



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE NIVEL
SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2022**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL

AUTOR

CUBA CABRERA, LEDDYE MOLLYNSKA

ORCID:0000-0001-6189-3234

ASESOR

VALLE RIOS, SERGIO ENRIQUE

ORCID:0000-0003-0878-6397

CHIMBOTE-PERÚ

2024



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0243-121-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **10:10** horas del día **26** de **Noviembre** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

ALVARADO GARCIA PAUL ALAN ARKIN Presidente
VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Miembro
ALVAREZ SILVA VERONICA ADELA Miembro
Mgtr. VALLE RIOS SERGIO ENRIQUE Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2022**

Presentada Por :
(3123191086) **CUBA CABRERA LEDDYE MOLLYNSKA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Psicología**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

ALVARADO GARCIA PAUL ALAN ARKIN
Presidente

VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Miembro

ALVAREZ SILVA VERONICA ADELA
Miembro

Mgtr. VALLE RIOS SERGIO ENRIQUE
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2022 Del (de la) estudiante CUBA CABRERA LEDDYE MOLLYNSKA, asesorado por VALLE RIOS SERGIO ENRIQUE se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 9% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 30 de Diciembre del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

Dedico mi trabajo de investigación principalmente a Dios, por darme la fuerza necesaria para culminar mi meta principal, a mis padres María y Luis, por todo su amor y por motivarme a seguir hacia adelante. También a mis hermanos, por brindarme su apoyo moral en las noches de investigación por todo su apoyo incondicional y finalmente, a los que creyeron en mí.

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a mis padres que siempre me han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos mis objetivos personales y académicos, ellos son los que me han brindado el soporte emocional y económico para poder concentrarme en los estudios y nunca abandonarlos, agradezco también profundamente a mi tutor por su dedicación y paciencia, los llevaré para siempre en la memoria en mi futuro profesional, por último, agradecer a la universidad por los conocimientos brindados.

Índice General

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Índice General.....	VI
Lista de tablas	VIII
Resumen	IX
Abstract.....	X
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
II. MARCO TEÓRICO	3
2.1. Antecedentes	3
2.2. Bases teóricas.....	5
2.2.1. Bienestar psicológico.....	5
2.2.2. Dimensiones del bienestar psicológico.....	6
2.2.3. Psicología Positiva.....	7
2.2.4. Bienestar psicológico y subjetivo	7
2.2.5. Importancia del bienestar psicológico	7
2.2.6. Adolescencia.....	8
2.2.7. Estrés académico	8
2.2.8. Dimensiones del estrés académico	9
2.2.9. Niveles de estrés académico	9
2.2.10. Tipos de estrés	10
2.3 Hipótesis	11
III. METODOLOGÍA.....	12
3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación.....	12
3.2 Población muestra.....	12
3.3. Operalización de las variables	13

3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	15
3.5. Método de análisis de datos	15
3.6 Aspectos Éticos.....	15
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN.....	19
VI. CONCLUSIONES.....	22
VII. RECOMENDACIONES.....	23
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	24
ANEXOS	27
Anexo 1. Carta de recojo de datos (automatizado en el sistema de la universidad)	27
Anexo 2. Matriz de Consistencia.....	28
Anexo 3. Instrumento de recolección de información.....	29
TEST DE SISCO	31
Anexo 4. Ficha técnica de los instrumentos (descripción de propiedades métricas, validez, confiabilidad u otros).....	32
Anexo 5. Formato de consentimiento informado.....	34
Anexo 6. Formato asentimiento informado.....	35
Anexo 7. Prueba de normalidad.....	36

Lista de tablas

Tabla 1 Matriz de definición y operalización de variables	13
Tabla 2 Relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho	17
Tabla 3 Relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho	17
Tabla 4 Relación entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas de estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa.....	18
Tabla 5 Relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés estudiantes de nivel secundario de una instituc.....	18
Tabla 6 Matriz de Consistencia	28
Tabla 7 Prueba de normalidad de las variables bienestar psicológico y estrés académico	36

Resumen

La presente investigación tuvo el propósito de determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022. La metodología es de tipo cuantitativo, nivel descriptivo en lo cual se identifican hechos se guía por las preguntas de investigación que se formula el investigador, de diseño no experimental. El universo está constituido por todos los estudiantes, con una muestra de 255 alumnos, la muestra fue no probabilística por conveniencia. El instrumento que se utilizó fue la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y el Inventario de SISCO del estrés académico. Los resultados evidenciaron que si existe relación entre bienestar psicológico y estrés académico por haber contado un p valor de $0.002 < 0.50$, aceptando así la hipótesis alternativa (H1), alcanzando una correlación de $.362^{**}$, de acuerdo a los objetivos específicos que en relación del bienestar psicológico y la dimensión estresores se muestra que si existe relación relación significativa entre las variables , en relación de la variable bienestar psicológico y la dimensión síntomas de estrés el resultado nos indica que si existe relación significativa , la variable bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento el resultado arrojó que si existe relación entre ambas variables. En conclusión, si existe relación entre ambas variables y entre sus dimensiones.

Palabras clave: universo, estrés académico, bienestar psicológico

Abstract

The purpose of this research was to determine the relationship between psychological well-being and academic stress in secondary level students of an educational institution, Ayacucho 2022. The methodology is quantitative, descriptive level in which facts are identified and guided by the research questions formulated by the researcher, of non-experimental design. The universe is made up of all students, with a sample of 255 students, the sample was non-probabilistic for convenience. The instrument used was Carol Ryff's Psychological Well-being Scale and the SISCO Inventory of academic stress. The results showed that there is a relationship between psychological well-being and academic stress due to having a p value of $0.002 < 0.50$, thus accepting the alternative hypothesis (H1), reaching a correlation of $.362^{**}$, according to the specific objectives that in relationship between psychological well-being and the stressors dimension, it is shown that if there is a significant relationship between the variables, in relation to the psychological well-being variable and the stress symptoms dimension, the result indicates that if there is a significant relationship, the psychological well-being variable and the dimension coping strategies the result showed that there is a relationship between both variables. In conclusion, if there is a relationship between both variables and between their dimensions.

Keywords: universe, academic stress, psychological well-being

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El bienestar psicológico abarca diversas dimensiones que permiten evaluar tanto los aspectos positivos como los negativos. De esta forma, las personas lo perciben de manera multidimensional, con un mayor énfasis en el funcionamiento positivo, el cual implica el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal. En resumen, el bienestar psicológico se relaciona con nuestro propio progreso en el desarrollo de capacidades, así como con la superación y transformación personal.

En las personas con estudios universitarios, un aspecto clave para alcanzar el éxito académico es contar con un buen bienestar psicológico. Por ello, es esencial la disponibilidad de servicios de salud mental y consejería, los cuales deben estar directamente vinculados con las necesidades que experimentan algunos estudiantes. De esta manera, se hace indispensable la existencia de centros de atención psicológica y una adecuada supervisión universitaria para mejorar la salud integral de los individuos. (2006)

Hoy en día, se reconoce que las familias y los adolescentes requieren mucho apoyo y cuidado de su entorno. Por esta razón, existen centros comunitarios que ofrecen asistencia para brindar un respiro a los padres, incluyendo un plan de tratamiento. Actualmente, muchas comunidades ya están preparándose para implementar este tipo de servicios y así brindar apoyo a sus miembros. Departamento de Educación (2007).

En el departamento de Lima, el 8.6% de los adolescentes ha experimentado depresión en algún momento de sus vidas. Por otro lado, en la ciudad de Ayacucho, el 7.8% de los adolescentes presenta ansiedad. Esto indica que aproximadamente uno de cada ocho niños o adolescentes puede enfrentar algún tipo de problema de salud mental. Estos datos provienen de estudios epidemiológicos llevados a cabo por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi.

Por lo expuesto anteriormente esta investigación se realizará en adolescentes de una Institución Educativa del nivel secundario ubicado en la ciudad de Ayacucho, provincia de Huamanga.

Teniendo en cuenta en la siguiente investigación surge la necesidad de responder la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2022?

Para lo cual nos planteamos el siguiente objetivo primero de manera general:

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022.

Y con ello los objetivos específicos son los siguientes:

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022.

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas de estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022.

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022.

El objetivo principal de esta investigación es establecer una relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico. Teóricamente, el estudio contribuirá al campo al permitir una mayor profundización en el tema, incluyendo el análisis de las dimensiones que conforman ambas variables.

Por esta razón, la salud mental de los adolescentes es un tema de gran preocupación, especialmente en Perú, donde existe un elevado índice de estudiantes que presentan estrés, lo que podría derivar en trastornos más graves. Además, este estudio servirá como base para futuras investigaciones.

Las observaciones de las variables y los resultados obtenidos servirán como base para establecer programas preventivos y promocionales orientados a mejorar y fomentar el bienestar psicológico y reducir el estrés académico. A su vez, la información generada podrá utilizarse para desarrollar proyectos y charlas dirigidas a los estudiantes, con el fin de mejorar su calidad de vida. Esto permitirá aumentar el bienestar psicológico y disminuir el estrés académico en los alumnos de secundaria. Además, esta investigación contribuirá a futuras investigaciones y apoyará a los colegios de la región de Ayacucho.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Espín (2023) El objetivo de esta investigación es realizar un análisis de la relación que existe entre el bienestar psicológico y el estrés académico. La metodología responde a un diseño no experimental, de estudio descriptivo y correlacional, de enfoque cuantitativo y de corte transversal. La población constituida fue de 130 estudiantes. Se aplicó el Inventario SISCO del estrés académico y el test de bienestar psicológico de Carol Ryff. Los resultados se acepta la hipótesis alternativa: Existe relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico.

Rodríguez (2022) La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico. Se utilizó el método cuantitativo de tipo descriptivo, nivel correlacional, diseño no experimental, transaccional descriptivo. La muestra estuvo conformada por 166 estudiantes. Se aplicó el Inventario SISCO SV-21 segunda versión y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS). Los resultados indican que el nivel de correlación entre la variable fue estadísticamente significativo y negativo demostrando que ambas variables son dependientes entre sí.

Martos, Tolaba y Vázquez (2022) en su investigación donde tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico. El estudio de corte cuantitativo, descriptivo y correlacional en el que. Se trabajó con 272 estudiantes. Los instrumentos utilizados son el Inventario SISCO SV-21 y su bienestar psicológico (BIEPS-A y BIEPS-J). Los resultados revelaron la existencia de cierta relación entre ambas variables, pero solo en las mujeres del estudio; siendo la relación más clara la encontrada entre el bienestar psicológico y la dimensión de síntomas vinculados al estrés.

Antecedentes nacionales

Rojas (2023) en su investigación donde el objetivo de este estudio fue identificar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes. La metodología de tipo sustantiva, no experimental de corte transversal, con un diseño descriptivo correlacional. Conformada por una muestra de 284 estudiantes. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995). Los resultados correlacionales se obtuvieron mediante la prueba rho de Spearman, lo que presenta $-.359$, con una significancia bilateral de $.000$ lo cual está por debajo de $.05$, demostrando una

correlación negativa entre las variables. Lo cual se concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura.

Cáceres y Miranda (2022) El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes. 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. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de Sisco –estrés académico y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados se hallaron 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, el nivel muy bajo de estrés fue predominante y, en cuanto al nivel de bienestar psicológico, se halló predominancia en el nivel medio.

Albujar y Chuquipoma (2021) esta investigación tuvo como principal objetivo analizar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico. El método empleado fue el científico, el método específico que se utilizó fue el método descriptivo, de tipo básica con un nivel relacional y un diseño descriptivo correlacional transversal. La población fue 690 estudiantes y la muestra estuvo conformada por 247. Se utilizaron como instrumentos la escala de bienestar psicológico BIEPS-A y el inventario SISCO para medir el estrés académico, con niveles de confiabilidad de 0.96 y 0.975, respectivamente. Luego de aplicar el Rho Spearman se encontró una relación inversamente negativa de $-,859$, comprobando la hipótesis alterna (H_0), concluyendo que sí existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico, permitiendo afirmar que mientras mayor sea el bienestar psicológico, menores serán los niveles de estrés académico. Se recomienda la difusión de los resultados y aplicación de talleres grupales.

Melchor y Beltrán (2021) El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes. Mediante una metodología basado en un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal transaccional, a un nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 240 estudiantes. Los instrumentos para la recolección de datos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y el Inventario SISCO de estrés académico. En cuanto a los resultados, se halló un valor de P de $.007$ ($p < 0,05$), en vista que el valor de P obtenido es menor al valor estimado ($p < \alpha$) significa que

existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico. Además, se observa que el coeficiente de correlación de Spearman indica ($\rho = -.423$), lo cual significa que existe una relación indirecta y negativa entre las variables. De ahí que, valores altos de bienestar psicológico se relaciona con valores bajos de estrés académico y viceversa.

Turpo (2020) La presente investigación tuvo como interés determinar la influencia del estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia. Dicho estudio corresponde a un enfoque cuantitativo, el alcance del estudio de investigación fue de tipo básica de nivel explicativo, asimismo este estudio tuvo un diseño no experimental de corte transversal con un método hipotético-deductivo. La muestra estuvo conformada por 109 estudiantes. En el estudio se halló dependencia significativa entre las dimensiones del estrés académico con el bienestar psicológico. Se concluyó que existe influencia del estrés académico sobre el bienestar psicológico.

Antecedentes locales

Arias (2021) El estudio de investigación es de tipo objetivo es relacionar el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés. La investigación es de tipo observacional, prospectivo, analítico y transversal con un diseño epidemiológico y nivel correlacional. La población está conformada por 54 estudiantes. Los instrumentos aplicados fueron la escala de bienestar psicológico adaptado por Van Dierendonck y la escala de modos de afrontamiento al estrés (COPE- 28) adaptado al español por Casuso. Los resultados de este estudio fueron mediante el análisis de Chi cuadrado con P-Valor de $\alpha = ,625$ en el cual concluye que no existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en estudiantes.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se define como el fomento de nuestras habilidades y el desarrollo personal. Así, una persona que lo experimenta muestra signos positivos de actividad (Díaz, 2006).

La psicóloga Carol Ryff (1989) estableció seis dimensiones para evaluar el bienestar psicológico, lo que permitió al estudio adoptar un enfoque multidimensional. Esto ha aumentado el interés en el funcionamiento positivo, que se caracteriza por el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal del individuo (Díaz, 2006).

De acuerdo con la definición de Casullo y sus colaboradores (2002), el bienestar psicológico incluye diversas explicaciones, cuyo marco teórico no siempre resulta claro y aún no ha alcanzado un consenso.

Según Veenhoven (1991), este concepto se puede entender como el nivel en que una persona hace una evaluación positiva de su vida en su totalidad. Las valoraciones de las personas se fundamentan en tres elementos: los estados emocionales, los aspectos cognitivos y la interacción entre estos dos componentes.

Por lo tanto, se puede inferir que el bienestar psicológico se considera un constructo triárquico (Casullo & Col, 2002).

2.2.2. Dimensiones del bienestar psicológico

(Ryff, 1989) desarrolló un modelo multidimensional del bienestar psicológico que incluye seis dimensiones: “autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal”.

2.2.2.1. Autoaceptación: Esta dimensión se enfoca en el ámbito personal y aborda el proceso de aceptar tanto las cualidades como los defectos. Implica estar dispuesto a trabajar en la mejora de estas áreas, al mismo tiempo que se acepta el pasado sin intentar modificarlo.

2.2.2.2. Dominio del entorno: Esta dimensión se relaciona con la habilidad de una persona para enfrentar circunstancias adversas y superar diversas situaciones. Sin un buen conocimiento del entorno, resulta complicado manejar las diferentes situaciones que se presentan.

2.2.2.3. Relaciones positivas con los demás: Esta dimensión se refiere a la habilidad de interactuar de manera abierta y sincera con otras personas, con el propósito de establecer lazos y mantener relaciones.

2.2.2.4. Autonomía: Esta dimensión se refiere a la independencia que una persona puede lograr en todos los aspectos de su vida. Incluye la capacidad de tomar decisiones personales, incluso si estas no coinciden con las opiniones de los demás.

2.2.2.5. Crecimiento personal: Esta dimensión se refiere a la capacidad de una persona para entender su situación, aprender de sí misma, estar dispuesta a adoptar nuevos hábitos y mantener un proceso de aprendizaje continuo para su mejora.

2.2.2.6. Propósito en la vida: Un individuo busca darle sentido a su vida al encontrar un propósito, estableciendo metas y proyectos claros, reconociendo que el logro de estas metas dependerá de sus propios esfuerzos (Ryff & Keyes, 1995).

2.2.3. Psicología Positiva

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental juega un papel fundamental, ya que está relacionada con el bienestar general del individuo, lo que le permite enfrentar diversas adversidades y contribuir positivamente a la sociedad. La psicología positiva, como enfoque, se centra en la promoción y el desarrollo personal, encontrando su conexión más fuerte en el ámbito de la psicología clínica. Este enfoque se dedica a abordar los síntomas de los trastornos psicológicos y a fomentar la salud mental, enfatizando los aspectos saludables, positivos y adaptativos del ser humano desde las perspectivas cognitiva, emocional y conductual. Además, considera tanto las fortalezas como las debilidades individuales, aunque se reconoce que aún queda mucho por avanzar en la comprensión, los procesos y los tratamientos relacionados con la psicología positiva.

2.2.4. Bienestar psicológico y subjetivo

La salud influye de manera importante en el bienestar psicológico según la Organización Mundial de la Salud" (OMS), la salud mental es fundamental, ya que está vinculada al bienestar general de un individuo, lo que le permite enfrentar diversas dificultades y tener un impacto positivo en la sociedad. La psicología positiva, como enfoque orientado hacia la mejora y el desarrollo personal, se relaciona más estrechamente con el ámbito de la psicología clínica. Este enfoque se centra en prevenir los síntomas de los trastornos psicológicos y en promover la salud mental, resaltando aspectos de salud, positividad y resiliencia desde perspectivas cognitivas, emocionales y conductuales. Además, considera las fortalezas y debilidades individuales; sin embargo, se reconoce que aún hay mucho por avanzar en la comprensión, los procesos y los tratamientos asociados a la psicología positiva.

2.2.5. Importancia del bienestar psicológico

En la rutina diaria de una persona, las actividades laborales y personales a menudo dominan, lo que puede hacer que se subestime la importancia de la salud psicológica. Se ha demostrado científicamente que mantener una buena calidad de vida no solo contribuye al bienestar general, sino que también juega un papel fundamental en la prevención de enfermedades futuras, tanto psicológicas como físicas (Vivas, 2003).

Al igual que en la vida se requiere una actitud positiva para mantener el equilibrio emocional y ser productivo en la sociedad, es fundamental encontrar motivación, expresar tus verdaderos sentimientos, planificar actividades, cuidarte y mantener un buen humor, entre otros aspectos, para lograrlo (Fernández, 2012).

2.2.6. Adolescencia

La adolescencia temprana, conocida también como pubertad temprana, abarca las edades de 10 a 14 años, mientras que la adolescencia tardía se extiende de los 15 a los 19 años. La adolescencia temprana se considera un período crucial debido a los significativos cambios físicos y emocionales que ocurren. Durante esta etapa, las personas experimentan importantes transformaciones y sus capacidades se desarrollan con la edad, lo que da lugar a diversas necesidades tanto objetivas como subjetivas.

Esta etapa también se distingue por la vulnerabilidad de los jóvenes, ya que la aparición de conductas de riesgo puede impactar de manera significativa sus condiciones de salud, económicas y sociales. Para abordar estos problemas, es necesario implementar programas que ofrezcan a esta comunidad servicios e información específicos para prevenir y disminuir conductas de riesgo. La educación y la orientación son fundamentales para ayudar a los adolescentes a tomar decisiones informadas y evitar situaciones que puedan acarrear consecuencias negativas a largo plazo.

La adolescencia es también una etapa de oportunidades que permite fomentar el desarrollo de la personalidad en los jóvenes, ayudándolos a prepararse para los desafíos de la vida y promoviendo el desarrollo de sus habilidades (Anthony, 2011).

2.2.7. Estrés académico

El estrés se define como una tensión excesiva, lo que implica que, desde los primeros años escolares hasta la educación universitaria, los individuos atraviesan un proceso de aprendizaje que puede ser estresante. Este fenómeno se conoce como estrés académico y puede presentarse tanto a nivel individual como grupal (Barraza, 2004).

(Caldera & Pulido, 2007) definen el estrés académico como una respuesta a las demandas del entorno educativo que impacta tanto a estudiantes como a profesores. Este estudio explora las fuentes del estrés académico desde una perspectiva psicosocial y examina cómo los estudiantes enfrentan este fenómeno a través de factores físicos y emocionales. Gran parte de este estrés está asociado con el entorno, que ejerce una presión considerable para lograr el éxito académico y manejar futuros desafíos, como la pérdida de un ser querido, la realización de exámenes, la gestión de una vida social con compañeros, el enfrentamiento de conflictos con profesores y la búsqueda de reconocimiento e identidad. También se evalúa la capacidad de relacionar componentes teóricos con la realidad concreta.

Según Barraza (2006), el estrés académico se conceptualiza como un proceso sistémico, adaptativo y fundamentalmente psicológico, que se caracteriza por tres etapas distintas. En primer lugar, los individuos se enfrentan a múltiples demandas que se perciben como estresantes. En segundo lugar, estos factores estresantes pueden generar desequilibrios en el sistema, que se manifiestan a través de diversos síntomas. Finalmente, en la tercera fase, los desequilibrios sistémicos requieren respuestas adecuadas para restablecer el equilibrio del sistema.

2.2.8. Dimensiones del estrés académico

2.2.8.1. Estresores: Esta dimensión se refiere a las situaciones en las que el estudiante experimenta estrés debido a un conjunto de exigencias que él mismo considera como fuente de estrés, tomando en cuenta su propia evaluación de la situación.

2.2.8.2. Síntomas: Esta dimensión se refiere a las manifestaciones que experimenta el estudiante como resultado del estrés, las cuales pueden incluir emociones, comportamientos o problemas físicos que surgen debido a las exigencias que percibe como estresantes, basándose en su propia valoración de la situación.

2.2.8.3. Estrategias de afrontamiento: Esta dimensión se enfoca en las respuestas de los estudiantes para restablecer el equilibrio tras haber experimentado un desequilibrio inducido por el estrés (Barraza A., 2007).

2.2.9. Niveles de estrés académico

2.2.9.1. Estrés Agudo: Este componente del estrés se presenta de manera constante como respuesta a influencias y demandas ambientales actuales y/o futuras. Su impacto es generalmente limitado, lo que implica que causa menos desgaste en el individuo.

2.2.9.2. Estrés Episódico Agudo: Este tipo de estrés se produce cuando ocurren de manera recurrente eventos estresantes agudos. Se manifiesta a través del aislamiento y la dificultad para relajarse, y puede dar lugar a problemas como trastornos de la alimentación y del sueño. Además, genera insatisfacción, lo que puede resultar en el deterioro de las relaciones interpersonales e intrapersonales.

2.2.9.3. Estrés Crónico: Este tipo de estrés se presenta cuando las fuentes de estrés y las amenazas persisten durante un período prolongado que parece no tener fin. Los recursos físicos y mentales del individuo se agotan significativamente, lo que reduce considerablemente cualquier esperanza de que la situación mejore (Cañequé, 2018).

2.2.10. Tipos de estrés

2.2.10.1. Eutrés: También conocido como presión positiva, este tipo de estrés es necesario para la vida, el crecimiento y la supervivencia, y no perjudica al cuerpo humano. El eutrés actúa como una motivación que nos ayuda a enfrentar desafíos y nos impulsa a buscar buenos resultados y a adaptarnos al cambio (Camargo, 2004). Cualquier experiencia que genere alegría, fomente la aceptación de las circunstancias y aumente la adaptabilidad se considera un estrés positivo (Naranjo, 2009).

2.2.10.2. Distrés: La angustia se define como un estrés negativo que surge en respuesta a demandas amenazantes, tanto internas como externas. Es una forma de estrés que conlleva un esfuerzo excesivo relacionado con la carga, lo que lleva a un deterioro gradual del organismo. Este tipo de estrés es acumulativo y puede dañar las neuronas del hipocampo, acelerando en algunos casos el proceso de envejecimiento. Se asocia con una variedad de factores estresantes, como el trabajo, la familia, las enfermedades, las inclemencias del tiempo, las actividades extenuantes, y el consumo de alcohol y tabaco, así como experiencias estresantes. Incluso el exceso de estrés positivo puede generar angustia, como en el caso de celebrar la victoria de un equipo deportivo o tener suerte en el juego, lo que puede resultar en problemas de salud, como enfermedades cardíacas debido al esfuerzo excesivo (Camargo, 2004).

Los efectos del estrés académico abarcan cambios en el estado emocional, la salud física y las relaciones, y varían según la forma en que cada individuo lo enfrenta. El estrés académico puede ser especialmente desafiante.

Existen tres planos donde se da una mayor problemática a causa del estrés:

En el ámbito conductual, Pozo y Polo (1994) explican que, a medida que se aproximan los factores estresantes, el estilo de vida de los estudiantes se ve alterado, lo que resulta en hábitos poco saludables. Esto incluye comportamientos como el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo y el uso de otras sustancias nocivas (Martín, 2007).

Durante los períodos de alto estrés académico, como al realizar un examen o hacer una presentación frente a un gran grupo de personas, se observa una disminución del estado de ánimo en comparación con otros momentos del curso. Desde una perspectiva cognitiva, Smith y Ellsworth (1987) demostraron que los patrones emocionales y las percepciones de la realidad se desarrollan desde el momento previo a la exposición al estrés (por ejemplo, antes de un examen final) hasta el período posterior al rendimiento académico, experimentando cambios significativos en las evaluaciones (Martín, 2007).

En el ámbito psicofisiológico, Monzón (2007) señala que las investigaciones que examinan los efectos del estrés académico en la salud y el bienestar de las personas están estrechamente relacionadas con estudios como el de Kiecolt-Glaser et al. (1986), que han demostrado que el estrés puede tener un impacto negativo. En este estudio, se observó que el estrés provocaba la supresión de la actividad de las células T y NK (células asesinas naturales) durante una evaluación de estudiantes de medicina. Estos cambios generan una vulnerabilidad significativa del organismo ante enfermedades como cáncer, gastritis, hipertensión y otras, debido a la depresión del sistema inmunológico (Martín, 2007).

El aumento de peso en respuesta al estrés es mencionado por el Dr. Philip Hagen, profesor asistente de medicina en la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota, quien señala que el estrés puede provocar un aumento de peso. Explica que, al enfrentar el estrés, es común que el cuerpo responda con un incremento de peso. La hormona del estrés, el cortisol, se activa en situaciones estresantes, lo que contribuye a la acumulación de tejido adiposo y al aumento del tamaño de las células grasas en el cuerpo (González, 2013).

La investigación se realizó en varios países europeos, con la participación de aproximadamente 200,000 empleados. Los resultados revelaron que las personas con trabajos muy estresantes y con poca autonomía para tomar decisiones relacionadas con su labor tenían un 23% más de probabilidades de sufrir un primer ataque cardíaco en comparación con aquellos que tenían responsabilidades laborales menos estresantes (González, 2013).

La doctora Raquel Ubero, de la Unidad de Geriatria y Memoria del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, indicó que los trastornos emocionales, como la ansiedad y el estrés laboral, pueden provocar un deterioro de la memoria. La presencia de cortisol, la hormona del estrés, interfiere con la capacidad del cerebro para formar nuevos recuerdos (González, 2013).

2.3 Hipótesis

Ho: No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022

H1: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022.

III. METODOLOGÍA

3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación

El presente trabajo es de tipo metodológico cuantitativo, ya que se llevará a cabo la recolección de información y se enfoca en determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, así como en la generalización y objetivación de los resultados mediante una muestra, con el fin de hacer inferencias sobre la población de la cual se obtuvo dicha muestra. El nivel descriptivo se utiliza para describir la realidad de las situaciones presentes en eventos, grupos o comunidades que se están analizando (Grajales, 2000). Este tipo de estudio determina conceptos mediante la descripción de las características del objeto de estudio, con el objetivo de establecer sus propiedades fundamentales. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), la investigación no experimental se refiere a estudios que se llevan a cabo sin la manipulación intencionada de variables, en los cuales se observan los fenómenos en su entorno natural para luego analizarlos.

3.2 Población muestra

Arias (2006) señala que la población es "un conjunto de personas que comparten características comunes, las cuales, al ser estudiadas y analizadas, proporcionarán datos para la investigación". Además, menciona la importancia de considerar los criterios de inclusión y exclusión. En los criterios de inclusión, la población posee características que permiten su selección para participar en la investigación, mientras que, en los criterios de exclusión, se encuentran características que impiden su participación en el estudio.

El universo estará compuesto por las estudiantes del nivel secundario, desde el primer hasta el quinto año, de una institución educativa en Ayacucho, 2022.

Criterios de Inclusión

- Estudiantes que decidieron participar en la investigación
- Estudiantes de 12 y 18 años.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que pertenezcan a otras escuelas.
- Estudiantes que no tengan la edad indicada.

Además, los estudiantes fueron elegidos por un muestreo no probabilística, de tipo por conveniencia, debido a que solo se evaluara a estudiantes asistentes y que acepten participar del estudio.

3.3. Operalización de las variables

Tabla 1 Matriz de definición y operalización de variables

VARIABLE	Definición Conceptual	DIMENSIONES	INDICADORES (ITEMS)	ESCALA DE VALORES	TIPOS DE VARIABLE
Bienestar Psicológico	<p>Ryff (1989)</p> <p>estableció seis dimensiones para evaluar el bienestar psicológico, lo que permitió al estudio adoptar un enfoque multidimensional. Esto ha aumentado el interés en el funcionamiento positivo, que se caracteriza por el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal del individuo</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Auto aceptación -Relaciones Positivas -Autonomía -Dominio del entorno -Propósito de vida -Crecimiento personal 	<p>(1,7,13,19,25,31,2,8,14)</p> <p>(20,26,32,24,30,34)</p> <p>(3,4,9,10,15,21,27,33,5,11)</p> <p>(16,22,28,39,6,12)</p> <p>(17,18,23,29)</p> <p>(35,36,37,38)</p>	<p>Niveles de Bienestar psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Muy Alto ○ Alto ○ Promedio ○ Bajo 	Ordinal

Estrés Académico	El estrés se define como una tensión excesiva, lo que implica que, desde los primeros años escolares hasta la educación universitaria, los individuos atraviesan un proceso de aprendizaje que puede ser estresante. (Barraza, 2004).	Estresores	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	○ Alto	Ordinal
		Sintomatología	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	○ Medio	
		Afrontamiento	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	○ Bajo	

3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se empleará para evaluar las variables de caracterización será la encuesta, la cual recopilará información de manera directa a través de una ficha diseñada para tal fin. Por otro lado, para evaluar la variable de interés se utilizará la técnica psicométrica, basada en lo especificado en la ficha técnica del instrumento.

Para la presente investigación de la segunda variable se usó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) Adaptado por Naomi Álvarez Solorzano (2019).

Para la presente investigación de la segunda variable se usó la Inventario SISCO del estrés académico: es un instrumento de autoinforme que evalúa las reacciones, psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico. Barraza (2007)

3.5. Método de análisis de datos

Teniendo en cuenta que nuestro estudio es de tipo observacional, prospectivo, transversal y descriptivo; el nivel de estudio relacional; variables categóricas, nominales, y aunque son politómicas (por lo que se requiere su dicotomización, para realizar el procedimiento estadístico de asociación); por todo lo antes dicho se usó la prueba estadística Rho Spearman, con un nivel de significancia de $\alpha = 5\% = 0,05$. El análisis estadístico fue bivariado. El procesamiento de los datos se realizó a través del software Microsoft Excel 2017 y Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) ver. 22.

3.6 Aspectos Éticos

El reglamento de integridad científica en la investigación ha sido actualizado por Consejo Universitario con Resolución N° 0277- 2024-CU-ULADECH Católica, de fecha 14 de marzo del 2024 con el siguiente artículo.

Artículo 5. Principios Éticos: Todas las actividades de investigación realizadas en la ULADECH se guían por los siguientes principios éticos:

- a. Respeto y protección de los derechos de los intervinientes: se garantiza la dignidad, privacidad y reconocimiento de la diversidad cultural de los involucrados.
- b. Cuidado del medio ambiente: No aplica para la investigación.
- c. Participación libre y voluntaria: los participantes deben ser informados sobre los propósitos y objetivos de la investigación, asegurando que su consentimiento sea libre y explícito.

- d. Beneficencia y no maleficencia: se debe garantizar el bienestar de los participantes, evitando causar daño, minimizando posibles efectos adversos y maximizando los beneficios obtenidos.
- e. Integridad y honestidad: se debe asegurar la objetividad, imparcialidad y transparencia en la difusión responsable de los resultados de la investigación.
- f. Justicia: se debe actuar con juicio razonable, tomando las precauciones necesarias para limitar sesgos y asegurar un trato equitativo a todos los participantes.

IV. RESULTADOS

Tabla 2

Relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	,362**
		Sig. (bilateral)	,002
		N	255

La evidencia muestra que, si existe relación significativa entre las variables, como consecuencia de haber contado con un p valor de $0.002 < 0.50$, aceptando así la hipótesis alternativa (H1), alcanzando una correlación de .362**.

Tabla 3

Relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022

		Estresores	
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	-,405**
		Sig. (bilateral)	,003
		N	255

La evidencia muestra que, si existe relación significativa entre las variables, como consecuencia de haber contado con un p valor de $0.003 < 0.50$, aceptando así la hipótesis alternativa (H1), alcanzando una correlación de -,405**.

Tabla 4

Relación entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas de estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022.

		Síntomas de estrés	
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	,380**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	255

La evidencia muestra que, si existe relación significativa entre las variables, como consecuencia de haber contado con un p valor de $0.001 < 0.50$, aceptando así la hipótesis alternativa (H1), alcanzando una correlación de ,380**.

Tabla 5

Relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022.

		Estrategias de afrontamiento al estrés	
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	,523**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	340

La evidencia muestra que, si existe relación significativa entre las variables, como consecuencia de haber contado con un p valor de $0.000 < 0.50$, aceptando así la hipótesis alternativa (H1), alcanzando una correlación de ,523**.

V. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico. Los resultados principales se obtuvieron a través de Rho Spearman donde se obtuvo el valor de $p=0,002$ que es menor al valor ($p<0.50$), esto quiere decir que si existe relación entre bienestar psicológico y estrés académico lo cual indica que a mayor bienestar psicológico menor será el estrés. Este resultado coincide con lo manifestado por Espín (2023), quien realizó un análisis de la relación que existe entre el bienestar psicológico y el estrés académico, donde determina que si existe relación entre las variables. De igual manera Rojas (2023) trabajó con una población similar con el mismo objetivo obteniendo como resultado una correlación de -0.359 , con una significancia bilateral de $.000$ lo cual está por debajo de $.050$. Así mismo Cáceres y Miranda (2022) obtuvieron un resultado que establece que si existe relación muy significativa e inversa entre el estrés académico y el bienestar psicológico ($p: .000$; $\rho: -.369$). Y por último Albuja y Chuquipoma (2021) tuvieron resultados parejos relación inversamente negativa de $-.859$, comprobando la hipótesis alterna (H_0), concluyendo que sí existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico, permitiendo afirmar que mientras mayor sea el bienestar psicológico, menores serán los niveles de estrés académico; lo cual concluye que, al existir un nivel alto de bienestar psicológico, el estrés se presentará de manera reducida. Este hallazgo podría explicarse según Ryan et. al (1996), quienes manifiestan que los estímulos presentes en el entorno, como el ambiente, las amistades, son clave para una estabilidad emocional, puesto que tanto las relaciones interpersonales positivas, así como el de cumplir los propósitos de uno mismo en la vida, son esenciales para obtener amplia satisfacción en la vida.

En relación a los niveles de bienestar psicológico, el 35.3% presentan un nivel alto; asimismo, en relación al estrés académico el 35.3% presenta un nivel alto. Estos resultados son similares a los que muestran Yataco (2019), quien en su estudio indica La mayoría de los alumnos presentan un nivel alto de bienestar psicológico (20.2%) y un nivel medio de estrés académico (31%). Según Xiang (2019), indica que tanto para los niveles de bienestar psicológico y estrés académico, es importante tener en cuenta algunos procesos propios de una persona, tales como la autoestima, estilos de afrontamiento y resiliencia.

En cuanto a la relación de bienestar psicológico y la dimensión estresores, se observa, que existe una asociación inversa y negativa, asimismo, la correlación de Spearman muestra -0.405 , con una significancia menor al 0.05 ; lo cual indica que se

rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; esto quiere decir, que, a mayor bienestar psicológico, menores eventos estresores en los alumnos. Por lo tanto, se tiene en cuenta a Miranda (2019), quien en su muestra estudiantil evidencia que existe un 76.1% de estrés moderado en la dimensión estresores, concluyendo que la presión y sobrecarga de estímulos dentro del ámbito estudiantil genera la adquisición del estrés y con ello se tiene deficiencias físicas y psicológicas. Según, Thomas (2002); los alumnos que suelen actuar con tranquilidad, paciencia y seguridad, son aquellos que pueden manejar de manera eficaz una situación estresante, obteniendo así un adecuado bienestar psicológico.

Asimismo, en cuanto a la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas del estrés, se evidencia en la tabla 6, que existe una relación inversa, significativa y negativa; donde se observa que la correlación de Spearman indica un -0.380, con una significancia menor a 0.05; lo cual indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, esto quiere decir que a mayor bienestar psicológico menores síntomas estresores en los estudiantes. Este hallazgo es similar a la investigación de Miranda (2019) quien indica que, a menores síntomas psicológicos presentes en los alumnos de medicina, mayor será el bienestar físico y psicológico. Esto se puede explicar según Labrador (1992), quien indica que el comer saludable, dejar de ingerir sustancias psicoactivas, aumentará las capacidades en el aspecto físico, y con ello el factor psicológico; por lo que, al lograr evadir acciones negativas, se fortalecerá eficazmente.

Finalmente, en cuanto a la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés, se evidencia en la tabla 7, que existe una correlación directa y positiva; asimismo, la correlación de Spearman indica 0.523, con una significancia menor a 0.05; lo cual indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; esto quiere decir, que mayor bienestar psicológico se evidenciará también el aumento de las estrategias de afrontamiento al estrés. Estos resultados concuerdan con lo evidenciado por Miranda (2019), quien indica que mientras que el 80% de su muestra estudiantil conoce sobre las estrategias de afrontamiento, ya que según Reynoso (2005), el afrontar el estrés es una respuesta de la persona ante los peligros entre la relación de persona y entorno. Todo ello se puede basar según Lazarus y Folkman (1984), quienes indican que, para afrontar al estrés, el cuerpo del estudiante actúa de diferentes maneras con una adecuada habilidad asertiva, haciendo frente a los

estímulos del ambiente, donde defiende sus propias ideas, actitudes y sentimientos sin dañar a otra persona.

VI. CONCLUSIONES

Existe relación entre el Bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Ayacucho, 2022

Existe relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Ayacucho,2022

Existe relación entre el bienestar psicológico con la dimensión síntomas de estrés en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Ayacucho,2022

Existe relación entre el bienestar psicológico con la dimensión afrontamiento al estrés en estudiantes de secundaria en una institución educativa, Ayacucho,2022

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda la realización de un plan de acción enfocado al estrés, donde se realice charlas y actividades que concienticen al personal docente y a los alumnos sobre la importancia de estos temas; así también promover el espacio psicológico ante una posible amenaza en la salud mental, puesto que puede llegar a afectar el desempeño laboral.

Se sugiere también que en este plan de acción se integre actividades de confraternización como estrategias frente al estrés; implicando reuniones y actividades deportivas fuera del horario de trabajo; así como también pueden integrarse actividades durante el horario laboral como pausas activas, estiramientos dirigidos con música, yoga, entre otros y de esta manera moderar los efectos ansiosos y estresores del día a día.

Ejecutar acciones de monitoreo a cargo del departamento psicológico de la institución; donde se realicen pre-test y pos-test luego de brindar las charlas y actividades mencionadas anteriormente; esto realizado como mínimo una vez al año por el psicólogo a cargo y sus practicantes, de esta manera estar pendientes a ciertos cambios y factores estresantes a las que están expuestos los alumnos en relación al programa académico.

Brindar talleres informativos sobre estrés y los tipos presentes; con la finalidad de que los trabajadores conozcan a que se refiere el “Eutrés y Distrés”; ya que es clave principal que ayuda a determinar si el estrés está actuando de manera positiva o negativa en cada uno de los trabajadores.

Brindar talleres informativos sobre el bienestar psicológico; en donde se integre la satisfacción personal y el ambiente donde se llega a estudiar; puesto que son clave indispensable para un adecuado funcionamiento tanto físico como mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Arias Quispe, Y. P. (2021). *Bienestar Psicológico y Afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución educativa publica "Luis Carranza" Ayacucho, 2021*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. Repositorio institucional: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25812/BIENESTAR_PSICOLOGICO_AFRONTAMIENTO_AL_ESTRES_ARIAS_QUISPE_YULY_PILAR.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Albujar G, B. S., y Chuquipoma P, C. E., (2022) *Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de un instituto superior tecnológico del distrito de pueblo libre – Lima, 2021*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio institucional: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3784/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Anthony, D. (2011). *The state of the worlds children -adolescence;an age of opportunity*. New york:UNICEF .
- Barraza. (2004, marzo 8). *Psicología Cientific*. Retrieved from *El estres academico en los alumnos de postgrados*: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>
- Barraza, A. (2007). *El inventario SISCO del estrés académico*. Retrieved from *Investigacion educativa duranguense*: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Revistas/InvestigacionEducativaDuranguense7.pdf>
- Cáceres M, E. Y., y Miranda M, K. X. (2022). *Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10123/Caceres%20Montenegro%20Evelyn%20%26%20Miranda%20Montalvan%20Keissy.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Caldera, J., & Pulido, B. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología*. Retrieved from *Revista de educacion y desarrollo*.

- Casullo, M., & Col. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos aires: Paidós.
- Díaz, D. (2006). *Bienestar psicológico, Adaptación española de las escalas*. 572-577.
- Espín Villacís, J. A (2023). *Relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en Adolescentes*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional: <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/f0def4bc-4819-4920-8d52-d0c0e8731338/content>
- Fernández. (2012). *Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza aprendizaje*. Retrieved from Rev. Iberoamericana de educación superior: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722012000300003
- Fernández, P., & Díaz, P. (2002). *La investigación cuantitativa*.
- G, C., Rocio, M, C., Noelia, L, G., Guido, & Valilla, S. (2010). *Metodología de la investigación educativa*. Retrieved from Universidad autónoma de Madrid: http://www.uam.es/personal_pdi/jmurillo/InvestigaciónEE/Presentaciones/Curso_10/EX-POST-FACTO_Trabajo.pdf
- Martínez, & Gómez, D. (2014, marzo). *Educ. Educadores*. Retrieved from Una aproximación al estrés escolar: : http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%ADnez_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1
- Martos M, A. J., Tolaba, L. G., y Vázquez, E. E. (2022). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de secundaria*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad UNJu]. Repositorio institucional: https://ies7-juj.infod.edu.ar/aula/archivos/repositorio/3000/3146/015_IEEN5-Martos_y_Mula_Tolaba_Vazquez.pdf
- Melchor P, J. L. y Beltrán S, P. M., (2021) *Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Norte 2019*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28869/Beltran%20Siccha%20C%20Patricia%20Mery%20->

[%20Melchor%20Placencia%2C%20Jose%20Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

y

- Rodríguez, F. (2022). *Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes Universitarios*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Rafael Urdaneta]. Repositorio institucional: <https://documentos.uru.edu/pdf/ART/PIAA.9214-22-00515.pdf>
- Rojas Núñez, A. C. (2023). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Piura-2022*. Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115633/Rojas_NA_C-SD.pdf?sequence=1
- Ryff. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and Social psychology*.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it ? explorations on the meaning of psychological well -being . 1069-1081: *Journal of personality & Social Psychology*.
- Ryff, C., & Keyes. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*.
- Ryff, C., & Keyes C, L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality & Social Psychology*.
- Turpo Phuño, J. (2020). *Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020*. Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58768/Turpo_PJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vivas. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Retrieved from Sapiens. Revista universitaria de investigación: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=410/41040202>

ANEXOS

Anexo 1. Carta de recojo de datos (automatizado en el sistema de la universidad)

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES
CHIMBOTE
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Chimbote, 22 de Noviembre de 2022

CARTA DE RECOJO DE DATOS N° 0037 -2022-DIR-EPPS-FCCS-ULADECH Católica

Sr(a): Dra Noemi betty torres calderon
Institución educativa publica señor de los milagros
Presente.-

A través del presente, reciba Ud. el cordial saludo en nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Angeles de Chimbote, para solicitarle lo siguiente:

En cumplimiento del Plan Curricular del programa de la Escuela Profesional de Psicología, el/la estudiante **Ieddye Cuba Cabrera**, viene desarrollando un trabajo de investigación denominado bienestar psicológico y estres académico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, 2022. Para lo cual se requiere de su autorización para la aplicación de instrumentos de evaluación psicológica en el centro que usted dignamente dirige.

Sin otro particular me suscribo de usted agradeciéndole por anticipado la atención que sirva brindar al presente.

Atentamente,

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES
CHIMBOTE
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
Dr. Willy Valle Salvatierra
DIRECTOR

Anexo 2. Matriz de Consistencia.

Tabla 6 Matriz de Consistencia

ENUNCIADO	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGIA
<p>¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2022?</p>	<p>Objetivo General</p>	<p>H0: No existe relación significativa entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una institución educativa, 2022.</p>	<p>Bienestar psicológico</p>	<p>Tipo de investigación:</p>
	<p>* Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022</p>		<p>*Autoaceptación *Dominio del entorno *Relaciones positivas *con los demás</p>	<p>*Observacional *Prospectivo *Transversal *Analítico</p>
	<p>Objetivos Específicos</p>	<p>H1: Existe una relación negativa entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una institución educativa, 2022.</p>	<p>*Autonomía *Crecimiento personal. *Propósito en la vida</p>	<p>Nivel de investigación:</p>
	<p>* Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022.</p>		<p>Estrés Académico *Estresores *Significancia *Afrontamiento</p>	<p>*Relacional *No experimental *Epidemiológico</p>
<p>* Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas de estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022.</p>	<p>* Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés estudiantes de nivel secundario de una institución educativa, Ayacucho 2022.</p>	<p>Diseño de la investigación:</p>	<p>Población: * Estudiantes de secundaria de una institución educativa Ayacucho, 2022</p>	

Anexo 3. Instrumento de recolección de información.

BIENESTAR PSICOLÓGICO
I. FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Edad: _____

Grado de instrucción: Primaria () Secundaria () Superior

	Totalmente	Poco de acuerdo	Moderadamente de	Muy de acuerdo	Bastante de	Totalmente de
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7. Reconozco que tengo defectos						
8. Reconozco que tengo virtudes						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Puedo confiar en mis amigos						
14. Cuando cumpla una meta, me planteo otra						
15. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
16. Mis relaciones amicales son duraderas						

17. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
18. Comprendo con facilidad como la gente se siente						
19. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles						
20. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
21. Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida						
22. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo						
23. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
24. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
25. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
26. Siento que soy víctima de las circunstancias						
27. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen						
28. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
29. Tengo la capacidad de construir mi propio destino						
30. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
31. Mis amigos pueden confiar en mí						
32. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
33. Tomo acciones ante las metas que me planteo						
34. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
35. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
36. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
37. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
38. Es importante tener amigos						
39. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						

TEST DE SISCO

TEST DEL ESTRÉS

Carrera:.....Especialidad:.....
 Sexo: M () F ()

INSTRUCCIONES: A continuación se le presenta un conjunto de preguntas marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

1. Señale con qué frecuencia tienes las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS	1	2	3	4	5
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

REACCIONES PSICOLÓGICAS	1	2	3	4	5
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

REACCIONES CONDUCTUAL ES	1	2	3	4	5
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

2. Señale con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones:

	1	2	3	4	5
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo,					

Anexo 4. Ficha técnica de los instrumentos (descripción de propiedades métricas, validez, confiabilidad u otros).

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Ficha técnica

Nombre Original : *Scales of Psychological Well-Being, SPWB.*

Nombre en Español: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Autora : Carol Ryff (1995) / EE.UU.

Adaptación : Naomi Álvarez Solórzano (2019) / Perú

Objetivos : Determinar el nivel del bienestar psicológico mediante una escala

Administración :

- Individual o colectivo.
- Adolescentes y adultos de ambos sexos.

Duración : 15 - 20 minutos.

Características

La escala de bienestar psicológico consta de 6 dimensiones y cuenta con 39 ítems. Y se calificación: Puntuaciones entre (1) Totalmente en desacuerdo y (6) Totalmente de acuerdo.

Validez y Confiabilidad

El estudio de Álvarez (2019) incluyó a 397 participantes de la Ciudad Metropolitana de Lima, y la validez de contenido se demostró mediante el criterio de un revisor compuesto por 11 expertos, y se estimó el coeficiente V de Aiken en 0,70 como valor mínimo para cada ítem. Por otro lado, se obtuvo evidencia aceptable de confiabilidad utilizando consistencia interna con coeficientes omega que oscilan entre 0,96 y error estándar de medición (SEM = 0,134).

Inventario SISCO del estrés académico

a. Ficha técnica

Nombre	: Inventario SISCO del Estrés Académico
Autor	: Arturo Barraza Macías (2007)
Procedencia	: México
Adaptación	: Cabellos (2020)
Administración	: Individual / Colectiva.
Duración	: Aproximadamente de 10 a 15 minutos.
Aplicación	: estudiantes de secundaria y universitarios.
Objetivo	: Medir los niveles de estrés académico en los jóvenes.

b. Descripción de la prueba

La estructura del Inventario SISCO del Estrés Académico se compone por cinco apartados conformado por 31 ítems, distribuidos de la siguiente manera (Barraza, 2007):

Un ítem de filtro (dicotómico) que sirve determinar si el evaluado ha experimentado o no, preocupación o nerviosismo durante el transcurso del presente semestre y así poder contestar el instrumento. Un ítem en escala tipo Likert de cinco puntos, que permite establecer la intensidad del estrés académico.

c. Validez y Confiabilidad del Instrumento

En cuanto a las propiedades psicométricas de la adaptación de la escala en estudiantes universitarios de un centro de formación privada de Lima (Castillo, 2015), se reporta evidencia de la validez basada en la estructura interna por medio del criterio de jueces, la prueba fue evaluada por diez jueces los cuales obtuvieron coeficiente V de Aiken = $> .80$ con lo cual se corrobora la relevancia de los ítems para medir el estrés académico. Para la confiabilidad la escala fue analizada por consistencia interna a través del coeficiente de alfa de Cronbach que alcanzó un valor de $.77$ lo cual corrobora que los alumnos permitieron puntuaciones confiables.

Anexo 5. Formato de consentimiento informado.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: Bienestar Psicológico y Estrés Académico en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa, Ayacucho, 2022. Y es dirigido por la investigadora, Leddy Mollynska Cuba Cabrera de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Determinar la Relación Entre Bienestar Psicológico y Estrés Académico en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa, Ayacucho, 2022.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 30 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de 912365968. Si desea, también podrá escribir al correo cubaleddie12@GMAIL.COM para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador (o encargado de recoger información): _____

Anexo 6. Formato asentimiento informado.



ASENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Leddy Mollynska Cuba Cabrera y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La conversación que tendremos será de 30 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación.

¿Quiero participar en la investigación de _____?	Sí	No
--	----	----

Fecha: _____

Anexo 7. Prueba de normalidad

Tabla 7

Prueba de normalidad de las variables bienestar psicológico y estrés académico

	1Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar psicológico	,086	255	000
Estrés académico	,122	255	000

La tabla 5, se refleja los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov de los puntajes obtenidos, se evidencia una distribución asimétrica ($p= ,000$), indicando así el empleo de la prueba no paramétrica de coeficiente de correlación de Spearman.