



Universidad
Señor de Sipán

FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA
PROVINCIA DE CHICLAYO**

**PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA(S) EN PSICOLOGÍA**

Autor(es):

**Bach. Caceres Montenegro Evelyn Yadira
ID ORCID: 0 000-0002-5639-2555**

**Bach. Miranda Montalvan Keissy Ximena
ID ORCID: 0 000-0002-8125-9983**

Asesor:

**Dr. Reyes Baca Gino Job
ID ORCID: 0000-0001-5869-4218**

Línea de Investigación

Comunicación Y Desarrollo Humano

Pimentel – Perú

2022

Aprobación del jurado

Doctora. Karla Elizabeth LOPEZ ÑIQUEN



PRESIDENTE

Magister. María Celinda CRUZ ORDINOLA

SECRETARIO

Magister. María Mercedes VÁSQUEZ LLACSA



VOCAL

Doc. Gino REYES BACA
ASESOR DE INVESTIGACIÓN

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada en primer lugar a Dios por permitirme tener vida, salud y poder realizar uno de mis propósitos que es ser Psicóloga.

A mis padres; por brindarme su apoyo, amor, comprensión así como también la educación durante ésta larga y hermosa carrera la Psicología.

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento especial a la Universidad Señor de Sipán “USS”, la cual me abrió sus puertas para formarme profesionalmente.

A mis Docentes por sus diferentes formas de enseñar, quienes me incentivaron en muchos sentidos a seguir adelante y sin su apoyo esto no hubiera sido posible.

Y a todas aquellas personas que siempre estuvieron a mi lado en las buenas y en las malas apoyándome.

Gracias.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo, para ello se trabajó con un enfoque cuantitativo y alcance correlacional de diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 358 estudiantes de edades entre 18 a 30 años quienes pertenecieron a una universidad privada de Chiclayo y fueron seleccionados por muestreo no probabilístico intencional. Para la recolección de datos, se hizo uso de los instrumentos el inventario de Sisco – estrés académico y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Se determinó la distribución de datos y mediante el coeficiente de correlación de Spearman se obtuvo que, existe relación muy significativa e inversa entre el estrés académico y el bienestar psicológico ($p: ,000$; $\rho: -,369$). Asimismo, se hallaron correlaciones inversas entre la dimensión estresores y reacciones con las dimensiones del bienestar psicológico y una correlación directa entre la dimensión estrategias con las dimensiones autoaceptación, crecimiento personal y propósito de vida. Asimismo, el nivel muy bajo de estrés fue predominante y, en cuanto al nivel de bienestar psicológico, se halló predominancia en el nivel medio.

Palabras clave: estrés, bienestar, estudiantes.

ABSTRACT

The present study aimed to determine the relationship between academic stress and psychological well-being in university students in the province of Chiclayo, for this we worked with a quantitative approach and correlational scope of a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 358 students between the ages of 18 and 30 who belonged to a private university in Chiclayo and were selected by intentional non-probabilistic sampling. For data collection, the Sisco inventory - academic stress and the Ryff psychological well-being scale were used. The data distribution was determined and by means of the Spearman correlation coefficient it was obtained that there is a very significant and inverse relationship between academic stress and psychological well-being ($p < .000$; $\rho = -.369$). Likewise, inverse correlations were found between the stressors and reactions dimension with the psychological well-being dimensions and a direct correlation between the strategies dimension with the self-acceptance, personal growth and life purpose dimensions. Likewise, the very low level of stress was predominant and, regarding the level of psychological well-being, a predominance was found at the medium level.

Keywords: stress, well-being, students.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT	vi
I. INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática.....	9
1.2. Antecedentes de estudio	11
1.3. Teorías relacionadas al tema	17
Estrés académico	17
Bienestar psicológico	20
1.4. Formulación del problema	24
1.5. Justificación e importancia del estudio	24
1.6. Hipótesis.....	25
Hipótesis general.....	25
Hipótesis específicas.....	25
1.7. Objetivos.	25
Objetivo general.....	25
Objetivos específicos.	25
II. MATERIAL Y MÉTODO	26
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	26
2.2. Población y muestra	26
2.3 Variables, operacionalización	27
Variable.....	27
Operacionalización	27
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	28
Técnicas.....	28
Instrumento	28
2.5. Procedimiento de análisis de datos.	31

2.6. Criterios éticos.....	31
2.7. Criterios de rigor científico.....	32
III. RESULTADOS	33
3.1. Resultados	33
3.1. Discusión de resultados.....	35
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	38
4.1. Conclusiones.....	38
4.2. Recomendaciones.....	38
REFERENCIAS:	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Operacionalización de las variables</i>	27
Tabla 2 <i>Correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chiclayo</i>	332
Tabla 3 <i>Correlación entre la dimensión estresores del estrés académico y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chiclayo</i>	332
Tabla 4 <i>Correlación entre la dimensión reacciones del estrés académico y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chiclayo</i>	343
Tabla 5. <i>Correlación entre la dimensión estrategias del estrés académico y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chiclayo</i>	343
Tabla 6. <i>Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios</i>	52
Tabla 7. <i>Nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios</i>	52
Tabla 8 <i>Prueba de normalidad</i>	54
Tabla 9 Baremos	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Matriz de datos	544
---------------------------------	-----

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática.

Durante la vida universitaria las personas se enfrentan a nuevos retos los cuales generan gran demanda externa e interna, en estas, los estudiantes movilizan recursos para hacer frente a estímulos estresores. Alfonso et al. (2014), manifiestan que el estrés obtenido por demandas académicas genera impacto en los recursos personales; el sujeto frente a ello busca soluciones mediante el enfrentamiento, evitación o huida, tratando de mantener su homeostasis, equilibrio y evitar daños de salud física y mental.

La etapa universitaria demanda de una formación integral, en la que se visualice la entrega holística vocacional de las personas, en este contexto, la urgencia, persistencia y calidad de trabajos académicos conlleva al estudiante a presentar altos niveles de estrés, los que a su vez se reflejan por cansancio, dolores musculares, irritabilidad, desgano o fatiga durante clases, que del mismo modo estaría afectando a su aprendizaje y además, se considera, estaría afectando su bienestar psicológico (Berrio & Mazo, 2011).

Los niveles de estrés han sido reportados en distintos estudios, a nivel internacional, Toribio y Franco (2016), en México indicaron que los estudiantes universitarios presenciaban altos niveles de estrés, los factores involucrados en ello fueron la sobrecarga de tareas, las evaluaciones, el escaso tiempo o la limitación en este para presentar trabajos académicos y el aislamiento social. Asimismo, otro estudio en España señala que los estudiantes universitarios presentan estrés asociado a las evaluaciones de los docentes lo que a desencadenado mayor necesidad de dormir, fatiga, problemas de concentración y abulea o desgano para realizar actividades (Chacón, Rodríguez & Tamayo, 2018).

En países como Argentina y Ecuador, también se ha reportado afección del estrés en estudiantes universitarios, para el primer país, Kloster y Perrotta (2019), detallaron que a pesar que predomina el nivel moderado de estrés (85%), existieron un 7% de estudiantes que presentaron cansancio, irritabilidad, desgano y falta de motivación para realizar sus trabajos académicos; para el segundo país, Roblero (2017), indicó que, un

93.4% de estudiantes universitarios ecuatorianos presentaba estrés y este no solo afectaba a su rendimiento, sino también, a su estado mental.

Dichos reportes a nivel internacional describen la realidad de la problemática y, como bien se ha mencionado, el estrés puede afectar al estado psicológico o mental de la persona, teóricamente, Sánchez (2013) informa que altos niveles de estrés permanentes genera alteraciones del estado de ánimo y afecciones en la salud mental. Por ello, se asume que el estrés ocasiona impactos a nivel psicológico en los estudiantes.

En el Perú, la investigación dada por Rosales (2016), determinó que un 50% de estudiantes presentaban indicadores de estrés y un 25% presentaban cuadros de estrés propiamente dicho, asimismo, Quispe y Ramos (2019), hallaron que los factores más asociados al estrés académico fueron la evaluación de los profesores y la sobrecarga de trabajos, mencionaron además que estos factores promueven desgaste físico y psicológico.

Tal y como se visualiza, los distintos reportes afirman la gran presencia de estrés en estudiantes universitarios y de igual manera, algunos de estos reportes manifiestan que la carga repetitiva de estrés puede generar consecuencias en el bienestar psicológico, pues indicadores como cansancio, irritabilidad frente a los demás, desgano, anhedonia, debilidad o dolor muscular e incluso pseudopercepciones pueden reflejar el estado psicológico impactado o afectado por estrés académico (Matalinares et al., 2016).

El estrés es un estado de tensión que a largo plazo puede perjudicar las funciones mentales de las personas, cuando un estudiante se encuentra con excesiva carga académica y tiene constantes evaluaciones genera mayor producción de cortisol, lo cual a su vez incrementa el nivel de estrés y este de forma prolongada puede desarrollar alteraciones del estado de ánimo, afecciones en la percepción, falta de motivación y dificultades en el control de impulsos, alterando el bienestar psicológico (Muñoz et al., 2020).

El estado mental o específicamente, el bienestar psicológico se ve afectado por distintos estímulos del entorno, los que por supuesto pueden ser estresores, esta variable también remarca mucha importancia en la población universitaria, pues de acuerdo con el reporte de la OMS (2020), las afecciones psicológicas suelen aparecer con mayor

predominio entre las edades de 13 a 25 años, asimismo, es la etapa de la adolescencia y juventud en la que se reportan frecuentemente casos de suicidio.

El bienestar psicológico debe respaldarse, las afecciones en esta variable pueden conllevar a consecuencias irreparables, ya lo mencionaba la institución antes citada, el suicidio es producto de alteraciones en el bienestar mental que desde luego perjudican el estado afectivo.

El bienestar psicológico debe ser promovido, mientras que el estrés debe prevenirse o reducirse. En el plano académico, las universidades cumplen un rol fundamental en el desarrollo y ejecución de estrategias para promover salud mental, sin embargo, no siempre se cumple dicha función.

En el estudio dado por Vásquez y Alarcón (2019), se informó que del 100% de actividades programadas, se cumple solo con un 69% en cuanto al desarrollo de actividades para promover el bienestar psicológico de los universitarios.

Se comprende que, las universidades deben reforzar dichas actividades a fin de reducir factores de riesgo e incrementar los factores protectores; de esta manera, se podría generar equilibrio entre las demandas universitarias y el estado mental – emocional de los estudiantes.

Dicho ello y remarcando la prevalencia de lo hallado, se considera que ambas variables se han desarrollado negativamente en la población, la afección es visible y además, no se cumple con el desarrollo de las actividades de salud mental programadas.

1.2. Antecedentes de estudio

De acuerdo con los antecedentes se han citado a cinco trabajos previos a nivel internacional, seis a nivel nacional y cinco del plano local, estos demuestran la presencia de las variables de manera descriptiva y solo un estudio previo muestra la relación de los constructos, puesto que no se hallaron otros estudios que refiera la correlación de las variables; dichas investigaciones se describirán en los niveles antes citados.

Nivel internacional

Muñoz (2019), aplicó un estudio sobre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Ecuador, su fin fue conocer el impacto de los constructos y su relación, en este estudio cuantitativo de nivel descriptivo y diseño no

experimental, la autora trabajó con 204 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico, a quienes se les aplicó dos cuestionarios para medir el impacto de las variables, después de análisis de datos, determinó que, un 97% presenció estrés en durante las clases, asimismo, un 37% indicó no conocer la importancia del bienestar psicológico, y conoció que un 43% presenció presión académica, por último identificó relación negativa entre las variable. Concluyó que, existe un porcentaje importante de estudiantes que tienden a presentar tensión o dolencias relacionadas al estrés y al poco conocimiento de bienestar psicológico.

Asimismo, Ross et al. (2019), desarrollaron un estudio sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en España, el objetivo fue caracterizar a la variable de estudio, en esta investigación de nivel descriptivo y diseño no experimental los autores trabajaron con una muestra constituida por 120 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico quienes resolvieron un cuestionario para medir el impacto de la variable, obtuvieron como resultados que, en la evaluación de las dimensiones relaciones positivas, dominio del entorno y autonomía mostraron predominancia en el nivel medio, concluyendo que aún existe dificultades para obtener confianza sobre el control de sus actividades académicas, relacionarse o interactuar y forjar su independencia.

Por otro lado, en México, Arraiga (2018), realizó un estudio sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, el objetivo de dicha investigación fue medir el impacto de la variable; se basó en un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo, y trabajó con 134 estudiantes, 67 mujeres y 67 hombres, a quienes les aplicó el cuestionario de bienestar psicológico de Carol Ryff, seguido del análisis de datos determinó que, existe un nivel medio de bienestar psicológico (66%), de modo específico, detalló que las relaciones interpersonales y la autonomía se ubican en nivel alto, siendo estas las más resaltantes. Concluyó el autor que, existen factores familiares y académicos que influyan en el bienestar mental de los estudiantes.

En su tesis doctoral, Pacheco (2017) desarrolló un estudio sobre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería, el fin de ello fue conocer la relación de ambos constructos, para este estudio correlacional - no

experimental, trabajó con 168 estudiantes de España, quienes fueron seleccionados por muestreo no probabilístico, los cuales desarrollaron un instrumento sobre estrés académico, de los mismos sujetos se obtuvo el reporte de notas para determinar el rendimiento y, a nivel descriptivo informó lo siguiente, el agotamiento físico (63%) fue la consecuencia frecuente de los estudiantes que vivenciaban estrés, ello seguido de las dificultades para conciliar el sueño (51%). Así pues, el autor concluyó que estas consecuencias influyen y afectan en el rendimiento académico.

Por último, también en México, Marin (2016), ejecutó un estudio sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, esta investigación fue dada con el objetivo de caracterizar la variable en dicha población; tomó el enfoque cuantitativo para determinar un alcance descriptivo y trabajó con 300 estudiantes de ciencias de la salud, quienes fueron seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia, los cuales desarrollaron un instrumento para determinar el nivel de la variable; halló que, el 30% manifestó estrés debido a la competencia que lleva con sus compañeros, un 55% manifestó que la sobrecarga de tareas remarca su estrés, un 61% refirió su estrés debido a las evaluaciones del docente; en cuanto a las manifestaciones, un 62% tiene dificultades físicas, como tensiones, cansancio y fatiga.

Nivel nacional

En cuanto a los estudios a nivel nacional, en Lima, Yataco (2019), realizó un estudio sobre el bienestar psicológico y el estrés académico en universitarios de ingeniería de sistemas, el objetivo de dicho estudio, fue conocer la relación entre ambos constructos. En este estudio cuantitativo de alcance correlacional, la autora trabajó con 496 estudiantes de 16 a 29 años de edad, a quienes les aplicó dos cuestionarios para medir el impacto de las variables, mediante el análisis de datos determino que, existe relación significativa - negativa entre los constructos ($p < 0.01$; $r = -, 350$), asimismo, a nivel descriptivo halló que un 27.4% estuvo en la categoría muy bajo de bienestar psicológico, siendo este predominante y, respecto al estrés académico, el porcentaje predominante (31%) se ubicó en la categoría bajo. Concluyó entonces que, entre menor sea el nivel de estrés, mayor será el nivel de bienestar psicológico.

En el mismo departamento, Mondoñedo (2018), ejecutó un estudio sobre bienestar y estrés académico en universitarios, con el objetivo de medir la relación entre variables, en este estudio correlacional - no experimental, trabajó con 253 estudiantes de una universidad quienes fueron seleccionados por muestreo no probabilístico y los cuales desarrollaron dos cuestionario referentes a las variables de estudio, después de análisis de datos, el autor indicó que, existe relación inversa entre los constructos ($p < 0.05$), asimismo, a nivel descriptivo afirmó que el nivel medio de estrés académico fue predominante (39.1%), dicho nivel también predominó en el bienestar psicológico, por otro lado, concluyó que los factores estresores fueron la sobrecarga de trabajos y el tiempo limitado para ejecutarlos.

Asimismo, Ordóñez (2018), aplicó un estudio sobre el bienestar psicológico y el estrés académico en universitarios, el objetivo de su estudio fue conocer la relación entre las variables, para este estudio de diseño no experimental de alcance correlacional, la autora trabajó con 134 estudiantes seleccionados por muestreo probabilístico, ellos desarrollaron dos cuestionarios para medir las variables de estudios, estos instrumentos fueron previamente validados. Mediante el análisis de datos determinó que, existe una relación negativa muy significativa entre las variables ($p < 0.01$; $r = -0.350$), además detalló el autor que, un 69% de estudiantes presentó un nivel medio de bienestar psicológico, así también un igual porcentaje se ubicó en el nivel medio de estrés académico (69%). Concluyó que, en tanto mayor sea el nivel de estrés menor será el nivel de bienestar psicológico.

Por otro lado, Ibañez y Huayta (2017), ejecutaron una investigación sobre el estrés y bienestar psicológico en pobladores de Arequipa, en este estudio buscaron hallar la relación entre las variables; su muestra estuvo conformada por 98 varones y 32 mujeres que residían en Arequipa; ellos respondieron a dos cuestionarios para medir los constructos, ambos instrumentos fueron previamente validados y mostraron confiabilidad, mediante el análisis de datos, determinaron que, ambas variables mostraron relación negativa ($p < 0.05$), para lo cual concluyeron que, mientras más estrés experimenten las personas será menor el nivel de bienestar psicológico, por lo tanto

todas aquellas acciones que propicien un alto nivel de estrés negativo, promoveran afecciones en la salud mental.

Otro estudio interesante fue dado por Luna (2017), quien realizó una investigación sobre el bienestar psicológico, estrés académico y estilo de vida en estudiantes universitarios, el objetivo general fue conocer la relación entre las dos primeras variables con la última mencionada, en este estudio cuantitativo – correlacional, la autora trabajó con 254 estudiantes seleccionados por muestreo probabilístico a quienes les aplicó tres cuestionarios para medir la presencia de los constructos, tras el análisis de datos determinó a nivel descriptivo que, un 68.9% de la muestra presentaba un nivel positivo de bienestar, mientras que un 50.4% demostraba un nivel medio de estrés; concluyeron que estas variables sí influyen en el estilo de vida, por lo que, mientras haya mayor nivel de estrés o bienestar, la calidad de vida se verá afectada de forma positiva o negativa.

Por último, Matalinares et al. (2016), desarrollaron un estudio sobre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, su finalidad fue hallar la relación de dichos constructos, en este estudio correlacional-no experimental trabajaron con 934 estudiantes universitarios a quienes les aplicaron dos escalas válidas y confiables para medir las variables y su relación, con ello, determinó que existe relación significativa ($p < 0.05$), asimismo, a nivel descriptivo halló que, el bienestar psicológico se mostró en nivel medio (74.0%), concluyendo que los estudiantes muestran afecciones en el estado mental asociadas a la forma en como enfrentan el estrés.

Nivel local

A nivel local, se encontró un estudio dado por Chiroque (2020) quien ejecutó un estudio en Chiclayo sobre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios, el fin de su estudio fue conocer la relación entre ambos constructos, para ello mediante este estudio correlacional-no experimental, trabajó con una muestra de 169 estudiantes a quienes les aplicó dos instrumentos para medir la presencia de las variables, seguidamente del análisis de datos, detalló la autora a nivel descriptivo que, un 79.9% se ubicaba en la categoría moderado de estrés, mientras que un 20.1% se ubicaba en la categoría leve de estrés; concluyó que, no existe un nivel alto de estrés, los participantes presentaban indicadores y dolencias de menor afección tensional.

Asimismo, Estrada (2019), realizó en Chiclayo un estudio sobre la impulsividad y el estrés académico en estudiantes universitarios, el objetivo fue medir la relación entre ambos constructos. Para esta investigación cuantitativa, correlacional – no experimental, el autor trabajó con 344 estudiantes de una universidad seleccionados por muestreo no probabilístico a quienes les aplicó dos instrumentos para medir los constructos, después de recolectar y analizar los datos, determinó a nivel descriptivo que, un 46.2% de la población se ubica en promedio bajo de estrés académico, mientras que solo un 7% presentó un nivel muy alto de estrés; concluyó que, gran parte de los estudiantes no presentan indicadores estresantes dado al mejor manejo de situaciones que han desarrollado.

También en Chiclayo, Santamaría (2018), ejecutó un estudio sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, con el objetivo de medir la presencia de la variable; este estudio fue descriptivo, no experimental – transversal. El autor trabajó con 32 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico a quienes les aplicó el instrumento de SISCO – Estrés, después del análisis de datos determinó en cuanto a las dimensiones que, sólo para la dimensión autonomía el nivel medio fue predominante (56%), para las otras dimensiones de la escala bienestar psicológica la predominancia se ubicó en el nivel alto. Concluyó que, los estudiantes presentan un estado mental equilibrado, reflejando adecuación de sus funciones cognitivas.

Asimismo, Cortez y Velásquez (2016), ejecutaron un estudio sobre el apoyo social y el estrés en estudiantes universitarios, con el objetivo de conocer la relación entre las variables, en este estudio cuantitativo, correlacional de diseño no experimental, los autores trabajaron con una muestra constituida por 262 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico intencional, a quienes les aplicaron dos instrumentos para medir el impacto y correlación de las variables, seguidamente del análisis de datos, los autores detallaron como alcance descriptivo que, un 53.6% de los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés, y que el factor mayormente asociado es la sobrecarga de trabajos y las evaluaciones.

Por último, Romero y Romero (2016), desarrollaron un estudio sobre la calidad de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Chiclayo con el objetivo de

relacionar las variables, en este estudio correlacional, no experimental – transversal, trabajaron con una muestra constituida por 202 estudiantes de Chiclayo, aplicaron el cuestionario SISCO para medir el estrés y determinaron a nivel descriptivo que, un 64.4% presentó un nivel profundo de estrés, un 35% un estrés moderado y sólo un 0.5% un nivel leve de estrés, indicando que los estudiantes en su gran mayoría tienden a experimentar desgano, fatiga, cansancio, dificultades del sueño, etc.

1.3. Teorías relacionadas al tema.

Estrés académico

Definiciones

Antes de definir el constructo, se conceptualizará el término estrés, el cual se conoce como una reacción orgánica tensional que genera afecciones fisiológicas y psicológicas las mismas que pueden mostrarse en un nivel leve, moderado o grave (Daneri, 2012).

Desde una misma perspectiva, Moadel et al. (2019), definen al estrés como un conjunto de reacciones físicas y psicológicas que surgen cuando los eventos o situaciones a las que se enfrenta una persona superan sus recursos o capacidades, llevándolos a un plano tensional.

Por ello, se considera como estrés académico a las respuestas físicas y psicológicas originadas ante las demandas de una institución que tienen como objetivo formar a un estudiante, dichas demandas pueden ser las evaluaciones constantes, la sobrecarga de tareas, la exigencia académica, entre otras que sobrepasen la capacidad de afrontamiento de los alumnos.

Como lo define Marin (2016), el estrés académico es un proceso asociado al rol estudiantil esencialmente psicológico, este se manifiesta cuando el estudiante se ve sometido a diferentes demandas amplias para capacidad de tolerancia o resistencia de estímulos estresores, les genera desequilibrio y repercusiones en su rendimiento académico y vida.

Así pues, desde un punto de vista similar, Jerez y Oyarzo (2015), manifiestan que la variable es un conjunto de respuestas o reacciones conductuales, emocionales, inmunológica y neuroendocrinas, las cuales surgen por distintas demandas que

promueven adaptación en la persona, pero que en un momento significan riesgo asociado al plano académico.

Por último, Cornelio (2019), señala que el estrés académico es un conjunto de respuestas físicas y psicológicas, las cuales surgen por demandas de la institución formativa que superan el grado de tolerancia y los recursos del estudiante.

Factores asociados

Esta variable está muy comúnmente asociado a factores académicos, sin embargo, se considera que los constructos relacionados son más, pues aspectos como la personalidad, valoración cognitiva e incluso el ámbito familiar puede asociarse al nivel de estrés académico que se vivencie.

Aparco (2017), manifiesta que el estrés académico se asocia a los siguientes factores:

Personalidad: los recursos y rasgos de una persona lo hacen individual para enfrentar situaciones complejas y estresoras, por ello, personalidades ansiosas o neuróticas tienen mayor tendencia a sufrir de estrés dado a la visualización negativa del entorno y la predisposición, a diferencia de personalidad extravertidas.

Valoración cognitiva: algunas personas tienden a maximizar la afeción de un evento, esto normalmente se asocia a la personalidad, sin embargo, puede estar relacionada a distorsiones cognitivas.

Metodología de enseñanza: los docentes de menor contacto con el estudiante suelen fomentar tendencia al estrés; el contacto docente-estudiante es necesario para despejar dudas, aclarar cuestiones, la reducción de esto puede dar paso al estrés por preocupación.

Sobreexigencia: cuando un estudiante percibe una carga exagerada de trabajos y tareas que han sobrepasado sus recursos tiende al estrés, es preciso resaltar que, muchas veces los estudiantes cumplen otras responsabilidades fuera del desarrollo de sus asignaturas, es el caso de quienes a nivel universitario trabajan para continuar con sus obligaciones académicas.

Evaluaciones: desde luego, cuando ponen a prueba a las personas tienden a experimentar estrés o ansiedad, por ello, las evaluaciones son uno de los principales factores que conlleva al estudiante a la liberación del cortisol y la generación de estrés.

A fin de profundizar, Sarubbi y Castaldo (2013), plantean que otros factores asociados son:

Dinámica familiar: la familia es un grupo de respaldo y apoyo, cuando el grupo familiar es disfuncional puede convertirse en un atributo más para generar estrés asociado al plano académico.

Excesivos trabajos: en la institución escolar, los trabajos masivos pueden conllevar a pocas horas de descanso y excesiva preocupación que influyen en el nivel de estrés.

Escasas relaciones interpersonales: al parecer, la universidad también es una entidad para la convivencia y socialización, el ser humano es sociable y el no formar vínculos o relación optimas puede conllevarlo a tensionarse.

Modelo explicativo

En el presente estudio se trabajará con el modelo explicativo de Barraza (2007), quien agrupa tres dimensiones de la variable y señala que estas se explican por tres enfoques teóricos, el primero es el enfoque basado en la respuesta, el cual afirma que el estrés es causalidad interna, es decir, frente a estímulos el organismo reacciona de diferentes formas a fin de equilibrar mecanismos internos, al recibir situaciones que están por encima de los recursos personales, el individuo tiene cambios fisiológicos visualizando subjetivamente los eventos. Así pues, se afirma que, el cuerpo reacciona tratando de generar homeostasis y disminuir un estado de crisis que podrían generar los estímulos estresores (Cornelio, 2019)

El segundo el enfoque de valoración cognitiva, el cual afirma que el estrés dependerá en gran parte de como las personas toman los eventos, situaciones o estresores, la valoración que una persona le ofrezca al estresor dependerá de la misma, es decir, las personas tienen una valoración distinta sobre los estímulos, mientras que para unos puede ser muy significativo, para otros no puede ser relevante (Castillo & Gonzáles, 2010)

Y por último, encuentra el modelo basado en el estímulo, desde este enfoque, el estrés depende de lo que se le presenta al individuo, existen dos grandes grupos de estímulos, los psicosociales y biológicos, los primeros pueden provocar de forma directa el estrés, es decir factores como violencia, el consumo de sustancias psicoactivas son estresantes, por otro lado, los segundos, son dados de forma indirecta, es decir el estrés está mediado por variantes del crecimiento o madurez, la liberación hormonal o de neurotransmisores (Cornelio, 2019)

Dimensiones

Las dimensiones representativas, las cuales fueron segmentadas en un instrumento para medir la variable, las propuso Barraza (2007), el autor manifestó las siguientes:

Estresores: esta dimensión está asociada a todo aquel estímulo que intente movilizar los recursos de la persona, estos pueden ser las excesivas tardes, las evaluaciones, metodología del docente, el tipo de trabajo, el tiempo, la exigencia y otros factores propios del entorno académico que sea visualizado como amenazante a la estabilidad.

Síntomas o reacciones: esta dimensión hace referencia a las consecuencias sintomatológicas que surgen a partir de los estímulos percibidos como estresores, los síntomas pueden ser físicos o psicológicos.

Estrategias de afrontamiento: esta dimensión hace referencia a las técnicas, habilidades o destrezas que utiliza cada estudiante para hacer frente al estrés, puede ser la religiosidad, concentración, asertividad, entre otros recursos.

Bienestar psicológico

Definiciones

Desde la psicología positiva, se comenzó a reconocer e implantar el término bienestar psicológico, este era considerado como salud emocional que fomentaba goce en las actividades del día a día, era sinónimo de salud y no simplemente la ausencia de enfermedad (Romero et al., 2007)

A lo largo del tiempo, el concepto no ha perdido su esencia primaria, ha ido mejorando, es así que Barrante y Ureña (2015), describen a la variable como un alto grado de satisfacción emocional que brinda sentido de vida a las personas y permite desarrollar sus capacidades humanistas a fin de buscar el goce de él y su entorno.

Dicho desde una perspectiva similar, Pico (2015), manifiesta que el bienestar psicológico está estrechamente ligado con el pensamiento y comportamiento el cual se debe remarcar en una dirección y sentido de vida, pues se vincula a metas, objetivos y planes de vida.

Por tanto, esta variable representa un alto grado de satisfacción emocional que la persona va alcanzando cuando está cumpliendo sus objetivos, ello le permite crecer y mejorar como ser humano en todas la esferas de su vida.

Por último, para Ryff (2002), el bienestar psicológico es la capacidad para sentirse satisfecho con el resultado logrado en su vida y el sentido de esta.

Características

Las presentes características del constructo están ligadas a lo planteado por Ryff (2002), quien señala las siguientes:

Humanidad: la sensibilidad, empatía y amor hacia los demás mejora el bienestar, promueve la calidad de vida, mejores relaciones y fortalece el sentido de vida.

Positivismo: este factor hace referencia a observar lo positivo de las situaciones, por más adversas que estas sean, conocer las ganancias de lo negativo y adverso hace no aferrarse al fracaso.

Influencia: las personas que influyen sobre los demás están prestos a tomar el dominio de su entorno, sin perjudicar al resto ni llegando a la manipulación, solo tratando de cambiar las situaciones, buscando mejoras para él y los demás.

Autoestima: indicadores como la aceptación, autoconocimiento, autovaloración y autocuidado son primordiales para mejorar la perspectiva que las personas tienen sobre la vida, sus metas y planes a cumplir.

Otros autores, como Valle (2015) y Muratori et al. (2015), afirman que las relaciones interpersonales saludables y los hábitos como ejercicios y dedicación propia son otras características del bienestar psicológico; asimismo, Baca y Córdova (2015), señalan que la actitud positiva es clave para el bienestar psicológico, este atributo permite que la persona saque provecho a las circunstancias.

Modelo explicativo

Ryff (2002), propone la explicación del bienestar psicológico a través de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de la vida, y señala que, como constructo general, la variable tiene como fin la búsqueda de sentido de vida, la autorrealización y la salud, este enfoque asume que el bienestar psicológico es producto de actos, esfuerzos orientados a la superación personal, desarrollo de habilidades y del significado de vida. Para profundizar la explicación, dicho enfoque se construye a través de distintos modelos que aportaron a la psicología positiva, describe así tres directrices referenciales reconoce al enfoque de Seligman como teoría adjunta, en el que se manifiesta que, tanto el bienestar como la felicidad se obtiene por medio de la psicología positiva, y que esta a su vez, esta constituida por tres dimensiones, el compromiso, la emoción positiva y los propósitos de vida; el primero dirige las conductas hacia una meta, la segunda permite promover acciones positivas y la tercera, genera actividad hacia un objetivo; asimismo, este modelo, explica que existen ciertas características que conceptualizan el bienestar psicológico: valentía, justicia, humanidad, templanza y sabiduría. Todas estas de forma sistemática promueven el sentido de vida de una persona. (Seligman, citado por Meneses, 2016)

Por otro lado, también se asocia el modelo de Ryan y Deci, el cual lleva el nombre de enfoque motivacional; Ryan y Deci, citados por Meneses (2016), manifiestan que la motivación es un factor importante para generar psicología positiva, pero que indicadores menores que llevan a la motivación son: autoconfianza, entusiasmo y autodeterminación; el bienestar psicológico en la perspectiva de este modelo, es parte de la psicología

positiva, y se define como el desarrollo de comportamiento saludables, que conllevan a la autonomía y logro de metas prefijadas.

Así mismo, denota el enfoque propuesto por Fredrickson, su modelo se denominó construcción y ampliación, debido a que era muy común que se realicen estudios sobre las emociones y comportamientos negativos, y bajo esta perspectiva, este enfoque realizó investigaciones sobre la emoción positiva como fuente de cambio y de bienestar; se propone, que el positivismo es factor de prevención para malestares, dolencias y alteraciones emocionales. (Fredrickson, citado por Meneses, 2016)

Dimensiones

Según Ryff (2002), el bienestar psicológico está compuesto por seis dimensiones, que en su totalidad, posibilitarían un nivel satisfactorio de dicha variable; la autora las describe de la siguiente manera:

Autoaceptación: esta dimensión refiere que cada persona debe conocer sus fortalezas, debilidades, virtudes, defectos, campos motivacionales y además aceptar todo ello, con actitud positiva a fin de mejorar.

Por otro lado, esta dimensión permite el reconocimiento y aceptación del pasado, vivenciando acontecimientos, antes frustrantes, ahora de manera positiva.

Relaciones positivas: las personas con adecuado bienestar psicológico, deben ser empáticos, afectivos, comprometidos y establecer relaciones estrechas, cálidas y desligarse de lo perjudicial.

Los seres humanos requieren vínculos afectivos cercanos, en el cual se busque preocupar por el bienestar de los demás, sin abandonar el bienestar propio, el grado alto de esta dimensión, describe gran componente de relaciones positivas.

Autonomía: esta dimensión hace referencia a la independencia para decidir, comportarse o realizar alguna acción en miras a un objetivo, con grados altos en esta dimensión, se excluye el comportamiento pasivo, sumiso, permitiendo influenciar en otras personas, tolerar situaciones complicadas y de tensión.

Asimismo, esta dimensión desarrolla mayor nivel de asertividad y tolerancia al estrés.

Dominio del entorno: esta dimensión hace referencia a que la persona puede influir y dominar situaciones complejas, además, puede destacar en las mismas, controlar el entorno a fin de cumplir sus objetivos, sin causar daño a los demás.

Por otro lado, un mayor nivel en esta dimensión, describe a un comportamiento dirigido a sacar provecho de situaciones adversas, aquí el ser humano tiene una sensación de control y elige contextos que determinen satisfacción.

Crecimiento personal: el grado alto de esta dimensión hace referencia al desarrollo y mantenimiento del potencial personal, asimismo describe la sensación de desarrollo continuo, progreso constante, lo que a su vez permite la apertura a nuevas experiencias en las que ponga en práctica sus habilidades personales a fin de mejorarlas y repercutir en sus relaciones interpersonales.

Propósito de la vida: esta dimensión hace referencia a las metas, objetivos y un plan de vida, lo cual promueve el sentido de vivir, generando mayor bienestar psicológico.

Asimismo, describe la capacidad para plantear objetivos, metas y propuestas a fin de cambiar situaciones del pasado que afectan el bienestar.

1.4. Formulación del problema.

¿Existe relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo?

1.5. Justificación e importancia del estudio.

Esta investigación fue importante pues la contribución de los resultados permitió dar luz y describir la realidad o la situación actual de los estudiantes universitarios quienes constantemente se enfrentan a factores estresores que pueden influir en su bienestar psicológico, así pues, el estudio tuvo un aporte social, pues el conocimiento de los resultados posibilita crear mejores políticas-sociales-universitarias para reducir niveles de estrés y promover el bienestar psicológico.

Asimismo, desde dicho punto también se considera relevante a nivel práctico, pues con lo que se ha reportado en los resultados, futuros investigadores, entidades, organizaciones o instituciones pueden diseñar, validar y aplicar programas para mejorar el bienestar psicológico y reducir el estrés académico, de este modo, la investigación permite incluso a la universidad que formó parte de este estudio que mediante la observación de los resultados se intervenga en las dimensiones de las variable o directamente en el constructo general.

Teóricamente se consideró relevante, pues existen contradicciones en lo reportado de las variables, por ello, esta investigación posibilitó refinar y contrastar hipótesis de otros estudios, asimismo, amplió una mayor visión en el conocimiento llenando vacíos teóricos. Por otro lado, es referente para futuros estudios.

1.6. Hipótesis

Hipótesis general

Hi: Existe relación significativa e inversa entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo.

Hipótesis específicas

Hi1: Existe relación inversa entre la dimensión estresores y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chiclayo.

Hi2: Existe relación inversa entre la dimensión reacciones y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chiclayo.

Hi3: Existe relación directa entre la dimensión estrategias y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chiclayo.

1.7. Objetivos.

Objetivo general.

Determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo.

Objetivos específicos.

- Identificar la relación entre la dimensión estresores y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo.
- Identificar la relación entre la dimensión reacciones y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo.
- Identificar la relación entre la dimensión Estrategias y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo.

II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación.

De acuerdo al enfoque de investigación, se trató de un estudio cuantitativo, pues se recolectaron datos de las variables los cuales se pudieron cuantificar mediante herramientas estadísticas a fin de obtener conclusiones (Hernández et al., 2014).

Concerniente al diseño de estudio, esta investigación sostiene un diseño no experimental de corte transversal, pues no se manipularon las variables de estudio, fueron medidas en su ambiente natural sin ejecución de estrategias o programas de cambio, solo fueron medidas en un único y sólo momento. (Hernández et al., 2014).

Con respecto al alcance de investigación, este estudio es correlacional, puesto que se buscó medir el grado, significancia y dirección de la relación entre dos constructos o fenómenos de estudio (Hernández et al., 2014).

2.2. Población y muestra.

Población

La población estuvo constituida por estudiantes de ambos sexos, de edades entre 18 a 30 años, matriculados y registrados en el periodo académico 2021 – II de una universidad de Chiclayo.

Muestra

La muestra fue obtenida mediante la fórmula de población finita, esta constó de 358 estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, teniendo en cuenta $N=5253$ (población), $Z= 1.96$ (nivel de confianza a un 95%), $p=50\%$ (probabilidad de acierto), $q=50\%$ (probabilidad de rechazo), $E=5\%$ (margen de error).

Finalmente, se trabajó con el muestro no probabilístico, en el cual las investigadoras seleccionaron estudiantes de acuerdo al acceso y conveniencia del estudio.

Criterios de inclusión

- Estudiantes que quisieron formar parte de la presente investigación
- Estudiantes con edades de entre 18 a 30 años
- Estudiantes matriculados y registrados en el periodo académico 2021 – II

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no completen los cuestionarios
- Estudiantes de traslado
- Estudiantes que no pertenezcan a Chiclayo.

2.3 Variables, operacionalización.

Variable

Estrés académico: conjunto de respuestas físicas y psicológicas, las cuales surgen por demandas de la institución formativa que superan el grado de tolerancia y los recursos del estudiante (Cornelio, 2019).

Bienestar psicológico: capacidad para sentirse satisfecho con el resultado logrado en su vida y el sentido de esta (Ryff, 2002).

Operacionalización

Las variables fueron medidas de la siguiente forma:

Tabla 1.
Operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Estrés académico	Estresores	Sobrecarga Evaluaciones Tiempo limitado <u>Tipo de trabajos</u>	1,2,3,4,5,6,7 8	Inventario SISCO del estrés académico
	Reacciones	Comportamentales Psicológicas Físicas	9,10,11,12,13,14, 15,16,17,18,19,20, 21,22,23	

	Estrategias	Asertividad Cognición Religiosidad	24,25,26,27,28,29	
Bienestar psicológico	Autoaceptación	Aceptación de habilidades y debilidades. Reconocimiento de sí mismo.	1, 7, 13, 19, 25, y 31.	Escala de bienestar psicológico de Ryff
	Relaciones positivas	Confianza hacia otros Mantener relaciones sociales	2, 8, 14, 20, 26, y 32.	
	Autonomía	Individualidad Independencia	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33.	
	Dominio del entorno	Crea entornos favorables Influencia hacia los demás	5, 11, 16, 22, 28, y 39.	
	Crecimiento personal	Genera condiciones de crecimiento Busca crecer	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38.	
	Propósito de vida	Objetivos vitales Metas claras	6, 12, 17, 18, 23 y 29.	

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Técnicas

Se hizo uso de la encuesta, es una técnica cuantitativa la cual se explica por un conjunto de preguntas dirigidas a medir algún fenómeno de estudio. Es la técnica del cuestionario, inventario o escala (Levin & Levin, 2008).

Instrumento

Instrumento 1: el inventario de Sisco – estrés académico fue inventado por Barraza Arturo en el año 2006, tiene como objetivo reconocer el nivel de estrés y de sus dimensiones, el instrumento cuenta con tres dimensiones (estresores, reacciones y

estrategias), estas se miden por puntos de corte de acuerdo a la sumatoria alcanzada por el evaluado.

Para su administración, el instrumento ha sido adaptado a población universitaria, los ítems se mantienen en escala Likert, puede ser aplicado de manera colectiva o individual y en un tiempo aproximado de 20 minutos a estudiantes mayores a 17 años de edad.

Para su calificación, recojo de datos o corrección, deben sumarse el puntaje escalar de los ítems, esta suma permitirá tener un puntaje bruto para las dimensiones y para el total, así, se podrá otorgar una categoría a dichos puntajes, permitiendo ubicarlo en un determinado nivel de estrés.

El instrumento cuenta con validez por criterio de expertos o de contenido, y ha sido creado por análisis factorial exploratorio (>0.30), para su validez de constructo, otro de los puntos importantes es la confiabilidad del instrumento, el cual fue obtenida mediante el coeficiente de alfa, presentando un puntaje entre .60 al .80

A nivel específico, con respecto a su validez y confiabilidad, en Perú actualmente el cuestionario ha sido adaptado en tiempos de pandemia, Alania et al. (2020), determinó su validez de contenido por medio del juicio de expertos y la V de Aikem, obteniendo puntajes cercanos a la unidad y evidenciando validez, por otro lado, la fiabilidad la obtuvieron con el coeficiente de alfa, determinando .92 para la dimensión estresores, .95 para síntomas y .88 para la dimensión estretagias.

Por otro lado, en Colombia, Castillo et al. (2017) determinaron que el instrumento cuenta con validez por juicio de expertos, en el cual, los ítems evidenciaron claridad, relevancia y coherencia con el constructo, asímimo, evidencia confiabilidad de .80 para el cuestionario en general, esto obtenido con el coeficiente de alfa.

Por último, también se han evidenciado propiedades psicométricas en Argentina, Lautaro (2018), indicó que el instrumento cuenta con análisis factorial exploratorio y confirmatorio, con índices mayores a .30 para los factores que promueven las tres

dimensiones del constructo, asimismo, la confiabilidad la obtuvieron mediante el coeficiente de alfa, en el que para el total del instrumento, se evidencio un índice de .88.

Instrumento 2: Escala de bienestar psicológico de Ryff; este instrumento, creado por Carol Ryff en 1995, ha sufrido distintas adaptaciones, las cuales han ido reformulando la cantidad de sus ítems, quedando así con 39 reactivos, divididos en 6 dimensiones (Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de la vida) orientadas a medir el nivel de bienestar psicológico.

En cuanto a su administración, está dirigido para mayores de 16 años de edad, se puede aplicar de manera individual o colectiva en 15 o 20 minutos aproximadamente, en la cual el evaluado responde a los reactivos divididos en escala Likert de 6 puntos según como él crea que el ítem lo describe.

Para su corrección se suman los ítems pertenecientes a cada dimensión, a fin de obtener un puntaje por cada una de estas y seguidamente sumar todos los puntos obtenidos por dimensión con el objeto de notar el total de la escala; dicha sumatoria se ubica en la tabla de baremos.

En cuanto a su validez y confiabilidad, se muestra validez de contenido, en donde el cuestionario fue analizado por expertos, mostrando puntajes $>.80$ para la V de Aikem y una confiabilidad de .89 para el cuestionario total; sus dimensiones oscilan entre .70 a .92, mediante el coeficiente de alfa, estas propiedades fueron encontradas en Perú (Pillco, 2017); en este mismo país, Pérez (2017), halló su validez mediante análisis factorial confirmatorio, donde los índices de RMSEA fue menor a .80 y el CFI y GFI obtuvieron valores regulares menores a .70, y determinó seis factores, así también, su fiabilidad fue obtenida mediante consistencia interna con un índice de .90 para el instrumento. Por otro lado, en Argentina Meier y Oros (2018), determinaron las propiedades psicométricas del cuestionario, hallando validez de contenido por medio del juicio de expertos, y validez de constructo mediante análisis factorial, indicando cargas por encima de .30 para cada reactivo, por último, su confiabilidad la obtuvieron con el coeficiente de alfa con índices mayores a .70. Finalmente, cabe resaltar que este

instrumento ha sufrido distintas adaptaciones, en México también se llevó a cabo un estudio psicométrico dado por Loera et al. (2008), quienes manifestaron que este cuestionario cuenta con validez de constructo por análisis factorial, en el cual los índices superaron el .30 para determinar los factores, y para su confiabilidad, determinaron mediante el coeficiente de alfa que, el instrumento tiene índices mayores a .80.

2.5. Procedimiento de análisis de datos.

Se solicitaron los permisos correspondientes a la universidad y así se obtuvo el acceso a la recolección de datos, seguido a ello se pasaron los ítems de los instrumentos al portal virtual formulario de Google los cuales fueron enviados a los estudiantes para su resolución.

Una vez resueltos, se construyó una matriz de datos en el programa Microsoft Excel, en el cual se transformaron las respuestas (ejem., Nunca=1) y se sumaron los puntajes generales y dimensionales, seguido a ello se trasladaron los datos al programa estadístico SPSS v25, en el cual se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para conocer el estadístico de correlación a utilizar; debido a ello, se realizó la correlación con el coeficiente de correlación de Spearman.

Para los objetivos específicos se hizo uso de la estadística descriptiva y se presentaron los resultados por medio tablas dinámicas de acuerdo al modelo APA.

2.6. Criterios éticos.

Se siguieron los criterios éticos para defensa de los derechos humanos propuestos en el informe Belmont, propone Kenneth et al. (2014):

Respeto a las personas: en esta investigación se respetó el derecho a la decisión de participar, se consideró a cada persona como un ser independiente y con capacidad autónoma.

Beneficencia: la investigación buscó el bien de la población, por ningún sentido se intentó hacer daño a la población, el estudio se realizó en beneficio de ello, primando la salud y bienestar total de los participantes.

Justicia: todo participante resolvió los instrumentos en las mismas condiciones, no se discriminó ni rechazó la participación de quienes quisieron formar parte del estudio, siempre y cuando cumplieron con los criterios de elegibilidad.

2.7. Criterios de rigor científico.

Con respecto a su validez y confiabilidad, el instrumento de Sisco – estrés académico contó con validez por juicio de expertos, y ha sido creado por análisis factorial exploratorio ($>.30$) para su validez de constructo, otro de los puntos importantes es la confiabilidad del instrumento, el cual fue obtenida mediante el coeficiente de alfa, presentando un puntaje entre .60 al .80

En cuanto a la escala de bienestar psicológico, el instrumento contó con validez y confiabilidad, se muestra validez de contenido, por criterio de jueces, evidenciando puntajes $>.80$ para la V de Aikem y una confiabilidad de .89 para el cuestionario total; sus dimensiones oscilan entre .70 a .92, mediante el alfa de cronbach. (Pillco, 2017)

Asimismo, a fin de ampliar, Noreña et al. (2012), manifiestan que existen los siguientes criterios de rigor científico:

Credibilidad: haciendo referencia a que todos los datos recogidos por medio de los instrumentos fueron trasladados sin manipulación promoviendo la veracidad fehaciente de los resultados.

Transferibilidad y aplicabilidad: los resultados son importantes para atribuir a la ejecución de futuros programa de intervención sobre el campo de estudio.

Consistencia para la replicabilidad: este hallazgo será un antecedente para futuros estudios.

Confirmabilidad y Neutralidad: los resultados son veraces de acuerdo a lo encontrado, sin manipulación, siendo breve con el fin de cumplir los objetivos del estudio.

Relevancia: Cumplir los objetivos, permite dar luz a una mayor visión sobre los fenómenos de estudio

III. RESULTADOS

3.1. Resultados

Tabla 2.

Correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chiclayo

	Bienestar psicológico	
	rho	P
Estrés académico	-.369**	.000

p<0.01; rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 2 se observa que, existe una relación inversa y muy significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico, puesto que el p valor es menor a 0.01, ello indica que, mientras el estudiante universitario experimente mayores niveles de estrés, su bienestar psicológico tenderá a reducir.

Tabla 3.

Correlación entre la dimensión estresores del estrés académico y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chiclayo

	Estresores	
	rho	P
Autoaceptación	-.441**	.000
Relaciones positivas	-.509**	.000
Autonomía	-.553**	.000
Dominio del entorno	-.392**	.000
Crecimiento personal	-.452**	.000
Propósito de vida	-.399**	.000

p<0.01; rho: coeficiente de correlación de Spearman

De acuerdo a la tabla 3, se aprecia que existe relación muy significativa e inversa entre la dimensión estresores y las dimensiones del bienestar psicológico (p<0.01), lo cual indica que, mientras el estudiante experimente sobrecarga académica, evaluaciones constantes, reducido tiempo para presentar responsabilidades o algún otro tipo de

estresor relacionado al ámbito académico, reducirá el nivel de las dimensiones del bienestar psicológico. Por otro lado, concerniente al grado de correlación, los estresores muestran levemente mayor grado con la dimensión autonomía (rho: -,553), indicando que esta es la dimensión más afectada.

Tabla 4.

Correlación entre la dimensión reacciones del estrés académico y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chiclayo

	Reacciones	
	rho	P
Autoaceptación	-.506**	.000
Relaciones positivas	-.555**	.000
Autonomía	-.525**	.000
Dominio del entorno	-.523**	.000
Crecimiento personal	-.507**	.000
Propósito de vida	-.412**	.000

p<0.01; rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 4 se observa que, existe relación muy significativa e inversa entre la dimensión reacciones y las dimensiones del bienestar psicológico (p<0.01), lo cual indica que, mientras el estudiante experimente síntomas o manifestaciones comportamentales, psicológicas y físicas, tendrá disminución en el nivel de las dimensiones presentadas.

Tabla 5.

Correlación entre la dimensión estrategias del estrés académico y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chiclayo

	Estrategias	
	Rho	P
Autoaceptación	.240**	.000
Relaciones positivas	.098	.065
Autonomía	.185	.185
Dominio del entorno	.080	.133
Crecimiento personal	.199**	.000
Propósito de vida	.321**	.000

p<0.01; rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 5 se observa que, existe relación directa y muy significativa entre la dimensión estrategias y las dimensiones de bienestar psicológico autoaceptación,

crecimiento personal y propósito de vida ($p < 0.01$). Ello indica que, mientras el estudiante afronte el estrés de forma conductual o cognitiva, tendrá repercusión sobre el nivel de las dimensiones mencionadas, incrementándose estas también.

3.2. Discusión de resultados.

En la presente investigación se buscó determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico de estudiantes universitarios de Chiclayo, asimismo, a fin de profundizar en el estudio de las variables también se identificó la relación entre las dimensiones de los constructos y el nivel de las variables.

A continuación, se analizarán los resultados correlacionales y descriptivos respectivamente.

Como principal resultado se ha encontrado una relación inversa y significativa entre el estrés académico y el bienestar académico ($p: ,000$; $\rho: -,369$); este hallazgo es similar a lo presentado en el estudio dado por Muñoz (2019), quien encontró relación inversa entre las variables, asimismo, se ubicó otra similitud con la investigación realizada por Yataco (2019), quien halló una relación negativa entre dichos constructos, por otro lado, Mondoñedo (2018) y Ordóñez (2018), también encontraron relación inversa entre el estrés académico y bienestar psicológico.

Esta relación inversa indica que, mientras el estudiante experimente un alto nivel de estrés asociado al ámbito académico, tendrá menor nivel de bienestar psicológico, a modo específico, el incremento de estrés y la frecuencia de las respuestas físicas y psicológicas asociados a esta variable podría disminuir el bienestar cognitivo y afectivo de una persona (Cornelio, 2019; Ryff, 2002).

Desde el modelo teórico de Ryff (2002), el bienestar psicológico puede ser disminuido o estar afectado cuando la persona experimenta situaciones conflictivas, entre las cuales se puede encontrar el estrés; como lo refiere Matalinares et al. (2016), la carga repetitiva de estrés puede generar consecuencias en el bienestar psicológico, pues indicadores como cansancio, irritabilidad frente a los demás, desgano, anhedonia,

debilidad o dolor muscular e incluso pseudopercepciones pueden reflejar el estado psicológico impactado o afectado por estrés académico.

Por otro lado, se sabe que los estudiantes universitarios atraviesan distintas situaciones que conllevan al estrés, la universidad es una nueva etapa de adaptación, a unos les cuesta ajustarse a los nuevos eventos, otros trabajan y estudian, y algunos tienen presión familiar, todo ello sumado a la sobrecarga académica y las evaluaciones, puede generar a corto o largo plazo, déficits en el bienestar psicológico (Muñoz et al., 2020).

En el presente estudio también se buscó identificar la relación entre la dimensión estresores con las dimensiones de bienestar psicológico y se hallaron relaciones inversas muy significativas ($p < 0.01$), situación similar fue hallado por Yataco (2019), pues en su estudio demostró que cuando se presentaba mayor cantidad de estresores, el bienestar psicológico tendía a reducir.

Teóricamente, la sobrecarga, evaluaciones y los excesivos trabajos académicos que representan a los estresores (Cornelio, 2019), tienen repercusión sobre la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida, que representan las dimensiones de bienestar psicológico (Ryff, 2002).

Así pues, las interacciones sociales saludables, la independencia en las decisiones, la visión de crecimiento personal y el establecimiento de metas, se puede ver afectado o influenciado por la exposición hacia estresores académicos (Matalinares et al., 2016).

En cuanto a la relación entre la dimensión reacciones con las dimensiones de bienestar psicológico, se ha encontrado relación muy significativa e inversa entre estas variables ($p < 0.01$), dicho resultado se asocia a lo encontrado por Matalinares et al. (2016), quienes manifestaron que los síntomas y reacciones de estrés que experimenta una persona disminuyen el bienestar psicológico.

Específicamente, el experimentar altos niveles de las consecuencias sintomatológicas psicológicas y físicas que surgen a partir de los estímulos percibidos como estresores (Barraza, 2007), se verán afectadas las relaciones interpersonales, el dominio del entorno, la visión de metas y crecimiento personal, así como la libre capacidad para tomar decisiones (Ryff, 2002).

Como bien lo refiere la OMS (2020), el bienestar psicológico se ve afectado por distintos estímulos del entorno, los que, por supuesto pueden ser estresores, esta variable también remarca mucha importancia en la población universitaria dado a que las afecciones psicológicas suelen aparecer con mayor predominio entre las edades de 13 a 25 años.

Finalmente, la última relación que se buscó fue dada entre las estrategias como dimensión del estrés y las dimensiones del bienestar psicológico, en esta se ubicaron relaciones directas entre las estrategias con las dimensiones autoaceptación ($r: ,240$; $p<0.01$), crecimiento personal ($r: ,199$; $p<0.01$) y propósito de vida ($r: ,321$; $p<0.01$); este hallazgo es similar con lo encontrado por Matalinares et al. (2016), quien demostró que las estrategias de afrontamiento al estrés se asociaban de forma directa con el bienestar psicológico.

Con estas relaciones se puede afirmar que, cuando la persona enfrenta su estrés académico utilizando recursos cognitivos y comportamentales (Barraza, 2007) tiende a autoaceptarse, a buscar su crecimiento personal y a plantearse metas y objetivos (Ryff, 2002).

Así pues, que una persona conozca sus fortalezas, debilidades, virtudes, defectos y campos motivacionales, además, que busque su desarrollo y potencial personal, así como también, tenga un plan de vida (Ryff, 2002), se verá influenciado directa o positivamente por el afrontamiento al estrés mediante estrategias.

Por todo lo señalado, se considera importante que la universidad y otras casas de estudio o encargadas puedan proponer alternativas de solución hacia la reducción del estrés académico y actividades de promoción e incremento del bienestar psicológico.

Puesto que, de cierta forma, ambas variables se han visto afectadas en la presente investigación.

3 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Conclusiones

- Existe relación muy significativa e inversa entre el estrés académico y el bienestar psicológico, lo cual indica que, los estudiantes que experimentan mayores niveles de estrés, vivenciarán menores niveles de bienestar psicológico.
- Existe relación muy significativa e inversa entre la dimensión estresores y las dimensiones del bienestar psicológico ($p < 0.01$), por lo tanto, cuando en el ámbito académico se visualicen factores que produzcan estrés académico, el nivel de cada dimensión de bienestar psicológico será tendiente a disminuir.
- Existe relación muy significativa e inversa entre la dimensión reacciones y las dimensiones del bienestar psicológico ($p < 0.01$), demostrando que, el experimentar un amplio abanico de síntomas puede conllevar a los estudiantes a tener menor nivel de su bienestar psicológico.
- Solo las dimensiones autoaceptación, crecimiento personal y propósito de vida se relacionan directa o positivamente con la variable estrategias.

- Recomendaciones

Es sugerente diseñar, validar y aplicar programas a fin de mejorar el bienestar psicológico y reducir los factores de riesgo al nivel de estrés académico e incrementar y mejorar las formas de hacer frente a esta última variable.

Es recomendable que el área de psicopedagogía de la universidad que formó parte de este estudio pueda gestionar actividades como charlas o estrategias de mejora hacia el bienestar y la reducción del estrés académico.

Se recomienda que puedan darse futuros estudios correlacionales y comparativos, para el primer diseño se puede tomar en cuenta correlacionar el estrés académico con la metodología y forma de enseñanza actual, y correlacionar el bienestar académico con el

tipo o dimensión de personalidad; asimismo, los estudios comparativos pueden estar dirigidos a conocer el nivel de estrés y bienestar psicológico por ciclo académico y sexo, puesto que se ha encontrado literatura relevante sobre ello.

REFERENCIAS:

Alania, R., Llancari, R., De la Cruz, M., & Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 111-130.

Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2014). Estrés académico. *Scielo. Rev Edumecentro*, 15-25. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013

Aparco, L. (2017). *Factores que desencadenan el estrés académico en estudiantes de enfermería del III ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017*. Perú: Universidad Autónoma de Ica. (Trabajo de grado) Retrieved from <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/146/1/LISET%20APARCO%20BELITO-FACTORES%20QUE%20DESENCADENAN%20EL%20ESTRES%20ACADEMICO.pdf>

Arraiga, N. (2018). *Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior*. México: Universidad Autónoma del Estado de México. (Trabajo de grado) Retrieved from [http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/94984/Bienestar%20psicol%](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/94984/Bienestar%20psicol%20)

C3%B3gico%20en%20j%C3%B3venes%20estudiantes%20del%20nivel%20superior.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Baca, C., & Córdova, J. (2015). *Actitud de la familia y bienestar psicológico del paciente con diabetes mellitus. Hospital Belén de Trujillo. 2015*. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego (Trabajo de grado)

Barrante, K., & Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Redalyc*, 101-103. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>

Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista de psicología científica*, 15-39. Retrieved from <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Scielo. Periódicos Electrónicos de Psicología*, 20-25. Retrieved from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

Castillo, D., & Gonzáles, P. (2010). Estrés y ansiedad. Relación con la cognición. *Congreso Virtual de Psiquiatría* (pp. 1-42). España: Interpsíquis. Retrieved from <https://psiquiatria.com/trabajos/8cof245425.pdf>

Castillo, I., Barrios, A., & Alvis, L. (2017). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Pontificia Universidad Javeriana*, 15-36.

Chacón, C., Rodríguez, M., & Tamayo, R. (2018). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018*. España: Universidad Palo Guardado Chávez. (Trabajo de grado) Retrieved from <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>

Chiroque, B. (2020). *Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de contabilidad de la universidad Autónoma de Chota, 2020*.

- Chiclayo: Universidad Juan Mejía Baca. (Trabajo de grado) Retrieved from <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/180/1/CHIROQUE%20BRENDA%20Y%20VASQUEZ%20FLOR%20-%20TESIS.pdf>
- Cornelio, M. (2019). *Estrés y rendimiento académico de los integrantes 2019-I en la escuela profesional de sociología, facultad de ciencias sociales*. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. (Trabajo de grado) Retrieved from <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/4023/Mois%c3%a9s%20Luis%2c%20CORNELIO%20VICU%c3%91A.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cortez, N., & Velásquez, L. (2016). *Apoyo social y estrés en estudiantes Universitarios - Pimentel 2016*. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán. (Trabajo de grado) Retrieved from <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/3191>
- Daneri, F. (2012). *Biología del comportamiento*. Argentina: Universidad de Buenos Aires. Retrieved from https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Estrada , E. (2019). *Impulsividad y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Señor de Sipán*. Chiclayo: Universidad Cesar Vallejo. (Trabajo de grado) Retrieved from https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36547/Estrada_PE_G.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill.
- Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Scielo: Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 15-36. Retrieved from https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002

- Kenneth , J., Joseph, B., Cooke, R., Jonsen, A., King, P., Lebacqz, K., & Turtle, R. (2014). *Informe Belmont: Principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación*. España: Hospital para Mujeres Boston.
- Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Argentina: Universidad Católica de Argentina. (Trabajo de grado) Retrieved from <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lautaro, C., Ursino, D., Mancevich, L., & Beltramino, A. (2018). Adaptación cultural del inventario SISCO para el estrés académico en estudiantes universitarios. *CABA y GBA*, 20-36.
- Levin, J., & Levin, W. (2008). *Fundamentos de la estadística en la investigación social*. España: Alfaomega .
- Loera, N., Balcazar , P., Trejo, L., Gurrola, G., & Bonilla, M. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista de neurología. neurocirugía y psiquiatría*, 90-97.
- Luna, M. (2017). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega*. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Retrieved from http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/T_DOCTORADO%20EN%20PSICOLOG%c3%8da_LUNA_FEIJ%c3%93O_MAR%c3%8da_DEL_CARMEN.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Marin, M. (2016). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *Redalyc. RIDE*, 11-15. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319040.pdf>
- Matalinares , M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de

- Lima y Huancayo. *Redalyc. Rev. Persona*, 105-126. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810007.pdf>
- Meier, L., & Oros, L. (2018). Adaptación y Análisis Psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en Adolescentes Argentinos. *Scielo, Universidad Nacional de Formosa, Argentina*, 15-65. Retrieved from https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282019000100108
- Meneses , M. (2016). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico*. Colombia: UA. Retrieved from file:///D:/novenos%20CICLO/mary/Autoestima_bienestar_psicologico_helguero_alvarez_erwing_crismar.pdf
- Moadel, A., Christie, A., & Powers, C. (2019). *Manejo del estrés: efectos del estrés y como sobrellevarlos*. España: Biogen. Retrieved from https://www.ils.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf
- Mondoñedo , C. (2018). *Bienestar y estrés académico en Universitarios deportistas y no deportistas*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. (Trabajo de grado) Retrieved from http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12765/MONDO%20O%27%91EDO_ARROYO_BIENESTAR_Y_ESTRES_ACADEMICO_EN_UNIVERSITARIOS_DEPORTISTAS_Y_NO_DEPORTISTAS.pdf?sequence=1
- Muñoz, M. (2019). *Estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de Hotelería y turismo de la Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, 2019*. Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo. Retrieved from <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6059/P-UTB-FCJSE-PSCLIN-000201.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Muñoz, S., Molina, D., Ochoa, R., Sánchez, O., & Esquivel, J. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud

- durante la pandemia por COVID-19. *Medigraphic*, 41-45. Retrieved from <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., Gonzáles, J., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *Scielo*, 1-18. Retrieved from <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v24n2/art03.pdf>
- Noreña, A., Alcaraz, N., & Rebolledo, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Redalyc: Aquichan*, 263-274. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/741/74124948006.pdf>
- OMS. (2020). *Salud mental en el adolescente*. España: OMS. Retrieved from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Ordóñez, P. (2018). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017*. Lima: Universidad Peruana Unión. Retrieved from https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/893/Patricia_Tesis_Maestro_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Pacheco, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico*. España: Universidad de Málaga.
- Pérez, M. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos*. Lima: Universidad Cesar Vallejo. Retrieved from <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11339>
- Pico, I. (2015). *¿Qué es el bienestar psicológico?* Retrieved from Psicotte.
- Quispe, J., & Ramos, M. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín*. Perú: Universidad Nacional de San Agustín. Retrieved from

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10187/PSquvajk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Roblero, J. (2017). *Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador*. Ecuador: Universidad Central de Ecuador. Retrieved from <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12850/1/T-UCE-0007-PC016-2017.pdf>

Romero, A., Brustad, R., & García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Redalyc*, 15-26. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

Romero, J., & Romero, M. (2016). *Calidad de vida y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, agosto de 2016*. Chiclayo: Universidad Juan Mejía Baca. Retrieved from <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/90/1/Romero%20Gonzales%20%26%20Romero%20Gonzales%20Tesis.pdf>

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima - Sur*. Lima: Universidad Autónoma del Perú. Retrieved from <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>

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

Ryff, C. (2002). *Inventario de bienestar psicológico*. España: Desclée de Brower.

Sánchez, A. (2013). *Compendio de Psiquiatría: Estrés y Salud mental*. España: RuspCartell.

- Santamaría, L. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, 2018*. Chiclayo: Universidad Santo Toribio de Mogrovejo. Retrieved from http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2530/1/TL_Santamar%c3%adaCardozoLinda.pdf
- Sarubbi, E., & Castaldo, R. (2013). *Factores Causales del estrés en los estudiantes universitarios*. Argentina: Universidad de Buenos Aires. Retrieved from <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>
- Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del estudiante. *UNISIS*, 11-18. Retrieved from http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Valle , M. (2015). *Bienestar psicológico y su influencia en la rotación de personal en una empresa financiera en la ciudad de Ambato*. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Vásquez, B., & Alarcón, E. (2019). *Factores del bienestar universitario: atención de la diversidad para el éxito académico*. Chile: SAC. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/331024832_Factores_del_bienestar_universitario_atencion_de_la_diversidad_para_el_exito_academico
- Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur*. Lima: Universidad Autónoma del Perú. Retrieved from <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/707/1/Yataco%20Apaza%2c%20Jessica%20Paola.pdf>

Anexos

Anexo 1. Instrumentos

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania, Llancari, Rafaele y Révolo 2020, tomado de Barraza, 2018

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

<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No

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

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés,

donde (1) es poco y (5) mucho

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

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

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

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
------------	---	----	----	----	----	---

1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados.

Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet						
17. Jugar videojuegos.						

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Por favor, marque o encierre en un círculo la opción que mejor describa a su persona. Ten en cuenta los siguientes criterios:

1	2	3	4	5	6
Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	Ligeramente en Desacuerdo	Ligeramente de Acuerdo	De acuerdo	totalmente de acuerdo

N	Items	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						

17	Me siento bien con lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18	Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23	tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémico						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						

37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

Anexo 2. Análisis descriptivo

Tabla 6.

Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios

<u>Nivel</u>	<u>fi</u>	<u>%</u>
Muy bajo	141	39.39%
Bajo	45	12.57%
Promedio	43	12.01%
Alto	59	16.48%
Muy alto	70	19.55%
Total	358	100.00%

N: estudiantes universitarios de Chiclayo

En la tabla 6 se observa que, el nivel muy bajo de estrés es predominante en los estudiantes (39.39%), indicando que la mayor parte de la población no experimenta estrés académico. Cabe resaltar que, un significativo 19.55% se ubicó en la categoría muy alto y un 16.48% en la categoría alto, demostrando que, este grupo de estudiantes si experimenta situaciones y tienen reacciones relacionadas al estrés académico.

Tabla 7.

Nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios

<u>Nivel</u>	<u>fi</u>	<u>%</u>
Bajo	127	35.47
Moderado	136	37.99
Alto	95	26.54
Total	358	100.00

N: estudiantes universitarios de Chiclayo

En la tabla 7, se observa que, los niveles bajo y moderado de bienestar psicológico son predominantes en los estudiantes, indicando que, en su gran mayoría, la población experimenta malestares cognitivos y emocionales que afectan su bienestar.

Anexo 3. Prueba de normalidad

Tabla 8

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés Académico	.228	358	.000	.885	358	.000
Bienestar psicológico	.239	358	.000	.802	358	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Anexo 4. Baremos de los instrumentos

Tabla 9

Baremos

Percentiles	Bienestar Psicológico	Estrés académico
5	<137	<146
10	137-139	146-171
15	140-141	172-185
20	142-143	186-189
25	140-145	-
30	146-147	-
35	148-150	190
40	151-157	191
45	158-180	-
50	181-191	192
55	192-193	-
60	194-197	193-194

65	198-200	195
70	-	197-198
75	201	199-207
80	-	208-213
85	-	214-220
90	202	221-229
95	203-208	230-238
99	>208	>238
Media	174,8939	194,8492
Desviación estándar	27,22888	24,55166
Rango	102,00	181,00
Mínimo	115,00	74,00
Máximo	217,00	255,00

Bienestar psicológico: 0-150: nivel bajo, 151-200: nivel moderado, 201-208<: nivel alto.

Estrés académico: 0-189: nivel muy bajo; 190-191: nivel bajo, 192-194: nivel promedio, 195-213: nivel alto, 214-238<: nivel muy alto.

Anexo 5. Matriz de datos

	estres	categoriaestr es	estresores	sintomas	estrategias	bienestar	categoriabien es	autoaceptaci on	relaciones	autonomía	dominio	crecimiento	proposito
1	214,00	Muy alto	59,00	64,00	91,00	151,00	Moderado	22,00	22,00	26,00	26,00	28,00	27,00
2	196,00	Alto	74,00	59,00	63,00	151,00	Moderado	23,00	21,00	29,00	25,00	29,00	24,00
3	188,00	Muy bajo	65,00	37,00	86,00	200,00	Moderado	36,00	29,00	41,00	31,00	32,00	31,00
4	150,00	Muy bajo	36,00	33,00	81,00	188,00	Moderado	33,00	27,00	35,00	29,00	32,00	32,00
5	225,00	Muy alto	72,00	71,00	82,00	142,00	Bajo	22,00	18,00	25,00	24,00	26,00	27,00
6	195,00	Alto	49,00	71,00	75,00	200,00	Moderado	33,00	31,00	36,00	31,00	34,00	35,00
7	190,00	Bajo	62,00	55,00	73,00	185,00	Moderado	28,00	28,00	32,00	30,00	37,00	30,00
8	169,00	Muy bajo	61,00	50,00	58,00	179,00	Moderado	29,00	21,00	34,00	30,00	32,00	33,00
9	74,00	Muy bajo	15,00	17,00	42,00	192,00	Moderado	30,00	31,00	37,00	33,00	31,00	30,00
10	194,00	Promedio	64,00	62,00	68,00	183,00	Moderado	30,00	32,00	33,00	31,00	28,00	29,00
11	218,00	Muy alto	64,00	72,00	82,00	144,00	Bajo	23,00	21,00	25,00	21,00	26,00	28,00
12	163,00	Muy bajo	54,00	50,00	59,00	191,00	Moderado	26,00	25,00	40,00	32,00	37,00	31,00
13	213,00	Alto	77,00	71,00	65,00	135,00	Bajo	15,00	25,00	28,00	20,00	31,00	16,00
14	127,00	Muy bajo	42,00	38,00	47,00	157,00	Moderado	26,00	19,00	29,00	27,00	30,00	26,00
15	220,00	Muy alto	65,00	70,00	85,00	185,00	Moderado	30,00	31,00	37,00	23,00	35,00	29,00
16	236,00	Muy alto	71,00	79,00	86,00	208,00	Alto	30,00	32,00	37,00	31,00	42,00	36,00
17	191,00	Bajo	55,00	62,00	74,00	146,00	Bajo	22,00	20,00	27,00	24,00	26,00	27,00
18	248,00	Muy alto	87,00	76,00	85,00	206,00	Alto	31,00	36,00	35,00	31,00	37,00	36,00
19	193,00	Promedio	68,00	55,00	70,00	192,00	Moderado	30,00	25,00	33,00	32,00	41,00	31,00
20	116,00	Muy bajo	45,00	35,00	36,00	150,00	Bajo	26,00	17,00	24,00	25,00	27,00	31,00
21	144,00	Muy bajo	50,00	21,00	73,00	204,00	Alto	34,00	32,00	41,00	25,00	37,00	35,00
22	206,00	Alto	66,00	74,00	66,00	153,00	Moderado	23,00	16,00	28,00	25,00	30,00	31,00

Figura 1. Matriz de datos

