la persona se adapta a situaciones de impacto o cambios (Fredrick y Loewenstein, 1999)

En la teoría de las discrepancias el autor realiza una lista donde la persona puede identificar si tiene bienestar psicológico o no, en esta lista se considera a los objetivos a lograr comparando con todo lo que ya posee, así mismo se tiene en cuenta a los ideales y lo que ya consiguió lograr, por otro lado, lo que se tuvo en el pasado y lo que tiene hasta el momento, igualmente comparar aquello que los demás tienen con lo que la persona ya posee y por último la adaptación en el entorno y uno mismo. (Michalos, 1986)

Carol Ryff define a bienestar psicológico como un conjunto de comportamientos que se relacionan para que la buena salud de una persona, para ello es necesario que se oriente a emociones positivas y de placer, teniendo en cuenta las dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, para que la persona afronte situaciones o retos, con la finalidad de tener experiencias. (Muñoz, 2016). Así mismo, el bienestar psicológico es el estado donde la persona es capaz de desarrollar sus habilidades en circunstancias o situaciones complicadas, con el fin de trabajar de manera productiva para contribuir positivamente a la comunidad, es decir que la persona se sienta bien, y afronte las situaciones de forma justa, realista y madura, teniendo la capacidad de trascender a su mismo y beneficiar a su entorno social. Olavarría (2019), de la misma manera, el bienestar psicológico es la característica de salud mental donde este puede definirse como satisfacción y placer de la vida teniendo en cuenta la resiliencia para las situaciones cotidianas que se atraviesa, en este caso incluye mantener el equilibrio en las emociones, pensamientos y relaciones sociales, teniendo fundamentalmente el autocontrol y regulación de las emociones. Tang et al. (2019)

Dentro del bienestar psicológico se considera diferentes dimensiones las cuales son la auto aceptación, Ryff lo conceptualiza como el conocerse a sí mismo, es la percepción de las acciones, motivaciones, sentimientos y visión de uno mismo, con el fin de aceptar las fortalezas y debilidades, siendo una actitud positiva y estable para uno mismo (Flecha, 2019). Por otro lado, las relaciones positivas, son habilidades interpersonales como la empatía, el compromiso y cooperación hacia las demás personas, estas relaciones facilitan el desarrollo de las fortalezas personales y concede apoyo emocional ante situaciones estresantes. (Lacunza y Contini, 2016), De igual manera, la autonomía es la percepción interna que tiene la persona al afrontar situaciones de su vida, ya que utiliza recursos internos adecuados para manejar y superar obstáculos, dificultades o problemas cotidianos. (D`Agostino, 2017). Es decir, el estudiante debe tener la capacidad de afrontar dificultades que se presentan en su educación superior. A parte, también encontramos a la dimensión llamado dominio de entorno se refiere a las habilidades que tiene la persona para afrontar las circunstancias difíciles, teniendo en cuenta entorno que te rodea, es decir, se utiliza la capacidad de influir en el entorno y manejar las posiciones complicadas, ya que si no existe un dominio del entorno la persona tendrá dificultades en superar las adversidades, complicando su día a día. Por otro lado, la dimensión crecimiento personal es la capacidad de autoaprendizaje donde se afronta experiencias nuevas y desafiantes, ya que de esta manera fortalecemos el aprendizaje continuo, con el fin de ganar experiencia. De igual manera con la dimensión propósito de vida, es considerada porque la persona necesita tener metas claras y realistas, ya que estas dependen del esfuerzo personal dándole sentido a sus experiencias pasadas, presentes y futuras (Reyes, 2018).

II. METODOLOGÍA

Un paradigma es un proceso donde se asume una posición para debatir o abordar los problemas de la investigación, es decir, es un marco de proposiciones que utiliza la comunidad científica, constituida de un problema, método y una posible solución. La importancia del paradigma dentro de la ciencia se da por la obtención del conocimiento, generalmente suelen establecer presupuestos o condiciones para enfatizar el tiempo y espacio de la ciencia. Con frecuencia se ha planteado los siguientes paradigmas: Positivista, siendo esta más racional, lo cual tiene como objetivo explicar y predecir hechos a partir de situaciones causa-efecto, en este caso el investigador debe ser neutral y objetivo. (Ballacao, 2010, citado por Coello, Blanco y Reyes, 2012). Esta investigación tuvo un paradigma positivista porque pretendió ser objetivos con las hipótesis planteadas para el resultado de este estudio.

El enfoque cuantitativo es cuando se trata con variables que se pueden medir a través de técnicas estadísticas con el fin de analizar los datos recolectados buscando la descripción, explicación, predicción y control de objetivos ya que esto es parte primordial de este enfoque, por ello es importante la recolección de datos, para procesar, analizar e interpretar los resultados a través de un método hipotético-deductivo. (Kerlinger, 2002, citado por Sánchez, 2019)

3.1 Tipo y diseño de investigación

Esta investigación fue de tipo básico porque busca conocer la realidad para contribuir a la sociedad, es decir esta investigación no busca aplicar el descubrimiento sino aumentar los conocimientos. (Rodriguez, 2018)

Cuando nos referimos a una investigación no experimental concierne a una investigación que se realiza sin manipular alguna variable, es decir, que durante el estudio no intervenimos o variamos las variables, por ende, en esta investigación pretendió observar a los fenómenos en su entorno natural para analizarlos, de tal

manera que este experimento o estudio se construye desde una realidad. (Hernández, et. al., 2014).

El diseño de investigación transversal se enfoca en recolectar datos en un sólo momento con el fin de examinar variables y analizar la interrelación o repercusión en el momento dado. Este diseño transeccional se divide en tres: exploratorios, descriptivos y correlaciones – causales. El diseño transeccionales exploratorios se da por iniciar una exploración en un momento específico, por otro lado, encontramos el diseño transeccional descriptivo, que tiene el objetivo de indagar algún incidente o repercusión de las variables en una población y las describe; por último, el diseño transeccional correlacional, que describe la relación entre dos o más variables en una ocasión determinada, buscando una relación causa – efecto (Hernández, et. al., 2014). Esta investigación fue no experimental, transversal y correlacional descriptivo, ya que no se manipuló las variables de la investigación, se recolectó los datos en un sólo momento y así mismo se determinó si existe o no una relación directa entre las dos variables.

Esta investigación es de tipo básico, de enfoque cuantitativo, así mismo es una investigación no experimental, porque no se manipula ninguna variable, de la misma manera es de diseño transversal correlacional – descriptivo, ya que se pretende recolectar datos en un solo momento, buscando la relación entre estas dos variables.

3.2. Variables y operacionalización

Las variables son un símbolo que tiene la necesidad de adquirir características de un objeto con el fin de experimentar y cuya variación se puede medir u observar; en la investigación tiende a tener un valor cuando se relacionan con otras variables, de modo que, al formar parte de una hipótesis o teoría, estos suelen denominarse constructor o construcciones hipotéticas (Hernández, et. al., 2014).

Variable 1: Estrés académico

Definición conceptual:

El estrés académico es considerado como un proceso sistémico, donde el estudiante tiende a fortalecer y trabajar su adaptación y estado psicológico, ya que el alumno tiende a convivir en el ámbito escolar donde percibe una serie de situaciones que puede considerarlas como estresores, para luego causar un desequilibrio sistémico presentando síntomas, lo cual provoca que el alumno busque estrategias de afrontamiento para establecer el equilibrio sistémico. (Barraza, 2018).

Definición operacional.

La variable estrés académico será medida mediante el Inventario SISCO SV-21, que abarca 3 dimensiones las cuales son: Estresores (7 ítems), Síntomas (7 ítems) y estrategias de afrontamiento comunicativo (7 ítems). Dicho inventario es de escala ordinal tipo Likert con los siguientes niveles de respuesta: Nunca= 1, Casi nunca= 2, A veces= 3, Casi siempre= 4 y Siempre= 5.

Variable 2: Bienestar psicológico

Definición conceptual

Según Carol Ryff (1986) define a bienestar psicológico como un total de comportamientos relacionados para que la persona tenga una buena salud orientada a tener emociones positivas y de placer, para ello incluye las dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, donde la persona afronte las situaciones, retos diarios, con el fin de aprender de ello. (Ryff citado por Muñoz, 2016)

Definición operacional.

La variable bienestar psicológico será cuantificada por medio de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff que cuenta con 6 dimensiones las cuales son: Auto aceptación (4 ítems), relaciones positivas (5 ítems), autonomía (6 ítems), Dominio de entorno (5 ítems), Crecimiento personal (5 ítems) y Propósito de vida (5 ítems). Este cuestionario es de escala ordinal tipo Likert con los siguientes niveles de respuesta. Totalmente en desacuerdo= 1, muy en desacuerdo= 2, en desacuerdo= 3, de acuerdo= 4, muy de acuerdo= 5 y totalmente de acuerdo=6

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población es un conjunto de personas, elementos, etc, que es definido y accesible, que permitirá la elección de la muestra con las que cumple una serie de criterios establecidos, en otras palabras, en la investigación la población es el universo de estudio, cabe resaltar que es muy importante la elección de la población dado que al finalizar la investigación se generalizará los resultados obtenidos (Arias et. al., 2016). Esta investigación tuvo como población un total de 212 alumnos estudiantes de la carrera de Adm. en turismo y Hotelería.

Criterio de inclusión

Alumnos del primer al décimo ciclo de Administración en Turismo y Hotelería.

Alumnos de Universidad privada en Lima.

Criterio de exclusión

Alumnos que no pertenecen a una universidad privada en Ate.

Tabla 1

Población de estudiantes de la carrera de Turismo y hotelería de una universidad privada de Lima, 2021.

CICLO	CANTIDAD
I	52
II	6
III	26
IV	23
V	22
VI	11
VII	28
VIII	2
IX	34
X	8
TOTAL	212

Muestra

La muestra es una extracción de la población que forma parte de la investigación sobre el cual se recolecta los datos, de tal manera que se tiene que delimitar con precisión ya que es representativo de la población, es decir, el investigador procura generalizar los resultados de la muestra a la población, por ello la muestra es estadísticamente representativa (Hernández, et. al., 2014). Teniendo en cuenta que en esta investigación la población total es de 212, siguiendo la siguiente fórmula se designó la cantidad de la muestra, la cual fue de 137 estudiantes.

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

Tabla 2

Muestra de estudiantes de la carrera de turismo y hotelería de una universidad privada de Lima,2021

Ciclo	Cantidad de población	Constante	Muestra
I	52		33
II	6		4
III	26		17
IV	23		15
V	22		14
VI	11	0,64	7
VII	28		18
VIII	2		2
IX	34		22
X	8		5
TOTAL	212		137

Muestreo

El muestreo probabilístico aleatorio es una técnica que posibilita conseguir una muestra significativa de la población, en este caso cada miembro tiene igual probabilidad de ser elegido pero que la elección de cada componente es independiente de cualquier previa selección, en el caso del muestreo aleatorio simple cada individuo o elemento de la población tiene la misma oportunidad y probabilidad de ser seleccionado. (Velázquez, 2017)

Unidad de análisis

Un estudiante de la universidad privada de la carrera de Administración de Turismo y Hotelería.

3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos

Técnica

La técnica utilizada fue el inventario, considerado como un elemento de medición que normalmente se da en la evaluación de la personalidad, es decir puede evaluar rasgos, actitudes, intereses o habilidades, etc (Ventura, 2020). Por ello, en la variable estrés académico se utilizó el Inventario SISCO SV - 21.

Así mismo, las escalas son un conjunto de afirmaciones o declaraciones que miden si los que intervienen en la investigación están de acuerdo o desacuerdo con estas mismas. (Bolaños y Gonzales, 2012). Por lo tanto, en la variable Bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Instrumento

El instrumento es un recurso de medición que utiliza el investigador con el fin de recolectar y registrar información para las variables a investigar, estos datos recolectados tienden a ser observables, es decir capta la realidad que el investigador quiere demostrar. Para ello en la variable estrés académico se utilizó el Inventario SISCO SV - 21 o llamado también Inventario Sistémico Cognocitivista para el estudio del estrés académico y la variable bienestar psicológico se utilizó la escala de Bienestar psicológico adaptado por Díaz.

Validez del instrumento

En la investigación la validez de un instrumento de medición permite evaluar la bases o disposición de las evidencias, es decir que cuando exista mayor evidencia tendrá mayor validez de contenido, de criterio y validez de constructo. (Hernández, et. al., 2017)

Validez del contenido

La validez de contenido se basa al juicio de expertos, es decir es necesario la opinión de personas expertas o con trayectoria calificada en el tema, las cuales pueden dar información, evidencia, juicio y valoraciones, por esa razón es importante la elección de jueces ya que deben de ser personas conocedoras del tema en su formación académica o que tenga experiencia laboral. (Galicia, et. al., 2018) Por esta razón, los instrumentos utilizados fueron validados a través de juicios de expertos, en este caso por 3 profesionales, las cuales serán 2 profesionales expertos en la situación y un profesional metodológico.

Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad en un instrumento presenta resultados coherentes y consistentes, vale decir que el instrumento de medición debe producir o generar resultados iguales aun cuando la aplicación del instrumento sea repetida al mismo individuo u objeto de estudio. (Hernández, et. al., 2017)

El coeficiente Alfa de Cronbach, permite evaluar la fiabilidad por consistencia interna del instrumento a través de un grupo de ítems que tienen como finalidad medir el mismo constructo, para ello es importante tener al menos 2 ítems para poder medir el valor del coeficiente alfa de Cronbach, es decir que mientras mayor número de ítems mayor será la fiabilidad de la escala, se espera que tengan entre dos a más alternativas de respuestas. (Frias, 2020)

El coeficiente Omega de McDonald, no depende de la cantidad de ítems, sino de la suma ponderada de las variables estandarizadas. (Ventura y Rodríguez, 2017)

El coeficiente omega, a diferencia del coeficiente de alfa trabaja con las cargas factoriales (Gerbing & Anderson, 1988), que son la suma ponderada de las variables estandarizadas, transformación que hace más estable los cálculos

(Timmerman, 2005) y refleja el verdadero nivel de fiabilidad. En segundo lugar, no depende del número de ítems tal como se aprecia en su expresión matemática (McDonald, 1999): En tercer lugar, el coeficiente omega es una mejor opción para medir la confiabilidad si no se llega a cumplir el principio de equivalencia, el cual puede incumplirse si los coeficientes de los ítems de una matriz de solución factorial presentan valores muy distintos.

Tabla 3

Tabla de confiabilidad para ambas escalas mediante los coeficientes Alfa y Omega.

Variables	Alfa de Cronbach's α	Omega de McDonald's ω	Nº de elementos
Estrés académico	0,83	0,93	21
Bienestar psicológico	0,18	0,86	39

Como se puede observar en la tabla 1, se fluctuaron niveles adecuados de confiabilidad por consistencia interna mediante los coeficientes Alfa y Omega, a excepción del Alfa de la escala de Bienestar psicológico. Se realizó el coeficiente Omega, ya que trabaja con el peso factorial de cada reactivo lo que le permite tener resultados más estables, a diferencia del coeficiente Alfa que es la suma de ponderaciones, siendo vulnerable a la cantidad de ítems o de elementos procesados.

3.5 Procedimientos

En esta investigación se identificó la realidad problemática dependiendo a la necesidad del entorno estudiantil con respecto a su estabilidad psicológica de los estudiantes de una universidad privada, para luego plantear los objetivos, para recopilar la información necesaria para la construcción del marco teórico,

teniendo en cuenta la teoría, conceptos, dimensiones e instrumentos de recolección de datos, luego se precisó la población y cantidad de muestra, para ello se toma en consideración el cuadro de cronograma de actividades, recursos materiales e insumos.

3.6 Método de análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizará el software estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS) en su versión 26 en donde serán procesados los datos mediante una serie de coeficientes estadísticos según lo indique. Para realizar el procesamiento se identificará primero la confiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach y Omega de McDonald (coeficiente que se procesará en el programa Jamovi). Para conocer si la distribución de la muestra es paramétrica o no paramétrica mediante el estadístico Kolmorov-Smirnov^a valido para muestras mayores a 50 individuos. Sabiendo esto se verá pertinente aplicar el coeficiente de Pearson (para distribuciones paramétricas) o Spearman (para distribuciones no paramétricas) de donde se obtendrá la relación y significancia. Asimismo, se desarrollarán los cuadros de frecuencias para determinar la concurrencia de los niveles según variables sociodemográficas.

3.7 Aspectos éticos

La presente investigación tuvo consideraciones éticas relacionadas al compromiso y la responsabilidad para evitar cometer algún acto que incluya falsas interpretaciones de las ideas de los autores que se mencionan en el contenido, como también el plagio. Además, se mantendrá bajo estricto anonimato los datos personales de todos y cada uno de los participantes revelando solo el sexo y la edad, puesto que es lo único válido para realizar el procesamiento de datos de manera verídica. Por otro lado, se hizo el trámite correspondiente con la institución. Gómez (2009) presenta algunos principios bioéticos como el principio de autonomía, donde se debe cumplir por obligación

a respetar las decisiones de las personas por participar o no en la investigación, también se menciona el principio de beneficencia, este principio se trata básicamente de hacer el bien sin perjudicar a nadie y el principio de no maleficencia direccionado a velar por la integridad de las personas. Manzini (2000) haciendo referencia al postulado de Helsinki, menciona que el protocolo de investigación debe ser emitido con anticipación a las entidades encargadas antes de comenzar con la investigación.

III. RESULTADOS

Tabla 4

Baremos percentilares de la escala SISCO de Estrés académico.

Baremos percentilares de las dimensiones de Estrés académico					
N	Válido Perdidos	Estresores	Síntomas	Estrategias	Escala total
		137	137	137	137
		0	0	0	0
Mínimo		13	9	13	52
Máximo		41	39	35	104
Percentiles	1	13	9	13	52
	10	16	10	14	58
Escaso	20	28	32	18	77
	30	33	33	19	81
	40	33	33	20	87
Medio	50	34	35	20	89
	60	34	36	21	90
	70	34	36	22	92
	80	38	38	27	95
Alto	90	39	38	27	96
	99	41	39	35	104

Los baremos son la herramienta que ayuda a cuantificar y medir el puntaje de un instrumento para su correcta interpretación, aquí se les presenta los baremos percentilares de la Escala SISCO.

Tabla 5*Baremos percentilares de la escala de Bienestar psicológico.*

Baremos percentilares de Bienestar psicológico								
		D1	D2	D3	D4	D5	D6	ET
N	Válidos	137	137	137	137	137	137	137
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Mínimo		13	11	24	14	20	11	103
Máximo		23	27	31	23	27	24	140
Percentiles	1	13	11	24	14	20	11	103
Escaso	10	13	11	24	15	20	11	107
	20	16	12	25	17	20	12	110
	30	16	12	26	19	22	12	111
Medio	40	16	13	27	21	23	13	115
	50	17	13	27	21	23	13	118
	60	19	15	27	21	24	15	119
Alto	70	19	16	28	22	24	16	120
	80	21	23	29	22	25	17	131
	90	21	24	30	23	26	23	133
	99	23	27	31	23	27	24	140

Nota: D1: Autoaceptación / D2: Relaciones positivas / D3: Autonomía / D4: Dominio del entorno / D5: Crecimiento personal / D6: Propósito en la vida / ET: Escala total.

Los baremos son la herramienta que ayuda a cuantificar y y medir el puntaje de un instrumento para su correcta interpretación, aquí se les presenta los baremos percentilares de la Escala Bienestar psicológico.

Tabla 6

Niveles de estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Turismo y hotelería, 2021.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	0	0,00
Moderado	22	16,1
Alto	115	83,9
Total	137	100,0

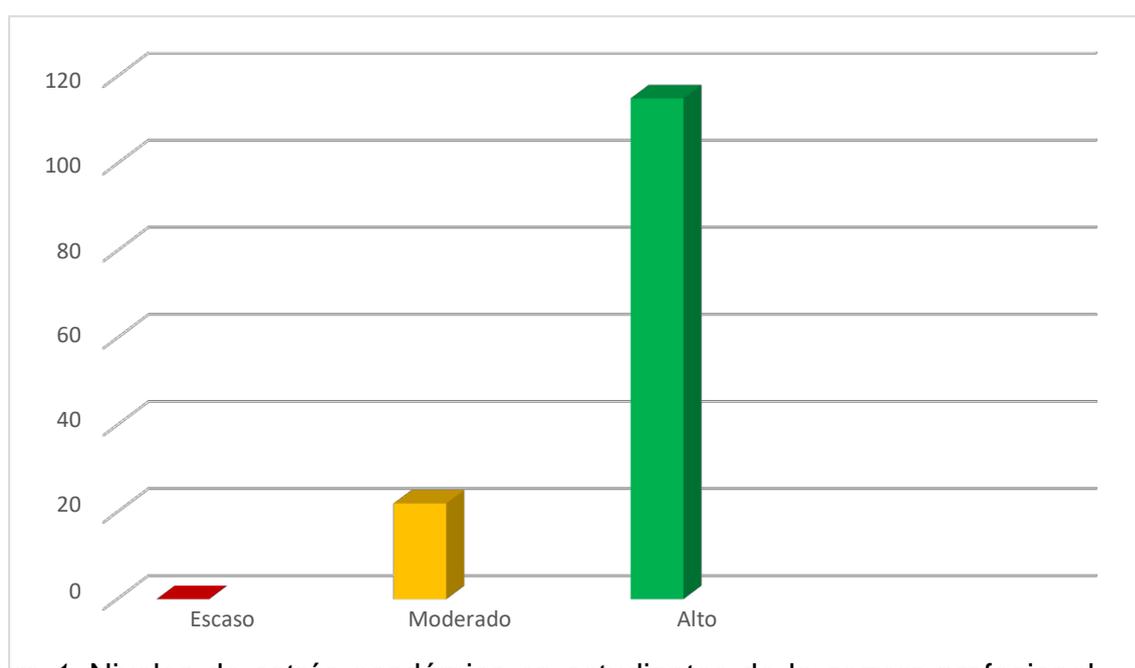


Figura 1. Niveles de estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Turismo y hotelería, 2021.

De la tabla 6 y la figura 1, se puede observar que, en cuanto al estrés solo hay dos cifras que se manifiestan, entre ellas se encuentra en nivel alto con un 83,9% y moderado con un 16,1%. Es decir que en su mayoría los estudiantes tienen niveles altos de estrés académicos, lo cual puede causar agobia mental trayendo consigo problemas en sus calificaciones, ansiedad, depresión y hasta problemas con sus relaciones interpersonales.

Tabla 7

Tabla descriptiva de los niveles de Estresores.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	55	40,1
Moderado	45	32,8
Alto	37	27,0
Total	137	100,0

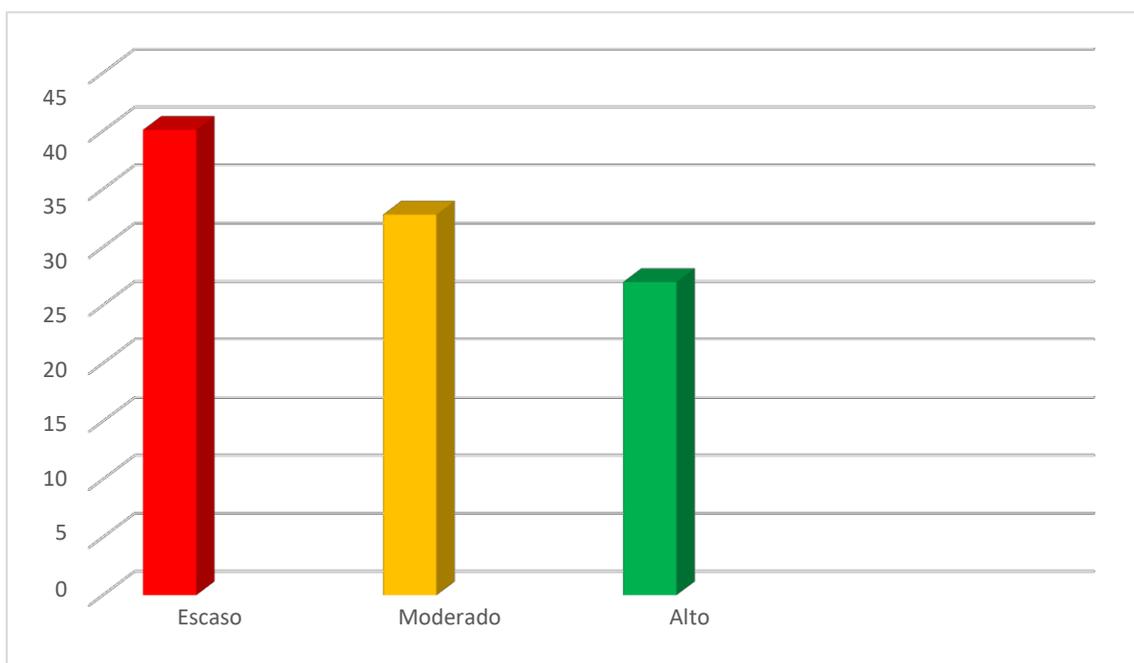


Figura 2. Niveles de la dimensión “Estresores” de la escala SISCO.

En la tabla 7 y en la figura 2, se puede observar que los estudiantes muestran entre un 27% a 32,8% un nivel entre alto y moderado con respecto a la dimensión de los estresores, eso quiere decir que al menos entre el 59% de estudiantes sienten que los problemas o competencias con los compañeros, el carácter de los docentes o la sobrecarga de tareas pueden influir en el estrés académico.

Tabla 8

Tabla descriptiva de los niveles de síntomas.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	56	40,9
Moderado	45	32,8
Alto	36	26,3
Total	137	100,0

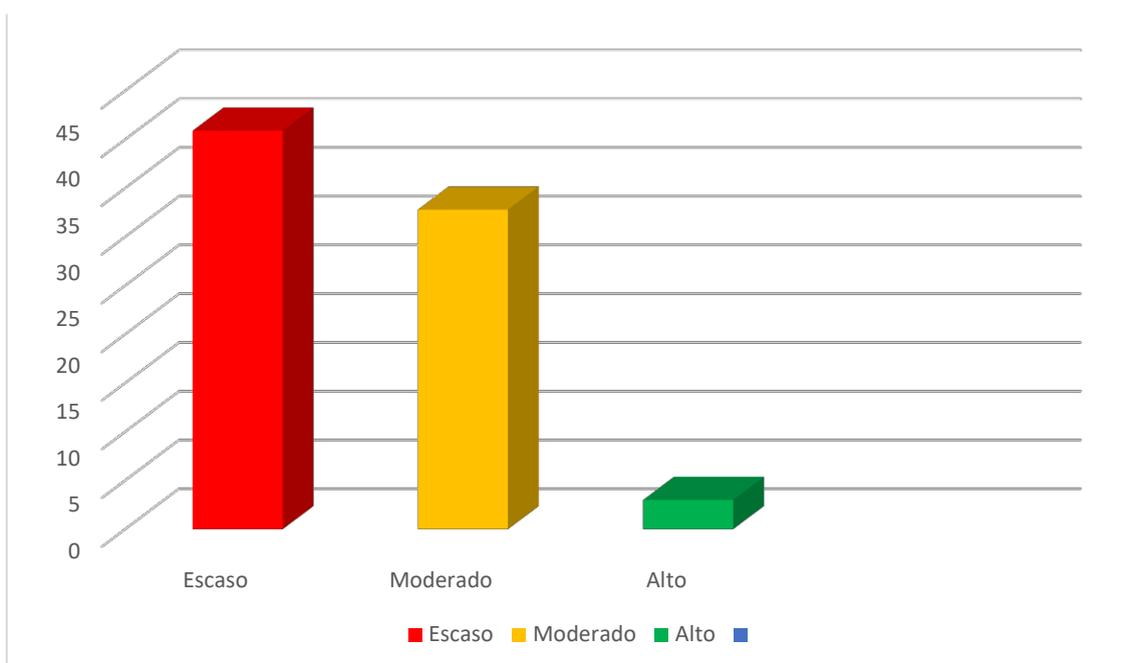


Figura 3. Niveles de la dimensión “Síntomas” de la escala SISCO.

En la tabla 8 y la figura 3, Se puede observar que la mayoría de estudiantes se encuentran en un nivel de escaso en la dimensión de “Síntomas”, dándose a entender que el 40% de estudiantes refieren a que no tienden a sentir problemas de ansiedad, depresión, problemas de concentración o irritabilidad.

Tabla 9

Tabla descriptiva de los niveles de Estrategias de afrontamiento.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	43	31,4
Moderado	62	45,3
Alto	32	23,4
Total	137	100,0

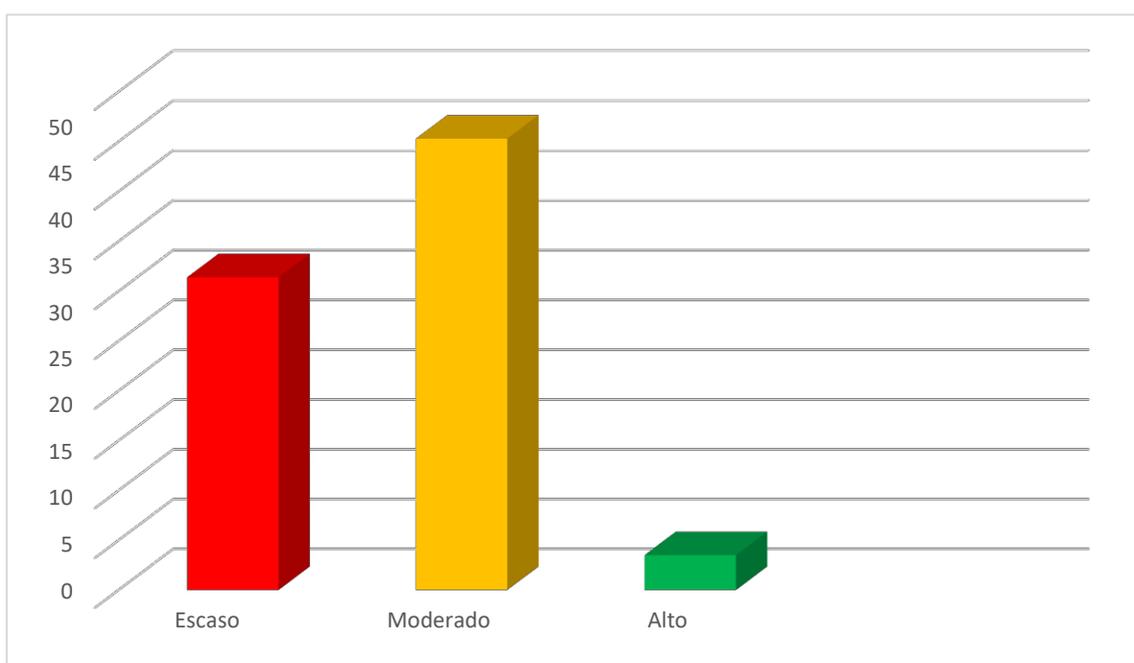


Figura 4. Niveles de la dimensión "Estrategias" de la escala SISCO.

En la tabla 9 y en la figura 4, se puede observar que el porcentaje más elevado se encuentra en el nivel moderado de la dimensión "Estrategias de afrontamiento", es decir que los estudiantes ante una situación estresante pueden detenerse a analizar o concentrarse y con ello elaborar un plan para enfrentar la situación de estrés, cabe destacar que el 31% de estudiantes tienen un escaso de uno de estrategias de afrontamiento.

Tabla 10

Niveles de Bienestar Psicológico en estudiantes de la carrera profesional de Turismo y Hotelería, 2021.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	45	32,8
Moderado	61	44,5
Alto	31	22,6
Total	137	100,0

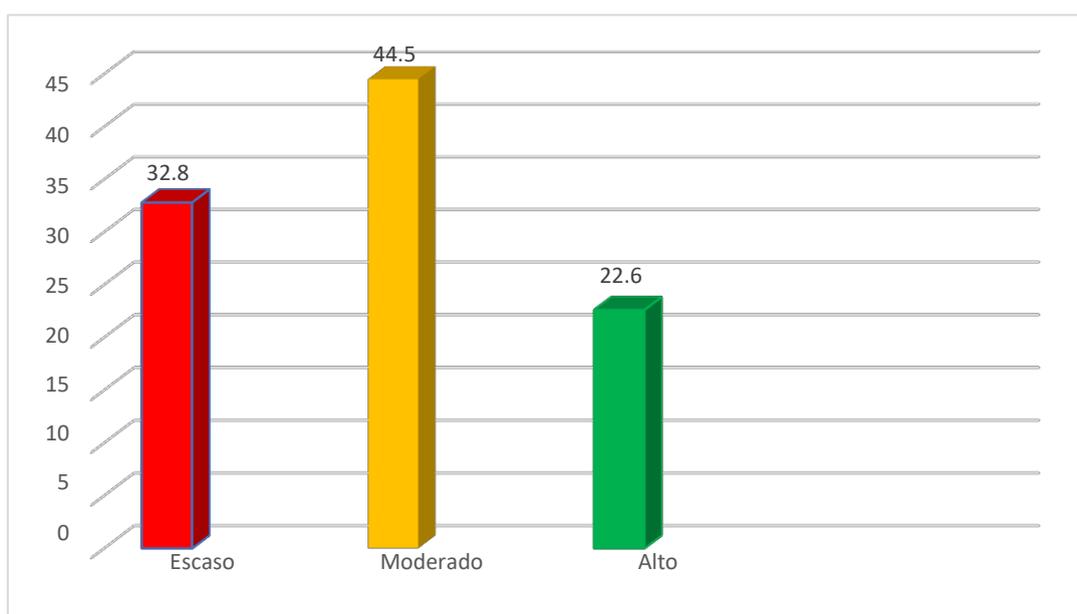


Figura 5. Niveles de bienestar psicológico en estudiantes de la carrera profesional de Turismo y hotelería, 2021.

En la tabla 10 y la figura 5, se puede observar como el nivel que predomina es el moderado con un 44,5% y el que lo secunda es el nivel escaso con un 32% y el porcentaje más bajo es el del nivel alto con un 22,6%. En otras palabras, el bienestar psicológico de los estudiantes es muy bajo. Dando a conocer que sólo el 22,6% de estudiantes tienen una buena salud, y entre un 32% a 44,5% de

estudiantes tienen dificultad para desarrollar sus habilidades y tener una satisfacción con su vida.

Tabla 11

Tabla descriptiva de la dimensión Autoaceptación.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	17	12,4
Moderado	63	46,0
Alto	57	41,6
Total	137	100,0

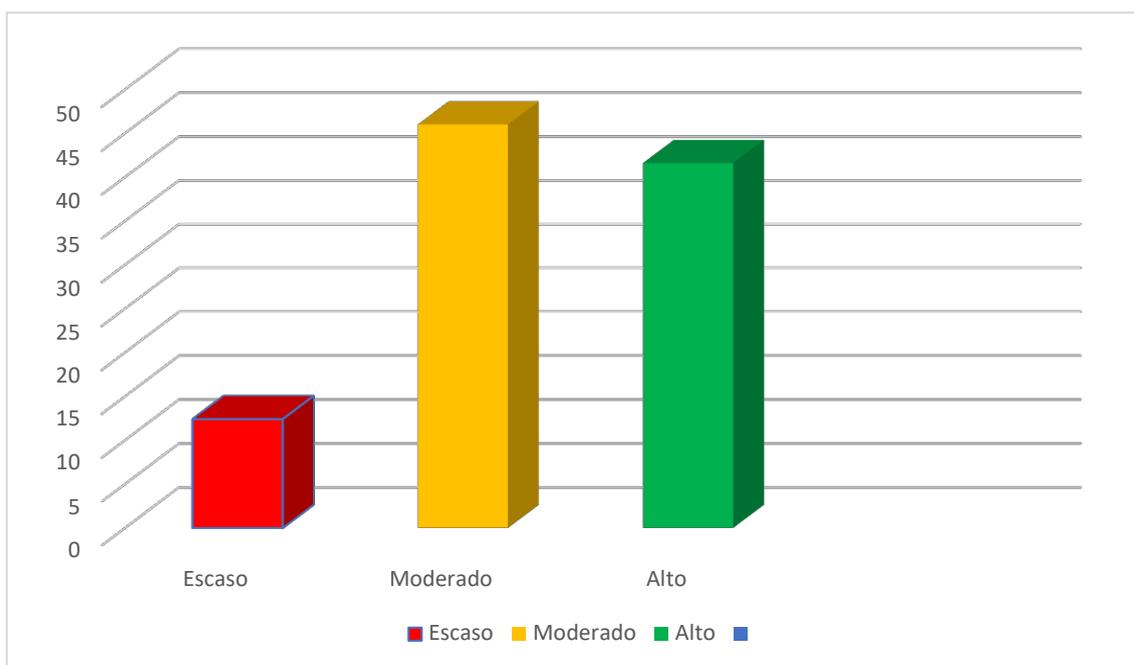


Figura 6. Niveles de la dimensión “Autoaceptación” de la Escala Bienestar psicológico.

En la tabla 11 y en la figura 6, se puede observar como el porcentaje más elevado se encuentra en el nivel moderado de la dimensión “Autoaceptación”, es decir que 46% de estudiantes tienen un moderado autoconocimiento, percepción y visión de sí mismo.

Tabla 12

Tabla descriptiva de la dimensión Relaciones positivas.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	45	32,8
Moderado	44	32,1
Alto	48	35,0
Total	137	100,0

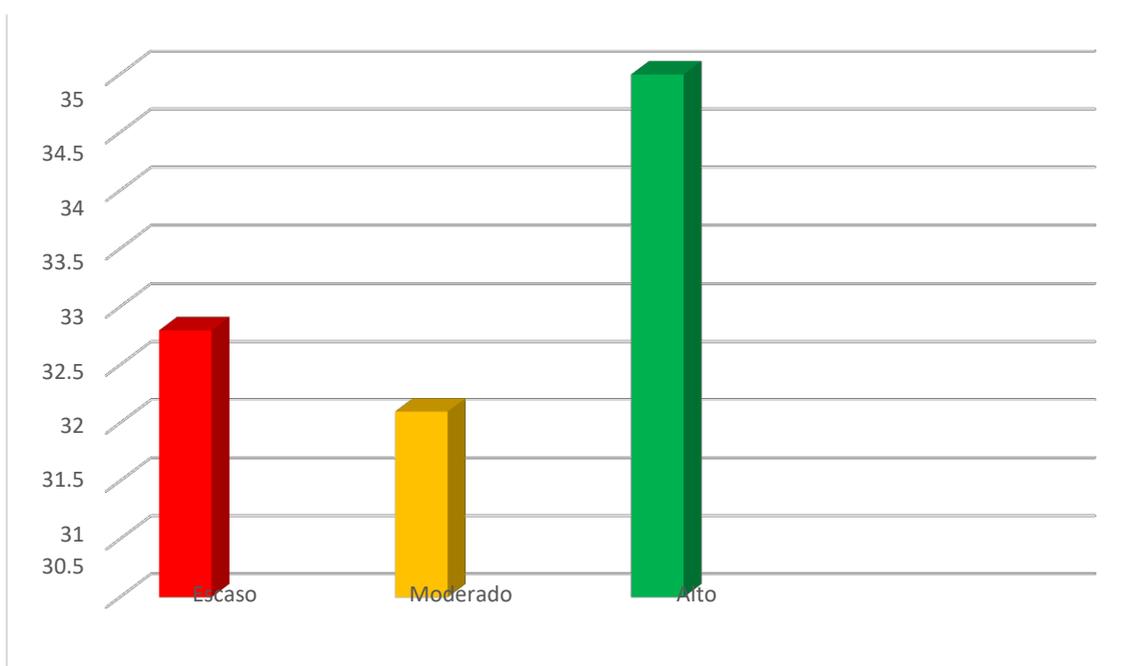


Figura 7. Niveles de la dimensión “Relaciones positivas” de la Escala Bienestar psicológico.

En la tabla 12 y en la figura 7, se puede observar como el porcentaje más elevado se encuentra en el nivel alto de la dimensión “Relaciones positivas”, es decir que sólo el 35% de estudiantes tienen desarrollada sus habilidades interpersonales, teniendo en cuenta la empatía, el compromiso o cooperación con sus amistades.

Tabla 13

Tabla descriptiva de la dimensión Autonomía.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	30	21,9
Moderado	0	0,0
Alto	107	78,1
Total	137	100,0

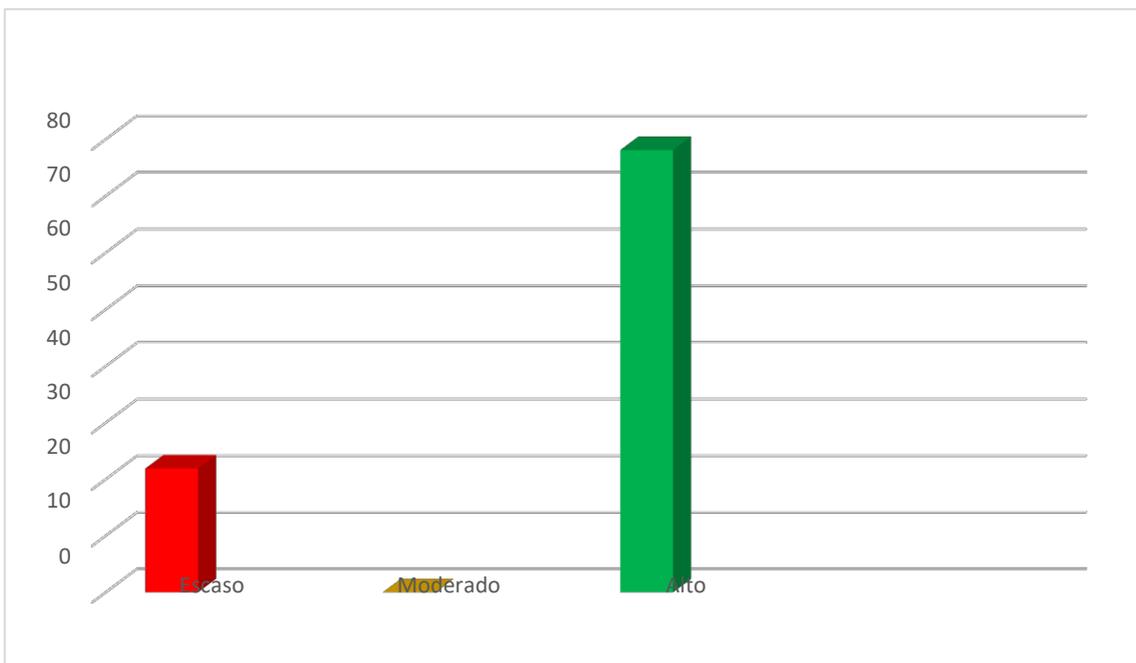


Figura 8. Niveles de la dimensión “Autonomía” de la Escala Bienestar psicológico.

En la tabla 13 y en la figura 8, se puede observar como el porcentaje más elevado se encuentra en el nivel alto de la dimensión “Autonomía”, es decir que el 78,1% de estudiantes tienen la capacidad de afrontar las situaciones de su vida utilizando recursos internos para superar conflictos.

Tabla 14

Tabla descriptiva de la dimensión Dominio del Entorno.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	49	35,8
Moderado	44	32,1
Alto	44	32,1
Total	137	100,0

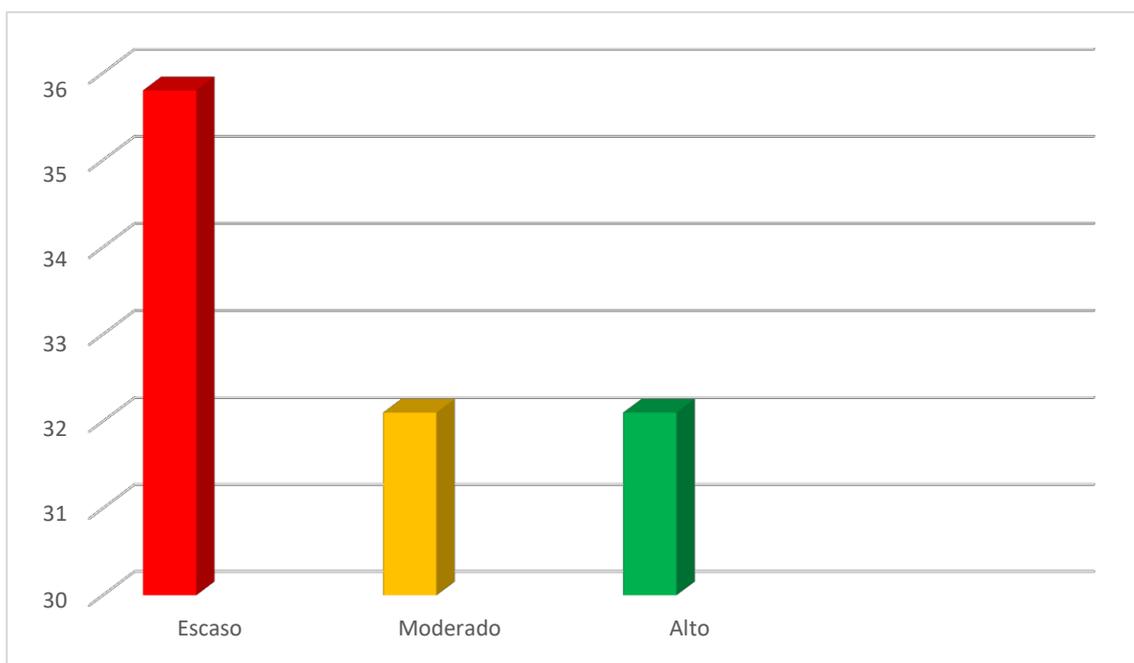


Figura 9. Niveles de la dimensión “Dominio del entorno” de la Escala Bienestar psicológico.

En la tabla 14 y en la figura 9, se puede observar como el porcentaje más elevado se encuentra en el nivel escaso de la dimensión “Dominio del entorno”, es decir que el 35,8% de alumnos tienen dificultades en afrontar circunstancias difíciles teniendo en cuenta el entorno social.

Tabla 15

Tabla descriptiva de los niveles de la dimensión Crecimiento Personal

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	44	32,1
Moderado	35	25,5
Alto	58	42,3
Total	137	100,0

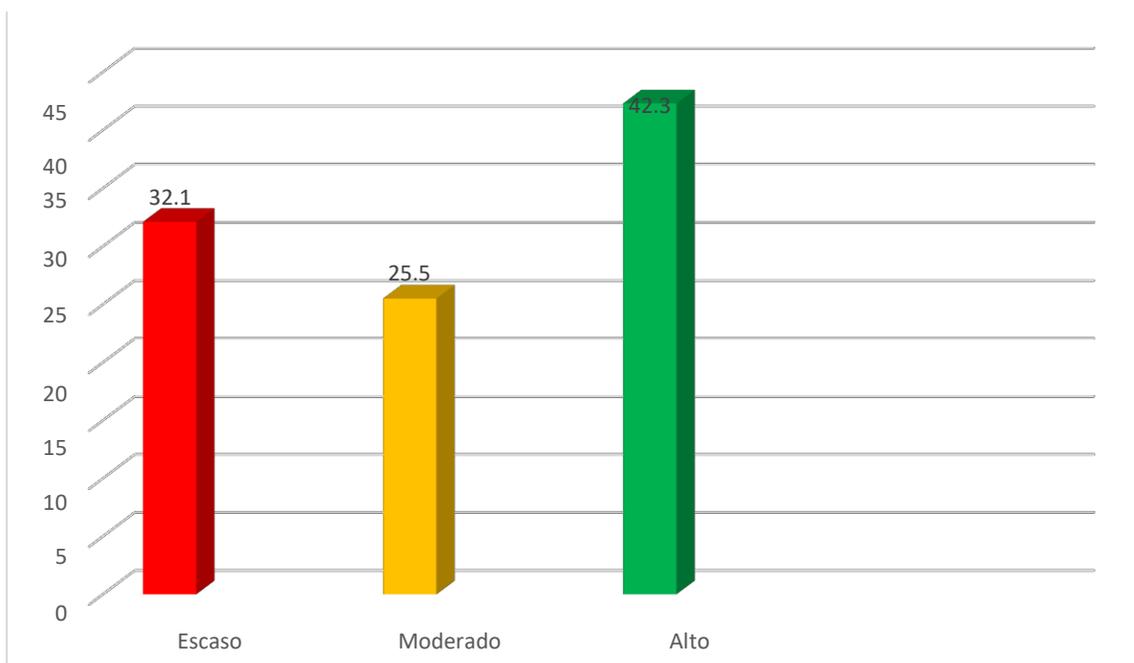


Figura 10. Niveles de la dimensión “Crecimiento personal” de la Escala Bienestar psicológico.

En la tabla 15 y en la figura 10, se puede observar como el porcentaje más elevado se encuentra en el nivel alto de la dimensión “Crecimiento personal”, es decir que el 42,3% de estudiantes tiene la capacidad de reconocer y aprender de sus experiencias.

Tabla 16

Tabla descriptiva de los niveles de Propósito en la vida.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	44	32,1
Moderado	45	32,8
Alto	48	35,0
Total	137	100,0

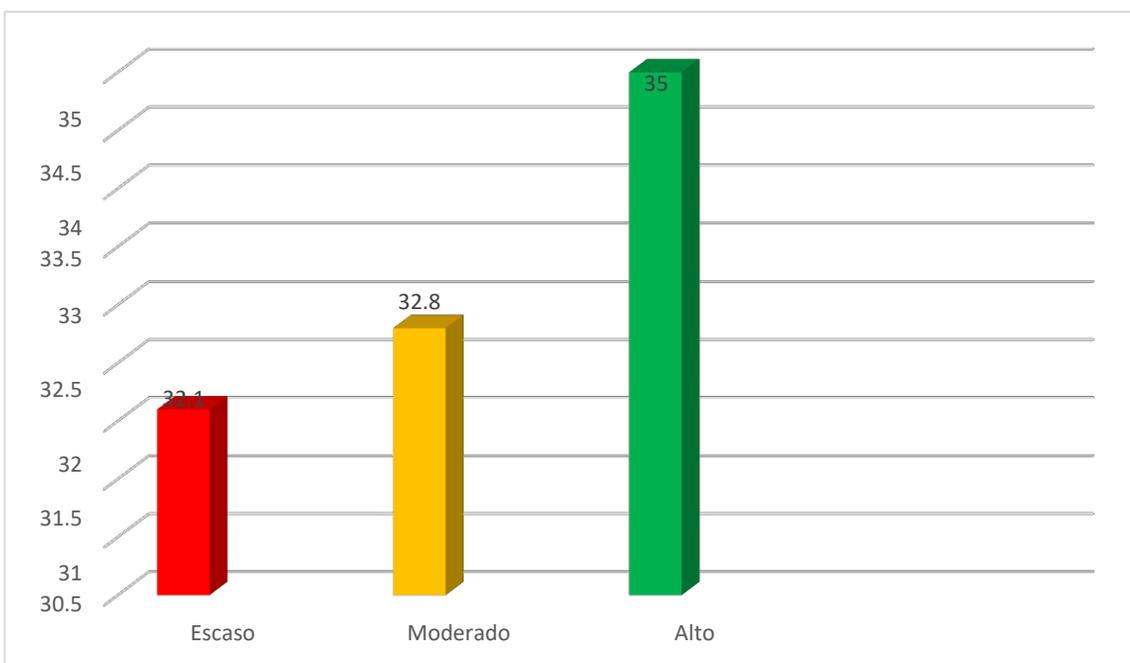


Figura 11. Niveles de la dimensión “Propósito en la vida” de la Escala Bienestar psicológico.

En la tabla 16 y en la figura 11, se puede observar como el porcentaje más elevado se encuentra en el nivel alto de la dimensión “Propósito en la vida”, es decir que el 35% de estudiantes consideran que tienen las metas claras, siendo realistas con sus experiencias.

Tabla 17*Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov^a. (KS).*

Variables	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	0,230	137	0,00
Bienestar psicológico	0,181	137	0,00
Estresores	0,299	137	0,00
Síntomas	0,371	137	0,00
Estrategias	0,223	137	0,00
Autoaceptación	0,158	137	0,00
Relaciones Positivas	0,255	137	0,00
Autonomía	0,229	137	0,00
Dominio del entorno	0,309	137	0,00
Crecimiento personal	0,165	137	0,00
Propósito en la vida	0,217	137	0,00

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 17, se encuentra la prueba de normalidad de KS para muestras mayores a 50 participantes. En cuanto a los resultados obtuvo una significancia menor a 0,05, por lo que se procedió a usar el coeficiente de rangos Rho de Spearman para muestras no paramétricas.

Hipótesis Estadística H0: No existe relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera profesional de Turismo y hotelería, 2021.

H1: Existe relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera profesional de Turismo y hotelería, 2021.

Nivel de Significación El nivel de significancia teórica es $p < 0.05$, que corresponde a una distribución paramétrica.

Función de Prueba Se realizó por medio de la Prueba del Coeficiente de correlación de Pearson, ya que ambas variables generales presentan normalidad en sus datos (ver tabla 13).

Regla de decisión: Rechaza la H0 cuando la significación observada “p” es menor que 0,05. No rechazar H0 cuando la significación observada “p” es mayor que 0,05.

Tabla 18

Tabla de correlación entre Estrés académico y Bienestar psicológico.

		Bienestar psicológico
	rs	-,422**
Estrés académico	Sig.(p)	0,00
	N	137

Conclusión

En la tabla 18, se puede observar como la significancia del p valor es menor a 0,05, por lo que indica que existe una relación altamente significativa entre ambas variables, además el signo negativo (-) demuestra que es una relación inversa. Es decir, a mayor estrés académico, menor será el bienestar psicológico.

H1: Existe relación inversa y significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera profesional de Turismo y hotelería, 2021.

De acuerdo con lo observable en la tabla, se acepta la hipótesis planteada para la presente investigación.

Tabla 19

Tabla de correlación entre Estrés académico y las dimensiones de Bienestar psicológico.

Variables	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito en la vida	
Estrés académico	r	-,272**	-,367**	-,036	-,343**	-,345**	-,383**
	p	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00
	N	137	137	137	137	137	137

Conclusión

En la tabla 19, se observa que todas las dimensiones de bienestar psicológico guardan una relación significativa e inversa con estrés académico, es decir, a mayor estrés académico, menor será la autoaceptación, las relaciones positivas, el dominio del entorno, el conocimiento personal y el propósito en la vida. Esto manifiesta que el alumno que mantiene un estrés académico alto, tiende no conocerse a sí mismo, a no conocer sus fortalezas y debilidades, de igual manera tiene dificultades en utilizar sus habilidades sociales y sus recursos internos para manejar los obstáculos cotidianos además tiene dificultades en afrontar situaciones difíciles teniendo en cuenta su entorno, lo mismo, no tiene la capacidad de autoaprender de sus experiencias por lo que no tiene clara sus metas.

También se observa que la dimensión “autonomía”, no guarda ningún tipo de relación con la variable estrés académico.

He: Existe relación entre estrés académico y las dimensiones de bienestar psicológico.

De acuerdo con los resultados presentados la hipótesis es rechazada, pues no todas las dimensiones cumplen con la expectativa planteada.

Tabla 20

Tabla de correlación entre las dimensiones de las dimensiones de Estrés académico y Bienestar psicológico.

Variab les		Estresores	Síntomas	Estrategias
	r	-,364**	-,441**	,240**
Bienestar psicológico	p	0,00	0,00	0,00
	N	137	137	137

Conclusión

En la tabla 20, se puede observar la relación inversa y significativa entre las dimensiones de Estrés académico de la Escala SISCO y la variable Bienestar Psicológico a excepción de la dimensión “Estrategias” con la que guarda una relación directa y significativa. De acuerdo a esto se extraen dos conclusiones:

A mayor bienestar psicológico, menores serán los estresores y los síntomas, es decir, que el estudiante con capacidad de manejar sus emociones, sus habilidades sociales y capacidad interna tiende a presentar menores momentos estresantes y por lo tanto menor sería los síntomas.

A mayor bienestar psicológico, mayores serán las estrategias de afrontamiento, es decir que los estudiantes que mantienen una estabilidad en su bienestar psicológico es porque tienden a utilizar bien sus estrategias de afrontamiento a las situaciones complicadas que se les presenta.

He: Existe relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico.

De acuerdo con los resultados encontrados, se observa que la hipótesis específica es aceptada.

IV. DISCUSIÓN

Ante la situación de pandemia que estamos atravesando se tuvieron que adaptar todas las actividades que se desarrollaban con normalidad, entre ellos el sector educativo tuvo que transformarse y adoptar la modalidad virtual, siendo esto uno de los retos más duros que atravesaron los estudiantes en todos los niveles; este reto fue más difícil a unos que a otros ya que dependía de su estabilidad emocional, económica y proceso de adaptabilidad, por ello, esta investigación tuvo como finalidad obtener los niveles actuales de estrés académico y bienestar psicológico y conocer su relación entre las variables, por consiguiente:

Uno de los resultados fue que la mayoría de estudiantes tenían un nivel de estrés académicos altos, siendo esto causas de agobio mental por temas académicos provocando estrés, ansiedad o depresión; a diferencia del estudio de Silva et. al en el año 2019 con estudiantes en México, que obtuvieron un nivel de estrés moderado, quienes destacaron que el estrés no tenía relación al semestre, sin embargo, Chavez y Peralta quienes también realizaron el mismo estudio, pero con estudiantes de Arequipa si coinciden con los mismos resultados, es decir que la mayoría de los estudiantes tenían un alto nivel de estrés en las cuales más que el 50% presentan sintomatologías, lo mismo sucedió con el estudio de Dueñas en el 2017, los estudiantes de Puno, presentaron niveles de estrés alto, afectando a su salud mental y física. En este aspecto, se coincide con los resultados de los estudios realizados a nivel nacional a diferencia con el estudio realizado en México, siendo posiblemente por la metodología que se diferencia entre estos países.

También cabe destacar que al menos el 50% de estudiantes no tienen desarrolladas sus habilidades interpersonales, así como tampoco se enfocan en su crecimiento personal y por ende no tienen definido su propósito de vida, esto muestra que tienen dificultades en establecer empatía, compromiso o cooperación con sus colegas, así como también tienen dificultades en reconocer y aprender de sus experiencias ya que no tienen las metas claras, y no son

realistas con sus experiencias, en tanto Ross quien trabajó con estudiantes de México manifiesta que estos alumnos tienen un nivel alto con respecto a que si tienen presente su crecimiento personal y por ende tienen definidas su propósitos de vida, revelando que esto influye significativamente en tener un bienestar psicológico estable, así mismo Carranza con alumnos de Tarapoto, coinciden que tienen dificultades con respecto a la estabilidad en sus relaciones interpersonales y no tienen definido su plan de vida, pero que a pesar de ello tienden a aprender de sus experiencias. En este caso, se coincide con los estudios nacionales, donde se muestra la falta de habilidades sociales y la falta de concientización por parte de los estudiantes universitarios con respecto a tener proyectado un plan de vida y aprender de sus experiencias.

Con respecto a la primera hipótesis, se obtuvo que el estrés académico y bienestar psicológico tenían una relación inversa significativa, es decir a mayor estrés académico menos sería el bienestar psicológico, resultado que coincide con Yataco (2019) quien obtuvo un resultado similar, encontrando relación estadísticamente significativa entre estas dos variables, para ello se tiene presente que Berrio y Mazo (2011) mencionaron que Wenkos en su teoría basado en estímulos, considera que el estrés académico se da por acontecimientos externos y esto puede repercutir en la estabilidad del individuo, de la misma manera Ryan et. al (1996) destacan que para una estabilidad emocional los estímulos recibidos del ambiente también influyen, ya que las relaciones interpersonales y competencias son importantes en la vida de las personas, sin embargo, se debe de tener en cuenta la autonomía, es decir cumplir las necesidades o metas personales son importantes para alcanzar la satisfacción en la vida. Así mismo, se podría afirmar que la pandemia es un estímulo externo que influye en la estabilidad emocional de los estudiantes, causando que su bienestar psicológico se vea afectado, ya que tienen q adaptarse a las nuevas modalidades de estudio y nuevas maneras de enfrentar los retos que se presentan día a día, ya que por esta razón las universidades tienen alto nivel de deserción

Referente a la segunda hipótesis, se obtuvo que estrés académico tienen una relación significativa e inversa con las dimensiones de bienestar psicológico, es decir, a mayor estrés académico el alumno tendrá dificultades en conocer sus

fortalezas o debilidades, así también no podrá entablar habilidades sociales ni recursos para afrontarlos, por la cual será complicado aprender de sus experiencias y no tendrá sus metas claras. Teniendo en cuenta la teoría de adaptación, las personas tienen dificultades en su bienestar psicológico porque les dificulta atravesar diferentes situaciones externas que influyen de manera interna, refiriéndose así a que las personas que no se adaptan a los cambios tienden a tener menos control en su vida, así también Thakkar (2018) quien cita a Barraza considera que el estímulo estresor sea por exceso de actividades académicas, dificultades con los docentes o compañeros puede influir en problemas psicológicos y físicos, es decir que tanto por los eventos estresores se delimitará el nivel de bienestar psicológico en todos sus ámbitos. Siendo esto uno de los índices por lo cual los estudiantes en esta pandemia están dejando de estudiar, o tienen problemas en su estabilidad emocional, ya que algunos tienen poca capacidad de afrontar y adaptarse a la virtualidad, por otro lado, también se debe tener en cuenta que algunos alumnos tienen dificultades para entablar amistades o afrontar diferentes situaciones de una forma presencial, lo cual trae consigo que estas dificultades se eleven por la virtualidad, por lo que provoca que tengan mayor angustias y con ello poco manejo del estrés.

En cuanto a la tercera hipótesis se obtuvo que existe una relación inversa entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico, en otras palabras, a mayor bienestar psicológico menores eventos o situaciones estresores y síntomas, pero si un buen manejo en estrategias de afrontamiento, para ello se tiene en cuenta a Tang et al. (2019) quien menciona que para mantener un bienestar psicológico es importante el equilibrio en las emociones, pensamientos y para ello destaca que es fundamental el autocontrol, ya que Kendra (2020) refiere que el estrés académico depende de las creencias o patrones de pensamientos porque esto influye en las respuestas ante una situación como ira, llanto, frustración, etc. Esto a base de lo mencionado por Thomae (2002) quien alega que dependiendo de la situación se dará una reacción física o psicológica donde el cuerpo según lo acontecido. Lo cual muestra que los alumnos que afrontan y manejan con paciencia, tranquilidad y buen humor

pueden manejar bien una situación de estrés, ocasionando una estabilidad emocional y bienestar psicológico.

Por otro lado, con respecto a la tercera hipótesis, se identificó que más del 50% de estudiantes tienen un nivel alto de estrés porque tienen problemas con la competencia en clase, así como también por el carácter del docente y las tareas en exceso; situación similar encontró Emiro con universitarios de Colombia que también mantenían un nivel alto de estrés por las tareas en abundancia las cuales ocasionan problemas al dormir, dificultades en el desempeño académico provocando deserción en el estudio, sin embargo Ramos quien trabajo con estudiantes de México y Morán con alumnos en Lima, reportaron que sus alumnos mantenían un estrés académico de nivel moderado o medio, pero que coinciden en que las evaluaciones, las tareas y el tiempo de entrega de trabajos influyen en el estrés académico y que podría evidenciarse con somnolencia, cansancio o depresión. De la misma manera, más del 40% de los estudiantes muestran un nivel moderado con respecto a bienestar psicológico, es decir que no hay una correcta estabilidad emocional por falta de desarrollo en sus habilidades inter e intrapersonales que conlleva a no tener una satisfacción plena de su vida, contenido similar que tuvo Cruz con estudiantes en Cuba y Sandoval con alumnos de México, quienes también mantienen un nivel de bienestar psicológico medio, mostrando que tienen dificultades en mantener una situación bajo control y una estabilidad emocional adecuada, en este caso Cruz lo vincula con asuntos familiares, sociales o de pareja que sería una de las áreas más importantes en su vida, al igual que Sandoval que también considera que las relaciones interpersonales influyen para que el bienestar psicológico sea saludable y satisfactoria.

V. CONCLUSIONES

1. Se concluye la existencia de una relación inversa y significativa entre estrés académico y bienestar psicológico, ya que el valor identificado fue de 0.00 denotando alta significancia y una correlación Rho de Spearman fue de $-.422^{**}$, mostrando que existe una relación inversa. Es decir que los elevados niveles de estrés disminuyen el bienestar psicológico en los estudiantes de turismo.
2. Así mismo, se concluye que existe una relación significativa e inversa entre estrés académico y las dimensiones de bienestar psicológico, ya que el valor identificado fue de 0.00 con todas las dimensiones, así mismo tiene correlación inversa con las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, sin embargo, la dimensión de autonomía no guarda significancia ni correlación, es decir, que estrés académico guarda relación con todas las dimensiones de bienestar psicológico menos con la dimensión de autonomía.
3. De la misma manera, se concluye que existe una relación significativa e inversa entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico, debido a que, el valor identificado fue de 0.00 con todas las dimensiones, asimismo cabe señalar que existe correlación inversa con dos dimensiones las cuales son los estresores y síntomas, pero existe una correlación directa con la dimensión estrategias, entendiéndose que, a mayor bienestar psicológico menores serán los estresores y síntomas, en cambio, a mayor bienestar psicológico mayor estrategias de afrontamiento al estrés.
4. Existe niveles altos de estrés académicos con un porcentaje de 83.9% y nivel moderado con un porcentaje de 44.5% con respecto a bienestar psicológicos en los estudiantes de Turismo y hotelería de una universidad privada. Es decir, que existen mayor presencia de estrés académico que bienestar psicológico.

VI. RECOMENDACIONES

1. La universidad debe de tener en cuenta la importancia de la relación entre estrés académico y bienestar psicológico ya que influye en la estabilidad académica de los estudiantes, por ende, en menorar el número de deserción, por ello se les recomienda realizar seguimientos académicos con respecto al estrés académico y estabilidad en el bienestar psicológico, según ello programar talleres de prevención y promoción sobre el manejo y afrontamiento al estrés académicos.
2. La universidad debe implementar espacios lúdicos que permiten fortalecer las relaciones interpersonales entre compañeros y docentes, así mismo, el docente debe implementar en su plan de trabajo espacios didácticos para compartir y fortalecer la relación entre docente y estudiante.
3. La universidad debe implementar un acompañamiento pedagógico a los alumnos para que puedan monitorear las notas, por otro lado, los estudiantes deberían formar un equipo de trabajo donde puedan realizar un seguimiento al comportamiento de los docentes y metodología, para poder fortalecer las debilidades encontradas.
4. La universidad debe impulsar a formar terapias o acompañamientos grupales, donde los estudiantes que identifiquen la misma problemática puedan compartir sus experiencias y buscar soluciones juntos, para ello también sería importante el seguimiento de los docentes a los alumnos para derivarlos a estos grupos de apoyo.

REFERENCIAS

- Advíncula C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [tesis para obtener licenciatura, Universidad Católica del Perú] Repositorio PUCP, Lima, Perú. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12666>
- Arguelles, G. , Salgado K. Fernández M. y López Valenzuela, M. I. (2019). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. *Revista Educación y Ciencia*, 8 (51), 58-63. http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf_85
- Arias J., Villasís M., & Novales, M. (2016). *El protocolo de investigación III: la población de estudio*. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://core.ac.uk/download/pdf/80531608.pdf>
- Auerbach, R. , Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., & Kessler, R. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/abn-abn0000362.pdf>
- Ávila, J. (2014). *El estrés es un problema de salud del mundo actual*. *Revista Con Ciencia*, 2(1), 117-125. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistémico COgnoscitivista, para el estudio del Estrés Académico*. Segunda versión de, 21.
- Bolaños-Medina, A., & González-Ruiz, V. (2012). *Deconstructing the translation of psychological tests*. *Meta: Journal des traducteurs/Meta: Translators' Journal*, 57(3), 715-739. <https://www.erudit.org/fr/revues/meta/2012-v57-n3-meta0694/1017088ar/>

- Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad privada de Lima. (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú).
- Carranza, R., Hernández, R., & Quispe, J. (2017). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología*. Revista internacional de investigación en ciencias sociales, 13(2), 133-146.
- Carulla G. y Muntaner-Mas, A. (2017). Academic stress and academic emotions in university students. *Revista Internacional de Aprendizaje en la Educación Superior*, 4(1).España.
<https://journals.eagora.org/revEDUSUP/article/view/1367/959>
- Chavez J. y Peralta R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>
- Cruz M., Martines L., M., Lorenzo A.; y Fernandez D.(2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Wimb Lu*, 15(2), 69-93. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/44086>
- Diener, E., Sandvik, E. y Pavot, W. (1991). "Happiness is the frequency not the intensity of positive versus negative affect". En F. Strack, M. Argyle y N. Schwartz (Eds.), *Subjective well-being, and interdisciplinary perspective* (pp. 119-140). Oxford: Pergamon.
- Dueñas Zúñiga, H. F. (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9423>
- Emiro J., Amador O., Castañeda T. (2020). "Estrés académico en estudiantes universitarios". *Revista psicoespacios*. Colombia.
<http://190.217.58.17/xmlui/bitstream/handle/20.500.12717/2042/1331-Texto%20del%20art%3%adculo-5268-1-10-20210301.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Fritscher L. (2020, 01 de noviembre), *Are Phobias Triggering a Physiological Response?* Verywellmind, Dotdash.
<https://www.verywellmind.com/physiological-response-2671635>
- Frederick, S. y Loewenstein, G. (1999). "Hedonic adaptation". En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwartz (Eds.), *Scientific perspectives on enjoyment, suffering, and wellbeing*. New York. Russell Sage Foundation.
- Frias-Navarro, D. (2020). Apuntes de consistencia interna de las puntuaciones de un instrumento de medida. Universidad de Valencia. España. Disponible en: <https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>
- García, A. (2019). Self-acceptance and meaning/purpose in life between senior citizens residing in nursing home. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (33), 137-150.
- Galicia Alarcón, L. A., Balderrama Trápaga, J. A., & Edel Navarro, R. (2017). Content validity by experts judgment: Proposal for a virtual tool. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 9(2), 42-53.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802017000300042
- Gómez, P. (2009). Principios básicos de bioética. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 55, 230-233.
- Good Therapy (2018, 26 de setiembre). *Coping Mechanisms*. Consultado el 23 de Mayo de 2021. <https://www.goodtherapy.org/about-us.html>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, R., & Baptista-Lucio, P. (2017). Selección de la muestra.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Instituto Americano del Estrés (2019), *Using Key Communication Skills To Manage Stress*. New York, Consultado el 23 de Mayo de 2021.
<https://www.stress.org/using-key-communication-skills-to-manage-stress>

Junker, R., Donker, M. H., y Mainhard, T. (2021). Potential classroom stressors of teachers: An audiovisual and physiological approach. *Learning and Instruction*, 75, 101495.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959475221000542>

Kendra C. (2020, 18 de noviembre). *Common Psychological Responses to Traumatic Events*. Verywellmind, Dotdash.
<https://www.verywellmind.com/common-reactions-to-a-crisis-2795058>

Lacunza, A., & Contini, E. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Revista Psicodebate*, Buenos Aires, Argentina.
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Relaciones%20interpersonales%20positivas%20los%20adolescentes%20como%20protagonistas.pdf>

Maceo O., Maceo A., Varón Y., Maceo M. y Peralta Y. (2016) . *Estrés académico: causas y consecuencias*. *Multimed*, 17(2).
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>

Manzini, J. (2000). Declaración de Helsinki: Principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos.
<https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-dela-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-enseres-humanos/>

Meléndrez, D. V., Raygoza, M. D. J. Á., Escobedo, M. Y. L., Cordero, M. C. J., & Muñoz, J. M. (2018). Bienestar psicológico y noviazgo en universitarios del estado de Zacatecas. *Perspectivas Sociales*, 20(1).

Mental Health Foundation (2021, 26 de marzo). Stress: is the feeling of being overwhelmed or unable to cope with mental or emotional pressure.

Organización benéfica registrada. <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>

Michalos, A. (1986). "Job satisfaction, marital satisfaction and the quality of life: A review and a preview". En F. Andrews (Ed.). *Research on the Quality Of Life*. Michigan: Institute for Social Research. University of Michigan.

Mind (2017, noviembre) What is stress? Organización benéfica registrada. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/stress/what-is-stress/>

Ministerio de Salud (2019) *La salud mental en el lugar de trabajo: orientaciones a nivel mundial*, Boletín epidemiológico. Consultado el 06 de Mayo de 2021. [http://www.insm.gob.pe/oficinas/epidemiologia/archivos/2019/Bolet%C3%ADn%20Epidemiol%C3%B3gico%20\(enero%20a%20junio%202019\).pdf](http://www.insm.gob.pe/oficinas/epidemiologia/archivos/2019/Bolet%C3%ADn%20Epidemiol%C3%B3gico%20(enero%20a%20junio%202019).pdf)

Ministerio de Educación. (2019, 15 de octubre) Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental, Nota de prensa. Consultado el 06 de Mayo de 2021. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/350810/RVM_N_197-2019- MINEDU.pdf

Moran L. (2019). *Estrés académico y apoyo social en estudiantes que migran a Lima por estudios universitarios*. [tesis de licenciatura, Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14615/Moran_Paucar_Estr%c3%a9s_acad%c3%a9mico_apoyo%20social1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Muñoz, A. (2016). ¿ Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff. *Revista Colombiana de Psicología*, (1). <http://www.crecimientopositivo.es/portal/modelo-de-bienestar-psicologico-de-ryff>

Olavarría L. (26 de Agosto del 2020). Salud mental: ¿Cuál es la importancia del bienestar psicológico en la actualidad? Vital, RPP Noticias, Consultado el

23 de Mayo de 2021. <https://rpp.pe/vital/expertos/salud-mental-cual-es-la-importancia-del-bienestar-psicologico-en-la-actualidad-noticia-1216389>

Organización Mundial de la Salud (2017), *Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo*, Consultado el 06 de Mayo de 2021.

https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/

Organización Mundial de la Salud (2020), *Depresión*, Consultado el 06 de Mayo de 2021. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Orozco, C. S., Vargas, J. D. P., Carvajal, O. I. G., & Torres, B. E. M. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de ciencias sociales*, 26(1), 25-30. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/280/28063104003/28063104003.pdf>

Palacio, O. Palacio, A., Blanco, Y., Palacio M., & Roblejo, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2). <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>

Ramos, M., Lopez J. y Columba M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia: de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, Colombia. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>

Reyes A. (2018, 30 de mayo). *Las 6 dimensiones del bienestar psicológico*. La mente es maravillosa, Consultado el 24 de Junio de 2021. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-dimensiones-del-bienestar-psicologico/>

Rodriguez, D. (2018). Investigación básica: características, definición, ejemplos. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/investigacion-basica>.

Ross G., Salgado K., Fernández M. y López M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63. http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf_85

- Ryan, R., Sheldon, K., Kasser, T. y Deci, E. (1996). "All goals are not created equal". En P.M. Gollwitzer y J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford.
- Sandoval S., Dorner A., & Véliz A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266.http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572017000400260
- Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 13(1), 102-122. Recuperado en; http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008
- Silva M., Lopez J., y Columba M. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Investigación y ciencia, Universidad Autónoma de Aguascalientes, México. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/index.html>
- Tang Y., Tang R., y Gross J. (2019, 10 de julio). *Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program*. *Frontiers in Human Neuroscience*, Consultado el 24 de Junio de 2021. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2019.00237/full>
- Thakkar A. (2018) *Academic Stress in Students*, One Future Collective. <http://onefuturecollective.org/academic-stress-in-students/>
- Thomae, H. (2002). Haciéndole frente al estrés en la vejez. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 1(1), 42-54. Recuperado de ; <https://www.redalyc.org/pdf/805/80534204.pdf>
- Valdés, E. C., Balbeito, N. B., & Orama, Y. R. (2012). Los paradigmas cuantitativos y cualitativos en el conocimiento de las ciencias médicas con enfoque filosófico-epistemológico. *Revista Educación Médica del Centro*, 4(2), 132-141. Recuperado en;

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742012000200017

- Velázquez, A. P. (2017). Tipos de muestreo. *Centrogeo, México*.
<https://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1012/163/1/19-Tipos%20de%20Muestreo%20-%20%20Diplomado%20en%20An%C3%A1lisis%20de%20Informaci%C3%B3n%20Geoespacial.pdf>
- Ventura-León, J. L., & Caycho-Rodríguez, T. (2017). El coeficiente Omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1), 625-627.
- Ventura-León, J. (2020). Escalas, inventarios y cuestionarios: ¿son lo mismo?. *Educ. med.(Ed. impr.)*, 218-220.<https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-escalas-inventarios-cuestionarios-son-lo-S157518131930097X>
- Viramontes, D., Ávila M., Lara M., Jimenez M., & Martell, J. (2018). Bienestar psicológico y noviazgo en universitarios del estado de Zacatecas. *Perspectivas Sociales*, 20(1).
- 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 para obtener licenciatura, Universidad Autónoma del Perú] Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/707>

ANEXOS

Tabla 21

Tabla de Operacionalización de la Variable Estrés académico.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés académico	El estrés académico es considerado como un proceso sistémico, donde el estudiante tiende a fortalecer y trabajar su adaptación y estado psicológico, ya que el alumno tiende a convivir en el ámbito escolar donde percibe una serie de situaciones que puede considerarlas como estresores, para luego causar un desequilibrio sistémico presentando síntomas, lo cual provoca que el alumno busque estrategias de afrontamiento para establecer el equilibrio sistémico.(Barraza, 2018).	La variable estrés académico será medida mediante el Inventario SISCO SV-21, que abarca 3 dimensiones las cuales son: Estresores (7 ítems), Síntomas (7 ítems) y estrategias de afrontamiento comunicativo (7 ítems). Dicho inventario es de escala ordinal tipo Likert con los siguientes niveles de respuesta: Nunca= 1, Casi nunca= 2, A veces= 3, Casi siempre= 4 y Siempre= 5	ESTRESORES	Ambiente con el docente	2, 7	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
				Sobrecarga de tareas y responsabilidades	1, 5, 6	
				Evaluación	3, 4	
			SÍNTOMAS	Psicológicos	2, 3	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
				Físicos	1, 4, 7	
				Comportamentales	5, 6	
			ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Estrategias defensivas	4, 7	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
				Estrategias para resolver problemas	1, 2, 3, 5, 6	

Tabla 22

Tabla de Operacionalización de la Variable Bienestar Psicológico.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Bienestar psicológico	Según Carol Ryff define a bienestar psicológico como un total de comportamientos relacionados para que la persona tenga una buena salud orientada a tener emociones positivas y de placer, para ello incluye las dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, donde la persona afronte las situaciones, retos diarios, con el fin de aprender de ello. (Muñoz, 2016)	La variable bienestar psicológico será cuantificada por medio de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff que cuenta con 6 dimensiones las cuales son: Auto aceptación (6 ítems), relaciones positivas (6 ítems), autonomía (8 ítems), Dominio de entorno (6 ítems), Crecimiento personal (7 ítems) y Propósito de vida (6 ítems). Este cuestionario es de escala ordinal tipo Likert con los siguientes niveles de respuesta. Totalmente en desacuerdo= 1, poco de acuerdo= 2, Moderadamente de acuerdo= 3, Muy de acuerdo= 4, Bastante de acuerdo = 5 y Totalmente de acuerdo =6	Auto aceptación	Autoestima	7 y 19	“Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
				Autoconocimiento	1, 13, 25, 31	
			Relaciones Positivas	Habilidades sociales negativas	2, 8, 20, 26	
				Habilidades sociales positivas	14 y 32	
			Autonomía	Autoridad personal	3, 10, 21	
				Independencia	4, 9, 15, 27, 33	
			Dominio del entorno	Sensación de control	11, 16, 28	
				Capacidad de influir en el entorno	5, 22, 39	
			Crecimiento personal	Desarrollo personal	24, 37, 38, 35	
				Visión a futuro	36, 30, 34	
			Propósito en la vida	Metas	6, 12, 17, 23	
				Sentido de direccionalidad	18, 29	



CARTA DE ACEPTACIÓN

Yo, **Damian De La Sota, Alison Stephanie**, con **DNI 71937803**, estudiante de la escuela de Posgrado, campus Lima Norte, en el programa de **Maestría en Docencia Universitaria**, mediante el presente documento explico y sustento el premiso que se nos otorgó en la institución superior respecto a realizar la investigación **“Estrés académico y Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021”** en el plantel educativo y obtener la información necesaria.

Por la situación que ocurre en la actualidad a consecuencia de la pandemia COVID-19, se comunicó al área pertinente para obtener dicho permiso, por políticas de la empresa y cuidado de su información personal, dicha autorización se nos fue aceptada no obstante sin un documento pertinente que revele su nombre y denominación. A causa de la delicada situación y sobre todo por la falta de preparación y adaptación forzada, las empresas están protegiendo sus datos y nombre ya que son planes de contingencia en caso de emergencia y previniendo futuros riesgos, temiendo que la información obtenida pueda dañar de cierta forma su imagen por lo cual es de suma complejidad y delicadeza la información interna en revelar su identidad. No obstante, se presentará imágenes de la comunicación y sustento de la aplicación del instrumento de recolección de datos.

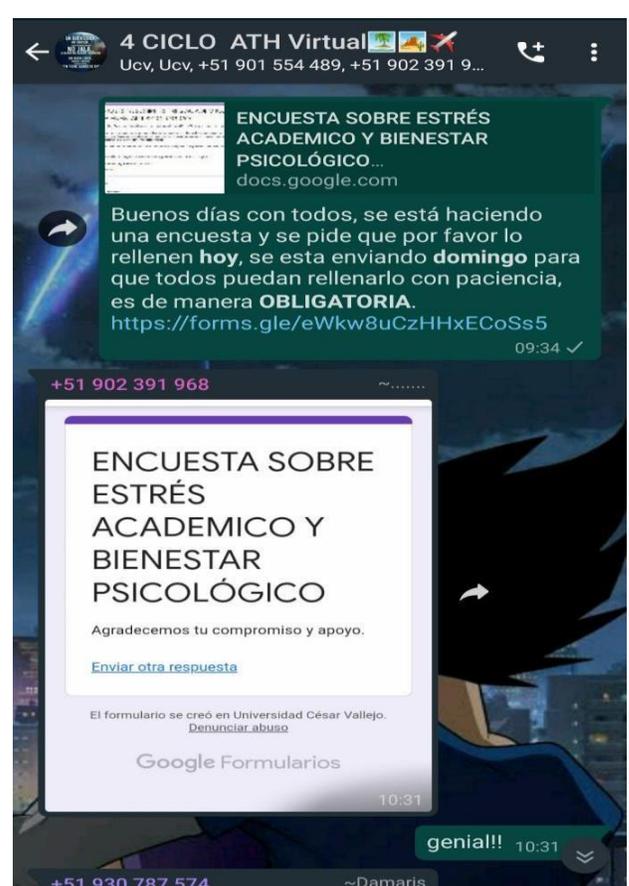
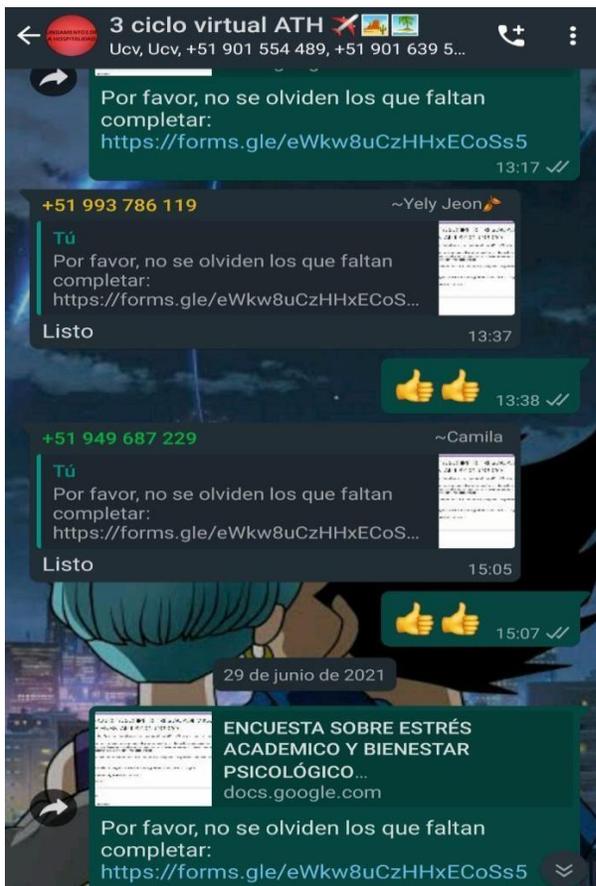
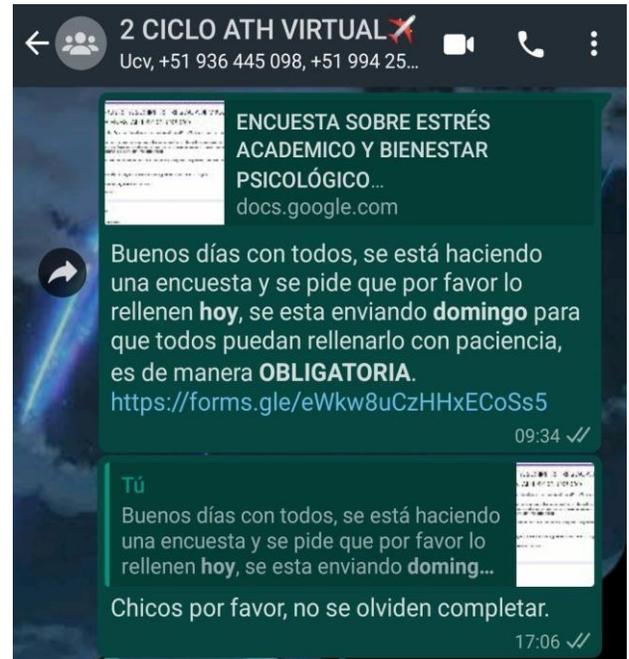
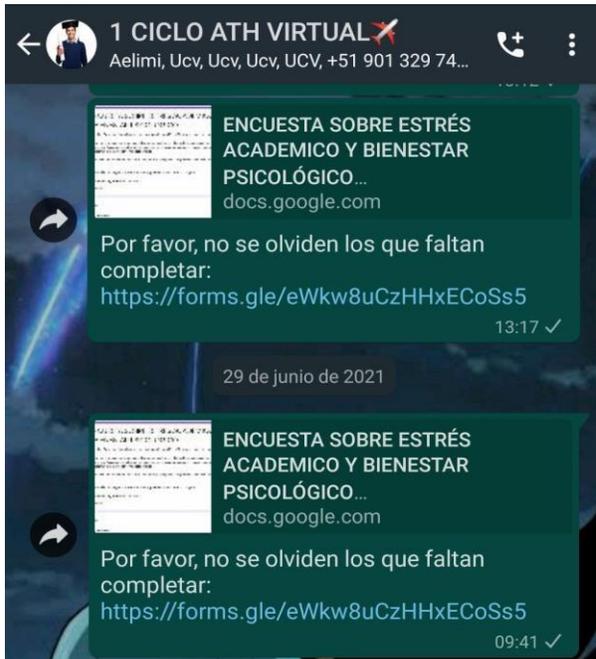
Expresando sentimiento de respeto y consideración me despido.

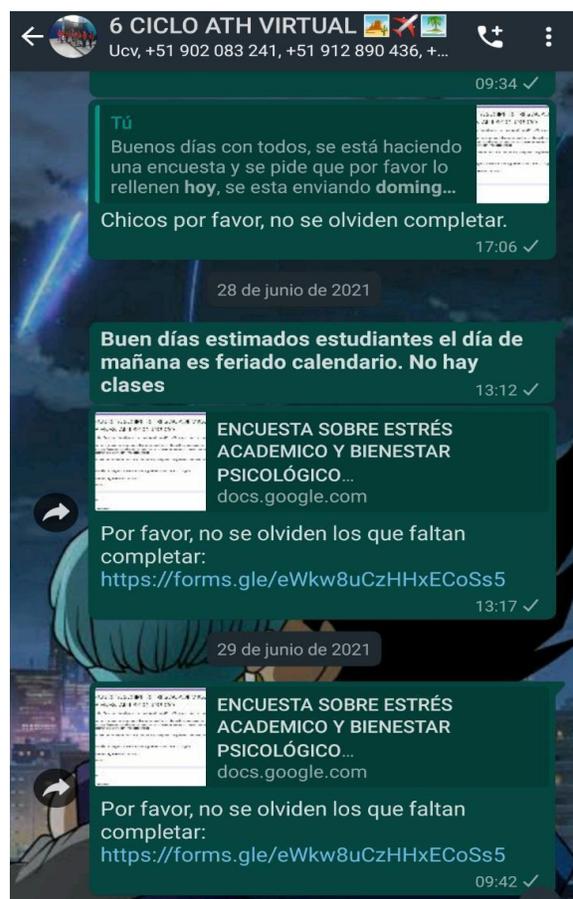
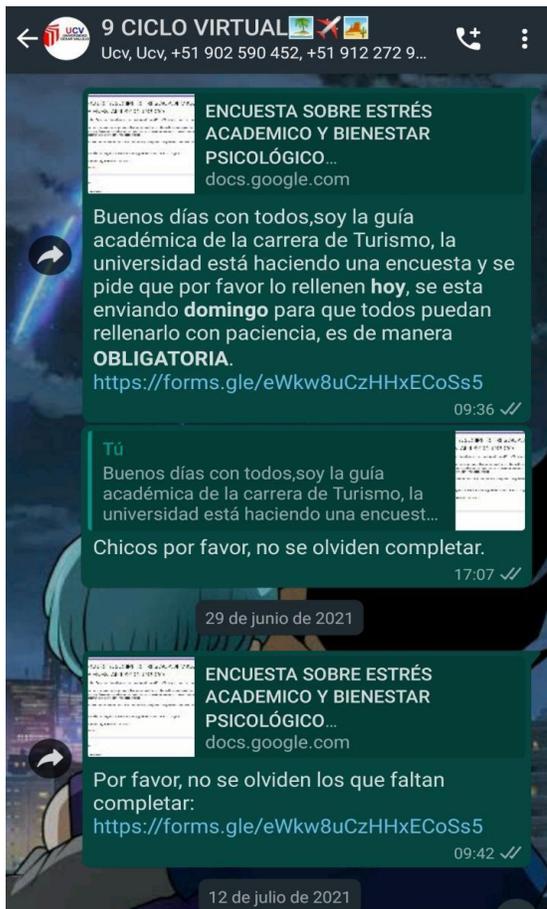
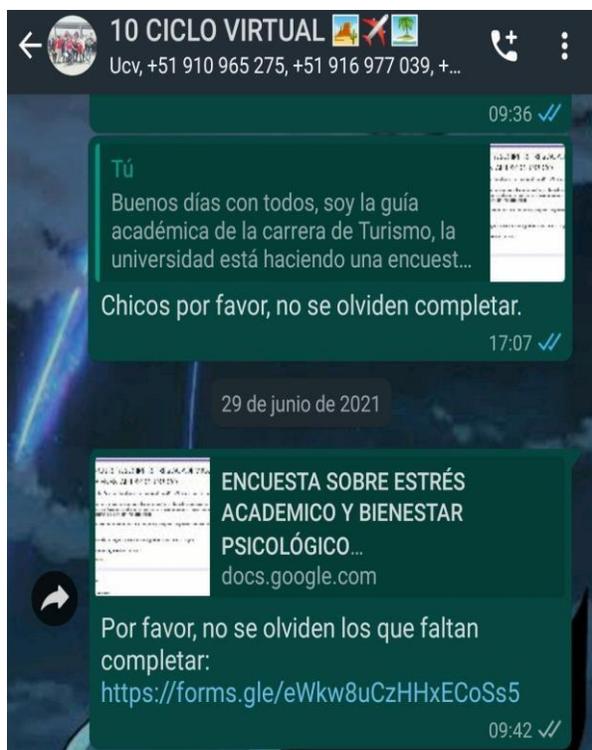
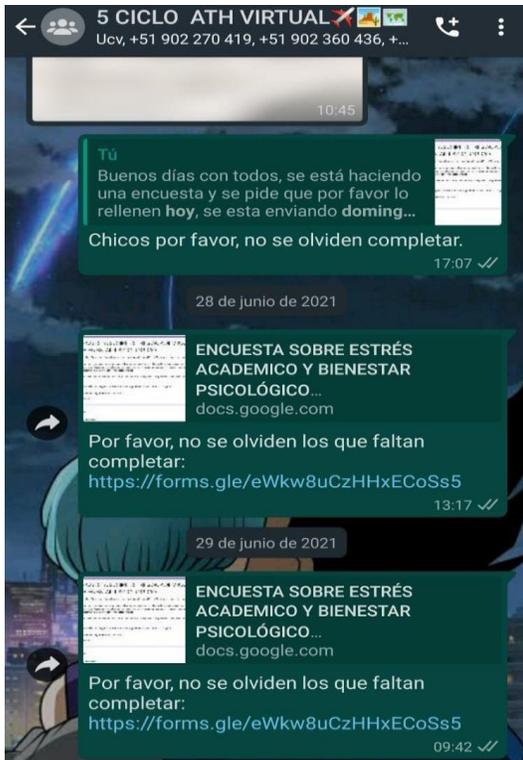
Atentamente.

Damian De La Sota, Alison Stephanie

D.N.I: 71937803

Difusión de formulario a los estudiantes de turismo





Formulario de estrés académico

docs.google.com/forms/d/1iSTKZJ57F49zuqQ5fk2i69JF1tCrSMXrbv4OEEMAyA/edit

ENCUESTA SOBRE ESTRÉS ACADEMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Preguntas Respuestas 147

Sección 2 de 3

Estrés Académico

Descripción (opcional)

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

Sí

No

-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

Formulario de bienestar psicológico

ENCUESTA SOBRE ESTRÉS ACADEMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Preguntas Respuestas 147

Sección 3 de 3

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Descripción (opcional)

Quando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas *

1. Totalmente desacuerdo

2. Muy desacuerdo

3. En desacuerdo

4. De acuerdo

5. Muy de acuerdo

6. Totalmente de acuerdo

Base de datos

ENCUESTA SOBRE ESTRÉS ACADEMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO (respuestas) Última modificación hace unos segundos

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Formulario Complementos Ayuda

100% | Predeterminado | 10

A1	A	B	C	G	H	I	J	K	L	M	
1	Marca temporal	Género	Ciclo que cursa en la	Me estresa la sobrecarga	Me estresa la personalidad	Me estresa la forma de e	Me estresa el nivel de ex	Me estresa el tipo de trat	Me estresa tener tiempo	Me estresa la poca clarid	Fatiga crón
2	27/06/2021 10:39:32	Masculino	CUARTO CICLO	Casi siempre	A veces	A veces	Casi Nunca	A veces	A veces	A veces	Casi nunca
3	27/06/2021 10:42:43	Masculino	CUARTO CICLO	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
4	27/06/2021 10:46:23	Femenino	PRIMER CICLO	Rara vez	Casi nunca	A veces	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi siempre	Casi Nunca	A veces
5	27/06/2021 10:46:38	Femenino	PRIMER CICLO	Rara vez	A veces	A veces	A veces	Casi Nunca	A veces	A veces	A veces
6	27/06/2021 10:47:17	Femenino	NOVENO CICLO	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	A veces	Siempre	Casi Siempre	Siempre
7	27/06/2021 10:48:08	Femenino	TERCER CICLO	Siempre	A veces	Siempre	A veces	Casi siempre	Siempre	A veces	Casi siemp
8	27/06/2021 10:49:18	Femenino	DÉCIMO CICLO	Rara vez	A veces	Casi nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi nunca	Casi Nunca	A veces
9	27/06/2021 10:50:11	Femenino	NOVENO CICLO	Casi siempre	Siempre	Siempre	A veces	Siempre	Casi siempre	Siempre	A veces
10	27/06/2021 10:55:10	Femenino	NOVENO CICLO	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	Siempre	Casi siempre	Casi Siempre	Casi siemp
11	27/06/2021 10:57:05	Femenino	PRIMER CICLO	Algunas veces	Casi nunca	Casi siempre	Casi Nunca	Casi Nunca	Nunca	Casi Nunca	A veces
12	27/06/2021 10:57:37	Femenino	SEXTO CICLO	Siempre	Casi siempre	A veces	Siempre	Siempre	Siempre	Casi Siempre	Casi siemp
13	27/06/2021 10:58:18	Masculino	PRIMER CICLO	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	A veces
14	27/06/2021 11:02:34	Femenino	PRIMER CICLO	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Casi Nunca	A veces	A veces	A veces
15	27/06/2021 11:07:24	Femenino	TERCER CICLO	Algunas veces	Nunca	Casi nunca	A veces	A veces	Casi siempre	Casi Nunca	A veces
16	27/06/2021 11:08:22	Femenino	NOVENO CICLO	Rara vez	Casi nunca	Casi nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi nunca	A veces	A veces
17	27/06/2021 11:13:09	Masculino	TERCER CICLO	Siempre	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	Siempre	A veces	Casi siemp
18	27/06/2021 11:20:36	Femenino	QUINTO CICLO	Rara vez	Casi nunca	A veces	A veces	Casi Nunca	Casi siempre	A veces	Casi siemp
19	27/06/2021 11:30:56	Femenino	NOVENO CICLO	Algunas veces	Casi nunca	A veces	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	Casi siemp
20	27/06/2021 11:31:03	Femenino	CUARTO CICLO	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Casi Nunca	A veces	A veces	Casi siemp
21	27/06/2021 11:32:51	Femenino	PRIMER CICLO	Algunas veces	Nunca	A veces	Nunca	Nunca	Casi siempre	Nunca	A veces
22	27/06/2021 11:38:11	Masculino	PRIMER CICLO	Rara vez	Casi nunca	Siempre	Casi Nunca	Nunca	A veces	Casi Nunca	Nunca
23	27/06/2021 11:41:30	Masculino	CUARTO CICLO	Algunas veces	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Casi siemp
24	27/06/2021 11:49:28	Femenino	CUARTO CICLO	Algunas veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces
25	27/06/2021 11:54:14	Femenino	PRIMER CICLO	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	A veces	A veces	A veces

ENCUESTA SOBRE ESTRÉS ACADEMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO (respuestas) Última modificación hace unos segundos

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Formulario Complementos Ayuda

100% | Predeterminado | 10

A1	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	
1	Siento que mis amistades	Tiendo a estar influida	En general, siento que si	Me siento bien cuando pi	Mis objetivos en la vida h	Me gusta la mayor parte	Me parece que la mayor	Tengo confianza en mis	(Las demandas de la vida	Tengo clara la dirección	En g
2	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	4. De acuerdo	5. Muy de acuerdo	3. En desacuerdo	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	5. Muy de acuerdo	3. En desacuerdo	5. Muy de acuerdo	3. En
3	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. To
4	3. En desacuerdo	2. Muy desacuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De
5	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De
6	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Mt
7	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De
8	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De
9	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	5. Muy de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. To
10	5. Muy de acuerdo	4. De acuerdo	5. Muy de acuerdo	4. De acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. To
11	3. En desacuerdo	3. En desacuerdo	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	3. En
12	4. De acuerdo	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	3. En desacuerdo	3. En desacuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	4. De
13	6. Totalmente de acuerdo	4. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	4. De acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	3. En desacuerdo	5. Muy de acuerdo	6. To
14	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De
15	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. To
16	4. De acuerdo	4. De acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	3. En desacuerdo	5. Muy de acuerdo	2. Muy desacuerdo	6. Totalmente de acuerdo	6. To
17	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	1. Totalmente desacuerd	4. De
18	3. En desacuerdo	4. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo	2. Muy desacuerdo	2. Muy desacuerdo	6. Totalmente de acuerdo	3. En desacuerdo	6. Totalmente de acuerdo	1. Totalmente desacuerd	3. En	
19	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	5. Muy de acuerdo	3. En desacuerdo	6. Totalmente de acuerd	5. Muy de acuerdo	3. En desacuerdo	4. De acuerdo	6. To
20	4. De acuerdo	1. Totalmente desacuerd	4. De acuerdo	6. Totalmente de acuerd	4. De acuerdo	4. De acuerdo	1. Totalmente desacuerd	4. De acuerdo	5. Muy de acuerdo	6. Totalmente de acuerd	5. Mt
21	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	4. De acuerdo	6. Totalmente de acuerd	6. Totalmente de acuerd	6. Totalmente de acuerd	4. De acuerdo	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	5. Muy de acuerdo	6. To
22	6. Totalmente de acuerdo	5. Muy de acuerdo	6. Totalmente de acuerd	6. Totalmente de acuerd	6. Totalmente de acuerd	4. De acuerdo	4. De acuerdo	6. Totalmente de acuerd	6. Totalmente de acuerd	4. De acuerdo	5. Mt
23	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	5. Muy de acuerdo	1. Totalmente desacuerd	6. Totalmente de acuerd	4. De acuerdo	6. Totalmente de acuerd	6. To
24	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	3. En desacuerdo	3. En desacuerdo	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	4. De acuerdo	3. En desacuerdo	4. De
25	5. Muy de acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	5. Muy de acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De acuerdo	4. De

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS
DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO**

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr. Cynthia Katya Saldaña Bernal

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de maestría con mención **en Docencia Universitaria** de la Universidad, en la sede **Lima Norte**, promoción **2021**, requerimos validar los instrumentos con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación. El título de investigación es: **Estrés académico y Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021.**

y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Damian De La Sota, Alison Stephanie
D.N.I: 71937803

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable 1: Estrés Académico

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistémico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

“El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output). Esta aproximación me conduce a reconocer tres componentes sistémico procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).”

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1. Estresores

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistémico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

Son considerados un conjunto de estresores que podrían ser: Competitividad grupal, Sobrecargas de tareas, Exceso de responsabilidad, Interrupciones del trabajo, Ambiente físico desagradable, Falta de incentivos, Tiempo limitado para hacer el trabajo, Problemas o conflictos con los asesores, Problemas o conflictos con tus compañeros y evaluaciones.

Dimensión 2. Síntomas

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistémico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

Son un conjunto de indicadores que causan un desequilibrio sistémico, las cuales la persona puede presentar síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

Dimensión 3. Estrategias de Afrontamiento

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistémico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

Es un proceso que el individuo plantea en determinados momentos, las se puede mostrar como estrategias defensivas y otras como estrategias para resolver problemas.

Variable 2: Bienestar Psicológico

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Conjunto de comportamientos que se relacionan para que la buena salud de una persona, para ello es necesario que se oriente a emociones positivas y de placer, teniendo en cuenta las dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, para que la persona afronte situaciones o retos, con la finalidad de tener experiencias.

Dimensiones de las variables:**Dimensión 1. Auto aceptación**

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Es un criterio donde la persona intenta sentirse bien consigo misma siendo consciente de sus propias limitaciones.

Dimensión 2. Relaciones Positivas

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

La importancia que tiene relacionarse con otras personas, donde amar es una de las características fundamentales para una estabilidad emocional.

Dimensión 3. Autonomía

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

La persona debe sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales con el fin de asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), manteniendo su independencia y autoridad personal.

Dimensión 4. Dominio del Entorno

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Es la habilidad personal donde tiene la capacidad de elegir sus entornos favorables para satisfacer sus deseos o necesidades, teniendo un alto dominio del entorno con la sensación de control y con la capacidad de influir en el contexto que lo rodea.

Dimensión 5. Crecimiento personal

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

La persona muestra empeño en desarrollar sus potenciales, para seguir creciendo como persona fortaleciendo sus capacidades.

Dimensión 6. Propósito en la vida

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Las personas necesitan establecerse metas y objetivos con el fin de brindarse un sentido a su vida.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Estrés académico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
ESTRESORES	Ambiente con el docente	Me estresa la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Me estresa la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	
	Sobrecarga de tareas y responsabilidades	Me estresa la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	
		Me estresa el tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, foros, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	
		Me estresa tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	
	Evaluación	Me estresa la forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	
		Me estresa el nivel de exigencia de mis profesores/as	
SÍNTOMAS	Psicológicos	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Ansiedad, angustia o desesperación	
	Físicos	Problemas de concentración	
		Fatiga crónica (cansancio permanente)	
		Desgano para realizar las labores escolares	
	Comportamentales	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	
		Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Estrategias defensivas	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	
	Estrategias para resolver problemas	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	
		Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	
		Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	

Fuente: Elaboración propia.

Variable: Bienestar Psicológico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
Auto aceptación	Autoestima	7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	“Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	
	Autoconocimiento	1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	
		13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	
		25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	
31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo			
Relaciones Positivas	Habilidades sociales negativas	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	
		20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	
		26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	
	Habilidades sociales positivas	14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	
32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí			
Autonomía	Autoridad personal	3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	
		21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	
	Independencia	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	
		9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	
		15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	
		27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo			
Dominio del entorno	Sensación de control	11.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo”
		16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	
		28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	
	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga		

	Capacidad de influir en el entorno	22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen 39.Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	“Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
Crecimiento personal	Desarrollo personal	24.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		37.Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	
		38.Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	
		35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	
	Visión a futuro	36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	
		30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	
		34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	
Propósito en la vida	Metas	6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		12.Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	
		17.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	
		23.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	
	Sentido de direccionalidad	18.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	
		29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Estresores								
1	Me estresa la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	X		X		X		
2	Me estresa la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	X		X		X		
3	Me estresa la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	X		X		X		
4	Me estresa el tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, foros, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
5	Me estresa tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	X		X		X		
6	Me estresa la forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	X		X		X		
7	Me estresa el nivel de exigencia de mis profesores/as	X		X		X		
Dimensión 2: Síntomas								
1	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
2	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X		
3	Problemas de concentración	X		X		X		
4	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
5	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
6	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
7	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
Dimensión 2: Estrategias de afrontamiento								
1	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X		X		X		
2	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X		X		X		
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X		X		X		
4	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	X		X		X		
5	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	X		X		X		

6	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	X		X		X	
7	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mgtr. Cynthia Katya Saldaña Bernal DNI:...45881411.....

Especialidad del validador: Licenciado en Educación, Maestro en Gestión del Talento Humano, Doctorado en Psicología

Lima, 21 de junio de 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Mgtr. Cynthia Katya Saldaña Bernal

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Auto aceptación								
1	7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X		
2	19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	X		X		X		
3	1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	X		X		X		
4	13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	X		X		X		
5	25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	X		X		X		
6	31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	X		X		X		
Dimension 2: Relaciones positivas								
1	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	X		X		X		
2	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	X		X		X		
3	20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	X		X		X		
4	26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	X		X		X		
5	14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	X		X		X		
6	32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	X		X		X		
Dimension 3: Autonomía								
1	3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	X		X		X		
2	10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	X		X		X		
3	21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	X		X		X		
4	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	X		X		X		
5	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	X		X		X		
6	15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	X		X		X		
7	27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	X		X		X		
8	33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	X		X		X		
Dimensión 4: Dominio del entorno								
1	11.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	X		X		X		
2	16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	X		X		X		

3	28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	X		X		X	
4	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	X		X		X	
5	22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	X		X		X	
6	39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	X		X		X	
Dimensión 5: Crecimiento personal							
1	24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	X		X		X	
2	37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X	
3	38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	X		X		X	
4	35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	X		X		X	
5	36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	X		X		X	
6	30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	X		X		X	
7	34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	X		X		X	
Dimensión 6: Propósito en la vida							
1	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	X		X		X	
2	12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	X		X		X	
3	17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	X		X		X	
4	23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	X		X		X	
5	18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	X		X		X	
6	29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mgtr. Cynthia Katya Saldaña Bernal DNI:...45881411.....

Especialidad del validador: **Licenciado en Educación, Maestro en Gestión del Talento Humano, Doctorado en Psicología**

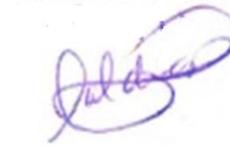
Lima, 21 de junio de 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Mgtr. Cynthia Katya Saldaña Bernal

CARTA DE PRESENTACIÓN

Dr. Carlos A. Castañeda Olivera

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo, y a la vez, hacerle de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de maestría con mención **en Docencia Universitaria** de la Universidad César Vallejo, sede **Lima Norte**, requerimos validar los instrumentos con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar la investigación titulada "**Estrés académico y Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021**". Para la validación de los instrumentos es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicarlos, y he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia como docente en metodología de investigación e investigador Concytec.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma

Damian De La Sota, Alison Stephanie
D.N.I: 71937803

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable 1: Estrés Académico

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistemico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

“El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output). Esta aproximación me conduce a reconocer tres componentes sistémico procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).”

Dimensiones de las variables: [con su respectivo autor, año y página]

Dimensión 1. Estresores

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistemico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

Son considerados un conjunto de estresores que podrían ser: Competitividad grupal, Sobrecargas de tareas, Exceso de responsabilidad, Interrupciones del trabajo, Ambiente físico desagradable, Falta de incentivos, Tiempo limitado para hacer el trabajo, Problemas o conflictos con los asesores, Problemas o conflictos con tus compañeros y evaluaciones.

Dimensión 2. Síntomas

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistemico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

Son un conjunto de indicadores que causan un desequilibrio sistémico, las cuales la persona puede presentar síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

Dimensión 3. Estrategias de Afrontamiento

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistemico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

Es un proceso que el individuo plantea en determinados momentos, las se puede mostrar como estrategias defensivas y otras como estrategias para resolver problemas.

Variable 2: Bienestar Psicológico

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Conjunto de comportamientos que se relacionan para que la buena salud de una persona, para ello es necesario que se oriente a emociones positivas y de placer, teniendo en cuenta las dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, para que la persona afronte situaciones o retos, con la finalidad de tener experiencias.

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1. Auto aceptación

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Es un criterio donde la persona intenta sentirse bien consigo misma siendo consciente de sus propias limitaciones.

Dimensión 2. Relaciones Positivas

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

La importancia que tiene relacionarse con otras personas, donde amar es una de las características fundamentales para una estabilidad emocional.

Dimensión 3. Autonomía

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

La persona debe sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales con el fin de asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), manteniendo su independencia y autoridad personal.

Dimensión 4. Dominio del Entorno

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Es la habilidad personal donde tiene la capacidad de elegir sus entornos favorables para satisfacer sus deseos o necesidades, teniendo un alto dominio

del entorno con la sensación de control y con la capacidad de influir en el contexto que lo rodea.

Dimensión 5. Crecimiento personal

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

La persona muestra empeño en desarrollar sus potenciales, para seguir creciendo como persona fortaleciendo sus capacidades.

Dimensión 6. Propósito en la vida

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Las personas necesitan establecerse metas y objetivos con el fin de brindarse un sentido a su vida.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES
Variable: Estrés académico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
ESTRESORES	Ambiente con el docente	Me estresa la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Me estresa la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	
	Sobrecarga de tareas y responsabilidades	Me estresa la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	
		Me estresa el tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, foros, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	
		Me estresa tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	
	Evaluación	Me estresa la forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	
Me estresa el nivel de exigencia de mis profesores/as			
SÍNTOMAS	Psicológicos	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Ansiedad, angustia o desesperación	
	Físicos	Problemas de concentración	
		Fatiga crónica (cansancio permanente)	
		Desgano para realizar las labores escolares	
	Comportamentales	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Estrategias defensivas	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	
	Estrategias para resolver problemas	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	
		Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas			

Fuente: Elaboración propia.

Variable: Bienestar Psicológico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
Auto aceptación	Autoestima	7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	“Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	
	Autoconocimiento	1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	
		13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	
		25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	
31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo			
Relaciones Positivas	Habilidades sociales negativas	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	
		20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	
		26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	
	Habilidades sociales positivas	14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	
		32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	
Autonomía	Autoridad personal	3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	
		21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	
	Independencia	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	
		9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	
		15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	
		27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	
		33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	
Dominio del entorno	Sensación de control	11.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	
		28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	
	Capacidad de influir en el entorno	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	
		22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	

		39.Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	
Crecimiento personal	Desarrollo personal	24.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		37.Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	
		38.Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	
		35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	
	Visión a futuro	36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	
		30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está			
Propósito en la vida	Metas	6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		12.Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	
		17.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	
		23.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	
	Sentido de direccionalidad	18.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	
		29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Estresores								
1	Me estresa la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	X		X		X		
2	Me estresa la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	X		X		X		
3	Me estresa la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	X		X		X		
4	Me estresa el tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, foros, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
5	Me estresa tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	X		X		X		
6	Me estresa la forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	X		X		X		
7	Me estresa el nivel de exigencia de mis profesores/as	X		X		X		
Dimensión 2: Síntomas								
1	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
2	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X		
3	Problemas de concentración	X		X		X		
4	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
5	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
6	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
7	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
Dimensión 2: Estrategias de afrontamiento								
1	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X		X		X		
2	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X		X		X		
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X		X		X		
4	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	X		X		X		
5	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	X		X		X		

6	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	X		X		X	
7	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Carlos A. Castañeda Olivera

Especialidad del validador: Tecnología Mineral y Ambiental. **Grado:** Doctor en Ingeniería de Materiales y de Procesos Químicos y Metalúrgicos

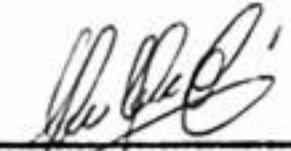
Lima, 21 de junio de 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Dr. Ing. Carlos Alberto Castañeda Olivera
DOCENTE E INVESTIGADOR
CIP: 130267
RENACYT: P0078275

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Auto aceptación								
1	7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X		
2	19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	X		X		X		
3	1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	X		X		X		
4	13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	X		X		X		
5	25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	X		X		X		
6	31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	X		X		X		
Dimension 2: Relaciones positivas								
1	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	X		X		X		
2	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	X		X		X		
3	20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	X		X		X		
4	26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	X		X		X		
5	14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	X		X		X		
6	32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	X		X		X		
Dimension 3: Autonomía								
1	3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	X		X		X		
2	10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	X		X		X		
3	21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	X		X		X		
4	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	X		X		X		
5	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	X		X		X		
6	15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	X		X		X		
7	27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	X		X		X		
8	33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	X		X		X		
Dimensión 4: Dominio del entorno								
1	11.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	X		X		X		
2	16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	X		X		X		

3	28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	X		X		X	
4	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	X		X		X	
5	22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	X		X		X	
6	39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	X		X		X	
Dimensión 5: Crecimiento personal							
1	24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	X		X		X	
2	37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X	
3	38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	X		X		X	
4	35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	X		X		X	
5	36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	X		X		X	
6	30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	X		X		X	
7	34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	X		X		X	
Dimensión 6: Propósito en la vida							
1	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	X		X		X	
2	12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	X		X		X	
3	17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	X		X		X	
4	23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	X		X		X	
5	18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	X		X		X	
6	29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Carlos A. Castañeda Olivera

Especialidad del validador: Tecnología Mineral y Ambiental. **Grado:** Doctor en Ingeniería de Materiales y de Procesos Químicos y Metalúrgicos

Lima, 21 de junio de 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Dr. Ing. Carlos Alberto Castañeda Olivera
DOCENTE E INVESTIGADOR
CIP: 130267
RENACYT: P0078275

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr. Marco Antonio Castillo Peña

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de maestría con mención **en Docencia Universitaria** de la Universidad, en la sede **Lima Norte**, promoción **2021**, requerimos validar los instrumentos con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación. El título de investigación es: **Estrés académico y Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021.**

y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Damian De La Sota, Alison Stephanie
D.N.I: 71937803

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable 1: Estrés Académico

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistémico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

“El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output). Esta aproximación me conduce a reconocer tres componentes sistémico procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).”

Dimensiones de las variables: [con su respectivo autor, año y página]

Dimensión 1. Estresores

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistémico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

Son considerados un conjunto de estresores que podrían ser: Competitividad grupal, Sobrecargas de tareas, Exceso de responsabilidad, Interrupciones del trabajo, Ambiente físico desagradable, Falta de incentivos, Tiempo limitado para hacer el trabajo, Problemas o conflictos con los asesores, Problemas o conflictos con tus compañeros y evaluaciones.

Dimensión 2. Síntomas

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistémico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

Son un conjunto de indicadores que causan un desequilibrio sistémico, las cuales la persona puede presentar síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

Dimensión 3. Estrategias de Afrontamiento

(Barraza, A., 2018 – Inventario SISCO SV – 21, Inventario Sistémico Cognocitivista para el estudio del estrés académico, 2º versión]

Es un proceso que el individuo plantea en determinados momentos, las se puede mostrar como estrategias defensivas y otras como estrategias para resolver problemas.

Variable 2: Bienestar Psicológico

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Conjunto de comportamientos que se relacionan para que la buena salud de una persona, para ello es necesario que se oriente a emociones positivas y de placer, teniendo en cuenta las dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, para que la persona afronte situaciones o retos, con la finalidad de tener experiencias.

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1. Auto aceptación

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Es un criterio donde la persona intenta sentirse bien consigo misma siendo consciente de sus propias limitaciones.

Dimensión 2. Relaciones Positivas

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

La importancia que tiene relacionarse con otras personas, donde amar es una de las características fundamentales para una estabilidad emocional.

Dimensión 3. Autonomía

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

La persona debe sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales con el fin de asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), manteniendo su independencia y autoridad personal.

Dimensión 4. Dominio del Entorno

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Es la habilidad personal donde tiene la capacidad de elegir sus entornos favorables para satisfacer sus deseos o necesidades, teniendo un alto dominio del entorno con la sensación de control y con la capacidad de influir en el contexto que lo rodea.

Dimensión 5. Crecimiento personal

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

La persona muestra empeño en desarrollar sus potenciales, para seguir creciendo como persona fortaleciendo sus capacidades.

Dimensión 6. Propósito en la vida

(Díaz, D. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.]

Las personas necesitan establecerse metas y objetivos con el fin de brindarse un sentido a su vida.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Estrés académico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
ESTRESORES	Ambiente con el docente	Me estresa la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Me estresa la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	
	Sobrecarga de tareas y responsabilidades	Me estresa la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	
		Me estresa el tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, foros, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	
		Me estresa tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	
	Evaluación	Me estresa la forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	
Me estresa el nivel de exigencia de mis profesores/as			
SÍNTOMAS	Psicológicos	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Ansiedad, angustia o desesperación	
	Físicos	Problemas de concentración	
		Fatiga crónica (cansancio permanente)	
		Desgano para realizar las labores escolares	
	Comportamentales	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Estrategias defensivas	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	
	Estrategias para resolver problemas	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	
		Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas			

Fuente: Elaboración propia.

Variable: Bienestar Psicológico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
Auto aceptación	Autoestima	7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	“Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	
	Autoconocimiento	1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	
		13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	
		25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	
31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo			
Relaciones Positivas	Habilidades sociales negativas	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	
		20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	
		26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	
	Habilidades sociales positivas	14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	
		32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	
Autonomía	Autoridad personal	3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	
		21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	
	Independencia	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	
		9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	
		15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	
		27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	
		33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	
Dominio del entorno	Sensación de control	11.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	
		28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	
	Capacidad de influir en el entorno	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	
		22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	
		39.Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	

Crecimiento personal	Desarrollo personal	24.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		37.Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	
		38.Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	
		35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	
	Visión a futuro	36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	
		30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está			
Propósito en la vida	Metas	6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	Totalmente desacuerdo” “Poco de acuerdo” “Moderadamente de acuerdo” “Muy de acuerdo” “Bastante de acuerdo” “Totalmente de acuerdo”
		12.Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	
		17.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	
		23.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	
	Sentido de direccionalidad	18.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	
		29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Estresores								
1	Me estresa la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	X		X		X		
2	Me estresa la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	X		X		X		
3	Me estresa la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	X		X		X		
4	Me estresa el tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, foros, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
5	Me estresa tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	X		X		X		
6	Me estresa la forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	X		X		X		
7	Me estresa el nivel de exigencia de mis profesores/as	X		X		X		
Dimensión 2: Síntomas								
1	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
2	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X		
3	Problemas de concentración	X		X		X		
4	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
5	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
6	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
7	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
Dimensión 2: Estrategias de afrontamiento								
1	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X		X		X		
2	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X		X		X		
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X		X		X		
4	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	X		X		X		
5	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	X		X		X		

6	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones	X		X		X	
7	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mgtr. Marco Antonio Castillo Peña **DNI: 25862692**

Especialidad del validador: Licenciado en Psicología, Maestro en Psicología en Educativa y Psicología Clínica con mención en Neuropsicología

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Lima, 21 de junio de 2021

Mgtr. Marco Antonio Castillo Peña

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Auto aceptación								
1	7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X		
2	19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	X		X		X		
3	1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	X		X		X		
4	13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	X		X		X		
5	25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	X		X		X		
6	31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	X		X		X		
Dimensión 2: Relaciones positivas								
1	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	X		X		X		
2	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	X		X		X		
3	20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	X		X		X		
4	26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	X		X		X		
5	14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	X		X		X		
6	32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	X		X		X		
Dimensión 3: Autonomía								
1	3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	X		X		X		
2	10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	X		X		X		
3	21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	X		X		X		
4	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	X		X		X		
5	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	X		X		X		
6	15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	X		X		X		
7	27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	X		X		X		
8	33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	X		X		X		
Dimensión 4: Dominio del entorno								
1	11.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	X		X		X		
2	16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	X		X		X		

3	28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	X		X		X	
4	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	X		X		X	
5	22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	X		X		X	
6	39.Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	X		X		X	
Dimensión 5: Crecimiento personal							
1	24.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	X		X		X	
2	37.Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X	
3	38.Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	X		X		X	
4	35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	X		X		X	
5	36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	X		X		X	
6	30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	X		X		X	
7	34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	X		X		X	
Dimensión 6: Propósito en la vida							
1	6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	X		X		X	
2	12.Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	X		X		X	
3	17.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	X		X		X	
4	23.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	X		X		X	
5	18.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	X		X		X	
6	29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mgtr. Marco Antonio Castillo Peña DNI: 25862692

Especialidad del validador: Licenciado en Psicología, Maestro en Psicología en Educativa y Psicología Clínica con mención en Neuropsicología

Lima, 21 de junio de 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Mgtr. Marco Antonio Castillo Peña