



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

**ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA, AYACUCHO, 2022**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL

AUTOR

SULCA HUARANCCAY, DANAY CLAUDIA

ORCID:0000-0002-6022-4001

ASESOR

MAYORCA MARTINEZ, YANINA GIOVANNI

ORCID:0000-0002-3477-7331

CHIMBOTE-PERÚ

2024



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0225-121-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **18:50** horas del día **26** de **Diciembre** 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:

ABAD NUÑEZ CELIA MARGARITA Presidente
GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR Miembro
ALVAREZ SILVA VERONICA ADELA Miembro
Mgtr. MAYORCA MARTINEZ YANINA GIOVANNI Asesor

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

Presentada Por :
(3123181509) **SULCA HUARANCCAY DANAY CLAUDIA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **14**, 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:

ABAD NUÑEZ CELIA MARGARITA
Presidente

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR
Miembro

ALVAREZ SILVA VERONICA ADELA
Miembro

Mgtr. MAYORCA MARTINEZ YANINA GIOVANNI
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: ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AYACUCHO, 2022 Del (de la) estudiante SULCA HUARANCCAY DANAY CLAUDIA , asesorado por MAYORCA MARTINEZ YANINA GIOVANNI se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 5% 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, 06 de Febrero del 2025



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

A Dios, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres por ser mi motor, por sus consejos, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ellos he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy.

A mis hermanas por estar siempre presentes, por el apoyo moral que me brindan a lo largo de esta etapa de mi vida.

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, por brindarme las herramientas necesarias para lograr mis objetivos.

A mis docentes, por brindarme sus conocimientos y por ser fuente de inspiración para continuar con mi formación profesional.

A mis compañeros, ya que han estado a mi lado en todo momento y hemos podido aprender juntos en esta etapa académica.

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	4
2.1 Antecedentes	4
2.2 Bases teóricas	6
2.3 Hipótesis.....	12
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación	13
3.2 Población y muestra	13
3.3 Variables, definición y operacionalización	15
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	17
3.5 Método de análisis de datos	18
3.6 Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN.....	27
VI. CONCLUSIONES.....	30
VII. RECOMENDACIONES	31
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	32
ANEXOS.....	37
Anexo 1. Documento de aprobación de institución para la recolección de información	37
Anexo 2. Matriz de consistencia	38

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos	39
Anexo 4. Validez de instrumento	43
Anexo 5. Confiabilidad de instrumento	44
Anexo 6. Formato de consentimiento informado.....	45
Anexo 7. Evidencias de ejecución (declaración jurada, base de datos)	46

Lista de Tablas

Tabla 1	Prueba de normalidad.....	20
Tabla 2	Correlación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho.....	21
Tabla 3	Niveles de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho.....	22
Tabla 4	Niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho.....	23
Tabla 5	Correlación entre estresores y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho.....	24
Tabla 6	Correlación entre síntomas y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho.....	25
Tabla 7	Correlación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho	26

Resumen

El propósito del estudio es determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. El enfoque de la metodología es cuantitativo, básico, descriptivo-correlacional y no experimental, compuesto por una población de 300 estudiantes de ambos sexos, de la cual se seleccionó una muestra de 150 estudiantes universitarios quienes cumplieron los criterios de inclusión. Se emplearon dos instrumentos para la recolección de datos: el inventario de estrés académico (SISCO) de Barraza (2007) y la escala de bienestar psicológico de Ryff y Keyes (1995). Los hallazgos entre el estrés académico y el bienestar psicológico mostraron una relación inversa significativa de ($p=,000<,05$; $\rho= -,972$). En cambio, el 46,3% de los estudiantes universitarios se encuentran en un nivel elevado de estrés académico y el 36.7% se sitúan en un nivel moderado de bienestar psicológico. En conclusión, la investigación confirma la relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico.

Palabras claves: bienestar psicológico, malestar, estrés, estudiantes.

Abstract

The purpose of this study is to determine the relationship between academic stress and psychological well-being in students at a private university in Ayacucho, 2022. The methodology is quantitative, basic, descriptive-correlational, and non-experimental, composed of a population of 300, from which a sample of 150 university students was selected. Two instruments were used for data collection: the Academic Stress Inventory (SISCO) by Barraza (2007) and the Psychological Well-being Scale by Ryff and Keyes (1995). The findings between academic stress and psychological well-being showed a significant inverse relationship ($p=,000<,05$; $\rho= -,972$). On the other hand, 46.3% of university students are at a high level of academic stress and 36.7% are at a moderate level of psychological well-being. In conclusion, the research confirms the significant relationship between academic stress and psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, distress, stress, students.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, es evidente que muchos estudiantes universitarios acaban abandonando sus estudios o experimentando numerosos fracasos en sus asignaturas, debido a la presión académica constante. Esta presión se manifiesta en la sobrecarga de tareas, la larga duración de las clases y la participación en actividades extracurriculares, generando un nivel significativo de estrés. El estrés impacta tanto en el bienestar emocional, como en el rendimiento de los estudiantes. De forma evidente, ciertos estudiantes universitarios, abrumados por esta presión, acaban perdiendo la confianza en sus capacidades, adoptando una visión negativa de sí mismos. Como resultado de estos retos, existen situaciones en las que los estudiantes universitarios no logran finalizar sus carreras a causa de la sobre carga (Estrada et al., 2021).

Según Bouchrika (2020) en la percepción de los estudiantes estadounidenses, los exámenes parciales y finales se posicionan como una de las causas principales de estrés, representando el 31%, seguido de las clases, la carga de trabajos y las tareas, con un 23% y 13% respectivamente. Además, el 61% de los estudiantes considera que obtener notas altas en una de las principales fuentes de presión. Por otro lado, el 36,5% de los estudiantes considera el estrés como la razón principal de la disminución de su rendimiento académico en los últimos 12 meses.

De forma parecida, un estudio publicado por la Asociación Americana de Psicología (APA, 2020) mostro que el 87% de los jóvenes de 18 a 23 años en Estados Unidos ven su educación como un motivo importante de estrés. Asimismo, el 82% de los encuestados sienten estrés a causa de la incertidumbre respecto a la trayectoria del periodo académico 2020-2021.

En Cuba, Espinosa et al. (2020) realizaron un estudio sobre el estrés académico en estudiantes de enfermería, descubriendo un nivel significativo de estrés académico vinculado directamente con la sobrecarga de tareas y trabajos.

Una encuesta realizada a nivel nacional en Perú, que involucro a 1203 participantes, reveló que el 80% reconoció haber sufrido estrés durante los últimos dos años. Dentro de los jóvenes de 18 a 29 años, el 36,9% reporto sufrir de estrés regularmente, mientras que el 44,7% lo experimento algunas veces durante ese período. A pesar de estos datos, el 72% de los participantes en la encuesta admitió no haber solicitado asistencia profesional para abordar este problema. Estos hallazgos destacan la prevalencia del estrés en la población

peruana, al mismo tiempo que señalan una preocupante falta de búsqueda de asistencia frente a este u otros problemas de salud mental (Instituto de Opinión Pública [IOP], 2021).

De acuerdo con Gamarra et al. (2021) en Perú, se destaca que el período más desafiante para los estudiantes es el ingreso a la universidad, dado que circunstancias específicas como exámenes extensos o largas horas académicas pueden provocarles niveles considerables de estrés. Según una estadística, el 83% de los estudiantes reporta haber sufrido niveles de estrés que oscilan entre moderados y altos a lo largo del año.

Por lo expuesto anteriormente, se planteó la siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022?

Asimismo, para dar respuesta a la pregunta previa, se define el objetivo general: Determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Además, se establece los siguientes objetivos específicos: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Determinar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Identificar la relación entre estresores y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Identificar la relación entre síntomas y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Identificar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022.

La presente investigación tiene una justificación teórica, debido a que contribuye con información actualizada al campo de psicología, ofreciendo una visión actualizada de los desafíos que enfrentan los estudiantes, además, sus hallazgos servirán como punto de referencia para futuros estudios. Adicionalmente, posee un alto valor práctico al proporcionar información estadística valiosa, que permitirán generar estrategias de solución, orientación y asesoramiento, para mejorar la situación de los estudiantes.

Asimismo, cuenta con una justificación metodológica, pues el análisis de las propiedades psicométricas de los instrumentos permitirá asegurar la calidad de los datos obtenidos, siendo el estudio útil para futuras investigaciones que usen una metodología parecida y acorde a las variables de estudio. Finalmente, posee una justificación social, dada que, a través de la información recolectada y los hallazgos obtenidos en este estudio, se

pretende resaltar la relevancia, comprensión e importancia de las variables de estudio para promover el bienestar psicológico.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Inicialmente, se expondrán los antecedentes internacionales. Según Figueroa (2023) realizó un estudio con el propósito de examinar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios de Ecuador. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, transversal, correlacional y causal, utilizando una muestra de 100 estudiantes. Se recolectaron los datos a través de encuestas. Los resultados revelaron una relación estadísticamente significativa entre las dos variables (p -valor $< 0,05$; $\rho = 0,023$). En este sentido, se observó que el 84% de los participantes tenía un nivel de inteligencia emocional dentro de la normalidad, mientras que el 47% presentaba un nivel bajo de estrés académico.

Asimismo, Marín et al. (2023) llevaron a cabo una investigación para examinar la relación entre el bienestar psicológico, las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en estudiantes universitarios de Chile. El estudio utilizó un método cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal y un alcance correlacional. La muestra abarcó a 377 estudiantes, utilizando como herramientas de recolección de datos la escala de bienestar psicológico de Ryff, el inventario de estrategias de afrontamiento COPE-28 y la escala de satisfacción familiar FACES IV. Los resultados evidenciaron una evaluación significativa entre el bienestar psicológico y la mayoría de las estrategias de afrontamiento, así como la satisfacción familiar (p -valor $< 0,05$; $r = 0,60$). Además, el 4,53 % de los participantes posee un nivel moderado de bienestar psicológico, el 2,47 % empleó estrategias de afrontamiento activo, y el 3,79 % presentó un nivel medio-alto de satisfacción familiar.

De igual manera, Abdul et al. (2024) realizaron un estudio con el objetivo de examinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Universidad de Kelantan en Malasia. La investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional, trabajando con una muestra de 201 estudiantes. Para recopilar los datos, se emplearon la Escala de Percepción de Estrés Académico y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados revelaron una relación significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico, con un coeficiente de correlación de ($r = .582$) y un nivel de significancia de ($p = 0,000 < 0,01$). Además, se observó que el 3,80 % de los participantes reportó un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 55,7 % mostró un alto nivel de bienestar psicológico.

Los siguientes autores contribuyen a los antecedentes nacionales.

De acuerdo con Bardales (2022) realizó un estudio enfocado en analizar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público en Pucallpa. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 150 estudiantes, a quienes se les aplicó un método de encuesta a través del Inventario de Estrés Académico SISCO y la escala de bienestar psicológico. Los resultados mostraron una correlación significativa entre ambas variables (p -valor = $0,00 < 0,05$; $Rho = -0,245^{**}$).

Por otro lado, Zurita y Sáenz (2023) llevaron a cabo un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. La metodología usada fue de carácter básico, con un alcance correlacional y un diseño no experimental de tipo transversal. La muestra estuvo compuesta por 326 estudiantes, quienes fueron evaluados mediante la escala de bienestar psicología (BIEPS-A) y el inventario de estrés académico (SISCO). Los resultados revelaron una correlación negativa de baja intensidad ($\rho = -0,222$) pero significativa ($p < 0,05$) entre las dos variables. Asimismo, se encontró que el 82,5 de los participantes mostró un nivel elevado de bienestar psicológico, mientras que el 82,2% experimento un nivel moderado de estrés académico.

Asimismo, Escriba (2023) realizó un estudio con el objetivo de identificar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur. La investigación tuvo un diseño no experimental, con un enfoque correlacional y un corte transversal. La muestra estuvo integrada por 309 estudiantes universitarios. Se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario SISCO de Estrés Académico para recolectar los datos. Los resultados mostraron una relación inversa de intensidad moderada-baja entre las variables analizadas ($p < 0,05$; $\rho = -0,305$). Además, el 42,1% de los participantes reportó un nivel muy alto de bienestar psicológico, mientras que el 43,7% presentó un nivel moderado de estrés académico.

Finalmente, los siguientes autores se incluyen en los antecedentes locales.

Según, Plasencia (2023) tuvo como objetivo investigar la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior en Ayacucho. El estudio tiene un enfoque cuantitativo, transversal y de tipo descriptivo correlacional. La muestra estuvo integrada por 131 estudiantes. Para la recolección de

información, se utilizaron la escala de procrastinación académica (EPA) y la escala de bienestar psicológico. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa entre las dos variables ($p= 0,003$; $r=0,257$).

Por otro lado, Pérez (2020) llevo a cabo un estudio con el propósito de examinar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés que utilizan los estudiantes universitarios y su bienestar psicológico en una universidad privada en Ayacucho. El enfoque del estudio fue cuantitativo, con un diseño correlación, transversal y no experimental. La muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes. Para recolectar los datos, se utilizaron el cuestionario COPE 28 y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados indicaron que no existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, con un valor ($p= 0,86 > 0,05$).

2.2 Bases teóricas

Con el objetivo de profundizar en el concepto de estrés académico, se exploran diversas definiciones.

Para Lazarus (2000) sugirió que existe una relación entre el estrés y las emociones, considerando el estrés como un fenómeno interactivo basada en el vínculo que cada persona tiene con su entorno. La respuesta ante en estrés se estable en función de las metas, creencias y recursos personales obtenidos a través de la interacción social y la experiencia. Esta interacción tiene lugar entre las variables del entorno cercano y las internas del individuo, sin embargo, por encima de esta dinámica se hallan los significados que el individuo genera a partir de estas relaciones, denominados significados relacionales.

De acuerdo con Barraza (2005) el estrés académico está relacionado con una serie de síntomas que evidencian la tensión que el cuerpo experimenta debido a circunstancias consideradas como estresantes. Estos síntomas pueden aparecer en varios aspectos, incluyendo aspectos físicos, psicológicos y de comportamiento, como una reacción directa al estrés académico que se ha vivido.

Asimismo, Caldera et al. (2007) señalan que el estrés académico simboliza la adaptación del individuo las exigencias del ambiente educativo, y el fracaso en este proceso puede acarrear efectos perjudiciales para la salud del estudiante. Si las estrategias para responder a estas exigencias no son efectivas, podrían aparecer otras complicaciones emocionales y psicológicas, tales como depresión, ansiedad, agresividad, fobias, apatía, trastornos gastrointestinales, problemas de sueño, en otros efectos negativos adversos para los estudiantes.

Igualmente, Muñoz (2004) argumenta que el estrés académico se relaciona con las respuestas que los estudiantes muestran ante las exigencias diarias del ambiente escolar, tales como circunstancias interpersonales desfavorables, tiempos reducidos para la entrega de tareas y una escasa percepción de autoeficacia. Estos componentes se considerarían los causantes de una experiencia incómoda, donde los estudiantes pueden o no poseer la habilidad para controlar estos factores. En consecuencia, esta ausencia de control puede causar efectos emocionales, psicológicos y físicos, impactando también en un rendimiento académico deficiente.

Según Martínez y Díaz (2007) el estrés académico está relacionado con la manera en que el estudiante percibe distintas reacciones emocionales, físicas y psicológicas en su cuerpo, que son resultado de las exigencias del ambiente escolar. Este entorno impone una presión considerable que provoca que la persona se sienta agobiada y con un sentimiento de pérdida de control, dificultando su capacidad para recuperarse y continuar avanzando. En esencia, el estrés académico es considerado una respuesta adaptativa del cuerpo ante exigencias significativas, en las que las capacidades individuales son esenciales para vencer la circunstancia y disminuir el nivel de estrés.

Asimismo, Sierra et al. (2003) plantean que el estrés es una respuesta natural frente a señales que representan riesgos para la integridad personal. Es habitual, en particular en el contexto académico, que determinados puestos de trabajo provoquen respuestas desadaptativas debido a las posibles consecuencias negativas vinculadas.

Adicionalmente, se plantean teorías acerca del estrés académico.

En relación a Selye (1952) en su teoría del síndrome general de adaptación, también denominado el modelo de respuesta al estrés, se fundamenta en la reacción del organismo ante cualquier circunstancia de estrés ambiental, dividida en tres fases: El factor de reacción, se produce cuando el cuerpo identifica el estresor. Al percibir una situación potencial de estrés, el cuerpo comienza a producir una serie de cambios fisiológicos y psicológicos que lo predisponen a lidiar con la situación estresante. Estos síntomas son influenciados por la presencia de varios estímulos ambientales que afectan la situación.

El factor de adaptación es la segunda etapa, donde el cuerpo responde frente al estresor. En esta se llevan a cabo una serie de procesos fisiológicos, cognitivos, emociones y comportamentales con el objetivo de gestionar la situación de estrés de forma que menos daño a la persona. Si finalmente ocurre una adaptación, esta no está exenta de provocar una

reducción del rendimiento del individuo, disminución de la tolerancia a la frustración o existencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes (Selye, 1952).

Finalmente, se presenta la fase agotamiento, que debido a su duración o intensidad, las defensas corporales empiezan a desgastarse. Si la etapa de resistencia falla, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no son efectivos, se entra en la etapa de agotamiento, donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales suelen ser crónicos o irremediables (Selye, 1952).

Asimismo, en su teoría cognitivista sistémica, Barraza (2006) define el estrés académico como un proceso integral, adaptable y principalmente psicológico, que se describe en tres etapas: Primero; en contextos académicos, el estudiante se topa con varias exigencias que el mismo considera como estresantes. En segundo lugar; estos factores estresantes provocan un desbalance sistémico (una situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio). En tercer lugar; este desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para establecer un equilibrio sistémico. A través de su teoría cognitivista sistémica, examina el estrés como un proceso sistémico que funciona entre dos extremos, el equilibrio y el desequilibrio.

Posteriormente, se exponen las definiciones acerca de las dimensiones del estrés académico.

Los estresores académicos siendo la primera dimensión, Muñoz (2004) indica que surge dentro del contexto educativo debido a factores como eventos y demandas que impactan al estudiante de diferentes formas. Algunos de estos factores incluyen el número y variedad de materias a cursar, las tareas académicas, la exigencia de mantener una elevada capacidad de atención y concentración, la evaluación por parte del docente desde su posición de autoridad, la sobrepoblación en las aulas y las complicaciones en la comunicación entre estudiantes y docentes.

Como segunda dimensión se tiene a los síntomas del estrés académico, que se clasifican en tres categorías; físicos, psicológicos y conductuales. Entre los síntomas físicos se incluyen los dolores de cabeza, hipertensión, problemas gástricos, dolores de espalda, etc. Los síntomas psicológicos principalmente abarcan temblores, ansiedad, tristeza irritabilidad, inseguridad, inquietud y pesimismo. Por último, los síntomas conductuales comprenden olvidos frecuentes, consumo excesivo de tabaco, aislamiento social, conflictos interpersonales, falta de motivación, desinterés, indiferencia hacia otros y cambios en los hábitos alimenticios, ya sea un aumento o una reducción en la ingesta (Barraza, 2005).

En la tercera y última dimensión se considera las estrategias de afrontamiento, de acuerdo con Lazarus y Folkman (1984) quienes mencionan que se deben tener en cuenta dos elementos. Primero, la solución de problemas, siendo un conjunto de procesos activos enfocados en modificar las demandas que generan malestar o en aumentar los recursos necesarios para afrontarlas. Esto puede implicar la creación de nuevos enfoques para resolver problemas. Segundo, el control de emociones, se utiliza en situaciones donde el factor de estrés es persistente o no puede cambiarse, como el caso del fallecimiento de un ser querido. La persona busca aliviar el estrés, reducir el malestar y el dolor emocional, concentrándose en gestionar las emociones relacionadas con el evento.

A continuación, con el objetivo de profundizar en el concepto de bienestar psicológico, se explora diversas definiciones.

Según Benautuil (2004) sostiene que el bienestar psicológico aborda dos dimensiones; los aspectos cognitivos y los afectivos. Estas dos dimensiones están intrínsecamente relacionadas, ya que un individuo que experimenta emociones y estados de ánimo positivos tiene una mayor probabilidad de percibir su vida de manera positiva y agradable. Las personas con un elevado bienestar psicológico tienden a sentir satisfacción con sus vidas y a valorar de manera positiva y placentera sus experiencias vitales. Además, su estado de ánimo suele ser ventajoso, experimentando emociones desagradables solo en circunstancias específicas.

De acuerdo con Marsollier y Aparicio (2011) el bienestar psicológico presenta una característica importante, dado que, a pesar de algunas variaciones ocasionales, suele persistir a lo largo del tiempo y tiene un impacto en la vida cotidiana de los individuos. Además, destacan la posibilidad de diferenciar entre elementos estables y variables dentro del bienestar mental. Las emociones se consideran componentes cambiantes, ya que pueden afectar la apreciación y la evaluación general de la situación en un momento dado, aunque esta apreciación es relativamente estable. Por otro lado, el componente cognitivo se mantiene constante a lo largo del tiempo y se forma a partir de la información que cada individuo posee acerca de sus éxitos, fracasos o frustraciones.

Asimismo, Figueroa et al. (2005) definieron que el bienestar psicológico surge del resultado de una evaluación principalmente positiva en cuando a la calidad de las relaciones con amigos y familiares. Así, las personas experimentan un mayor bienestar psicológico al tener una interacción gratificante con las personas más cercanas, dejando a un segundo plano la importancia de la presencia de objetos materiales, recursos financieros o estatus

jerárquico. Este concepto se fundamenta principalmente en una apreciación personal, que se ve afectada por la historia personal del individuo y su relación con los acontecimientos actuales.

Por su parte, Horley y Little (1985) definieron el bienestar psicológico como un fenómeno psicológico complejo que engloba diferentes aspectos de la vida de las personas. De acuerdo con esta perspectiva, el estudio del bienestar psicológico no debería estudiarse de forma particular, dado que se incorpora de forma inherente en la vida cotidiana de las personas. Además, señalaron que los indicadores afectivos y emocionales tienen una relación con la circunstancia que está viviendo. En caso de los adolescentes, se dice que experimentan un nivel de bienestar psicológico cuando tienen cogniciones positivas, lo que favorece a un estado emocional de serenidad y gratificación. Este enfoque considera al bienestar psicológico como un constructo multidimensional influenciado por variables cognitivas.

En cuanto a Velásquez et al. (2008) definen al bienestar psicológico como un término estrechamente vinculado a la subjetividad personal y como cada persona percibe y aprecia su vida, ya sea de forma positiva o negativa. Asimismo, está vinculado con el grado de satisfacción que los individuos sienten al valorar las vivencias y acciones que han tenido o tendrán durante su existencia. Por lo tanto, el bienestar psicológico refleja el sentimiento positivo y el pensamiento constructivo que las personas poseen sobre sí mismas.

Por otro lado Ryff (1989) altera el concepto de bienestar psicológico al afirmar que puede interpretarse como un proceso que conduce a una evaluación de la interacción del individuo con diferentes circunstancias que suceden en su entorno. Esta evaluación está relacionada con pensamientos de valoración, tanto positiva como negativa, respecto a la calidad de los materiales e interacciones a los que la persona tiene acceso. En esencia, el bienestar psicológico surge de la evaluación basada en las expectativas de la persona en relación con lo que vive en la realidad, además, las percepciones que el individuo ha formado a lo largo de su existencia ayudan a establecer expectativas acerca de lo que vale la pena conseguir. Cuando estas expectativas entran en conflicto con la realidad y el individuo tiene acceso a objetos, actividades y relaciones que cumplen con sus ideales, se reflejará un reporte positivo de bienestar psicológico.

Adicionalmente, se plantean teorías acerca del bienestar psicológico.

En primer lugar, la teoría del modelo multidimensional propuesto por Ryff (1989) quien realizó un análisis literario en función al desarrollo óptimo del ser humano, donde propone que el bienestar psicológico está formado por seis factores clave, estos factores incluyen; la aceptación personal, la capacidad de relacionarse con los demás, el respeto por los derechos ajenos y la habilidad para manejar conflictos, así como la armonía con el entorno, la existencia de metas a corto, mediano y largo plazo, el sentimiento de competencia para alcanzarlas, y el deseo constante de crecimiento personal. Si una persona presenta estos indicadores, se puede considerar que disfruta de un bienestar psicológico adecuado.

De acuerdo con Castro (2009) en su teoría de la adaptación, indica que el bienestar psicológico tiene una estrecha relación con la personalidad, en particular con el temperamento. Este último impacta en la manera en que nos adaptamos a las distintas fases de la vida y a las experiencias que acumulamos, modulando nuestras reacciones emocionales. No obstante, cuando nos topamos con circunstancias desafiantes y no contamos con los recursos necesarios para superarlas, tendemos a repetir comportamientos ineficientes, basados en experiencias anteriores.

Posteriormente, se define las dimensiones de bienestar psicológico.

Se considera la autoaceptación como la primera dimensión, de acuerdo con Rodríguez y Quiñones (2012) se basan en la idea de que el individuo reconoce y asume su pasado como algo que no puede cambiar, permitiéndole enfocarse en vivir plenamente en el presente. Implica aceptar emociones, pensamientos y sensaciones (en los ámbitos emocional, cognitivo y físico) que surgen en el momento actual, considerándolas una parte integral de su experiencia personal.

En la segunda dimensión, las relaciones positivas se refieren a la habilidad de formar y preservar relaciones cercanas con otras personas. Es fundamental para los individuos mantener conexiones sociales estables y tener amigos de confianza, ya que esto contribuye a la aceptación social y refuerza el compromiso interpersonal (Rodríguez y Quiñones, 2012).

Para Rodríguez y Quiñones (2012) la tercera dimensión de autonomía, hace referencia a la capacidad de resistir las presiones sociales que intentan influir en el pensamiento o comportamiento, así como de guiar y evaluar las propias acciones de acuerdo con valores y estándares internalizados.

Respecto a la cuarta dimensión de dominio del entorno, según Rodríguez y Quiñones (2012) se refieren a la capacidad de seleccionar o crear espacios favorables que permitan

satisfacer las propias necesidades y deseos. Implica tener una sensación de control sobre el entorno y la confianza para influir en el contexto que rodea a la persona.

Asimismo, en la penúltima dimensión del propósito de la vida, hace alusión a la orientación hacia las metas u objetivos que la persona se propone. Involucra un proceso de aprendizaje, crecimiento y adaptación a los cambios (Rodríguez y Quiñones, 2012).

Finalmente, la dimensión del crecimiento personal, consiste en la búsqueda de oportunidades para potenciar las capacidades, talentos y habilidades del individuo, con el fin de alcanzar su realización personal (Rodríguez y Quiñones, 2012).

2.3 Hipótesis

En cuanto a la hipótesis general, se plantea lo siguiente: *H1*: Existe relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. *Ho*: No existe relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022.

En relación a las hipótesis específicas, tenemos: *H2*: Existe relación significativa entre estresores y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. *H3*: Existe relación significativa entre síntomas y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. *H4*: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022.

III. METODOLOGÍA

3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación

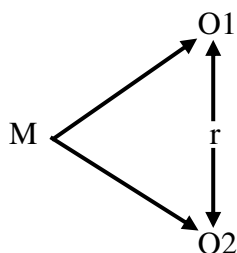
El presente estudio adoptará un enfoque cuantitativo, ya que con el recojo de datos se realizará un análisis estadístico de las variables, asimismo con la recopilación de ambas variables se buscará comprobar las hipótesis formuladas estadísticamente (Hernández et al., 2014).

Según su finalidad, es básica, ya que no resolverá ningún problema inmediato, sino que servirá como fundamento teórico para otros tipos de estudio (Arias y Covinos, 2021).

Tiene un nivel descriptivo correlacional, debido a que se buscara entender, describir y conocer las variables seleccionadas con la finalidad de identificar la relación entre estos dos conceptos (Hernández y Mendoza, 2018).

El diseño es no experimental, debido a que no se producirá la manipulación deliberada o intencional de ambas variables, por lo que solo se limitará a la recolección de datos en la muestra en un ambiente natural (Hernández et al., 2014).

A continuación, se muestra el esquema de diseño:



Donde:

M: Estudiantes de una universidad privada de Ayacucho.

O1: Constituyente a la variable estrés académico.

O2: Constituyente a la variable bienestar psicológico.

r: Correlación.

3.2 Población y muestra

La población está constituida por un grupo de individuos con rasgos parecidos y de los cuales se obtiene algún tipo de información (Hurtado, 2000). Esta investigación cuenta con una población de 300 estudiantes, tanto masculinos como femeninos, que están realizando sus estudios universitarios.

Dentro de los criterios de inclusión, se consideró a los estudiantes que forman parte de dicha institución universitaria de Ayacucho, estudiantes tanto masculinos como femeninos y estudiantes inscritos en el año académico 2022.

Dentro de los criterios de exclusión, están aquellos estudiantes que no pertenecen a dicha institución universitaria de Ayacucho y estudiantes que no estén inscritos en el año académico 2022.

La muestra es aquella parte seleccionada de la población, desde la cual se obtiene información requerida para el avance de la investigación. En esta, se confirmara la medición y observación de las dos variables de estudio (Bernal, 2010). La muestra seleccionada para el estudio consta de un total de 150 participantes.

Además, la investigación utiliza un método de muestreo no probabilístico por conveniencia, que implica la elección de los elementos que son adecuados para la investigación. Este método no requiere el uso de algún procedimiento para seleccionar los elementos de la muestra, la selección se lleva a cabo según el criterio del investigador (Parra y Vásquez, 2017).

3.3 Variables, definición y operacionalización

Variables	Definición operativa	Dimensión	Indicadores	Escala de medición	Categorías o valoración
Estrés académico	Será medido a través del cuestionario Inventario SISCO para el estrés académico el cual comprende 3 dimensiones.	Estresores	La competencia con los compañeros del grupo. Sobre carga de tareas y trabajos escolares. La personalidad y el carácter del profesor. Las evaluaciones de los profesores. Problemas con el horario de clases. El tipo de trabajo que te piden los profesores. No entender los temas que se abordan en la clase. Participación en clase. <i>Ítems: 3.1, 3.2,3.3,3.4, 3.5,3.6,3.7, 3.8</i>	Ordinal	Leve (0- 48 puntos)
		Síntomas	Trastornos en el sueño. Fatiga crónica. Dolores de cabeza o migrañas. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. Rascarse, morderse las uñas, frotarse. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. Sentimientos de depresión y tristeza. Ansiedad, angustia o desesperación. Problemas de concentración. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. Aislamiento de los demás. Desgano para las labores escolares. Aumento del consumo de alimentos. <i>Ítems:4.1,4.2,4.3,4.4,4.5,4.6,4.7,4.8,4.9,4.10,4.11,4.12,4.13,4.14,4.15</i>		Moderado (49-60 puntos)
		Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. Elogios a sí mismo. La religiosidad. Búsqueda de información sobre la situación. <i>Ítems: 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6</i>		Profundo (61- 100 puntos)

Bienestar Psicológico	Sera medida a través de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) el cual comprende 6 dimensiones.	Autoaceptación	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	Ordinal	Elevado (>176 puntos)
		Relaciones positivas	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.		Alto (141- 175 puntos)
		Autonomía	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	Ordinal	Bajo (<116 puntos)
		Dominio del entorno	Tengo confianza en mis opiniones en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general. He sido capaz de construir un hogar un hogar y un modo de vida a mi gusto.		
		Propósito de vida	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.		
		Crecimiento personal	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo. <i>Ítems:</i> 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20, 21,22,23,24,25, 26,27,28,29,30, 31,32,33,34,35		

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica que se utilizó para el recojo de información, fue la encuesta, ya que se analizó el nivel de atribución de los constructos psicológicos en los participantes del estudio a través de dos protocolos, el primero para medir el estrés académico, mientras que el segundo fue para el medir el bienestar psicológico (Sánchez y Reyes, 2015).

En este estudio se utilizaron dos herramientas de recolección de datos, que son el inventario de estrés académico (SISCO) y la escala de bienestar psicológico.

El inventario de estrés académico (SISCO) de Barraza (2007) tiene como objetivo evaluar las reacciones psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico, cuenta con tres dimensiones que son los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, contiene 31 ítems, la aplicación podría ser individual o colectiva, a persona de 12 años en adelante, con un duración aproximadamente de 10 a 15 minutos.

Se califica de la siguiente manera: la pregunta número uno (primer apartado), es el ítem de filtro, planteado en términos dicotómico (sí y no) que sirve para determinar si el estudiante, se presenta como apto o no a contestar el inventario. La pregunta número dos (según apartado), considerado un ítem para responder en valores numérico, tipo Likert donde 1 vale (muy poco) y 5 (mucho) identificando así el nivel de intensidad del estrés académico. Los ítems son medidos a través de la escala de Likert, con cinco categorías: donde nunca vale (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

Para la validez, se recolecto evidencia basada en la estructura interna del inventario a través de dos procedimientos; análisis factorial y el análisis de consistencia interna en donde se emplea el estadístico r de Pearson. Los resultados revelan que todos los ítems tienen una correlación positiva ($p < .01$), confirmando la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario (Barraza, 2007).

Con respecto a la confiabilidad, el inventario de estrés académico (SISCO) presenta una alta confiabilidad de 0.87, con un alfa de Cronbach de 0.90, siendo valorados como muy buenos para su aplicación (Barraza, 2007).

En cuanto a la escala de bienestar psicológico de Ryff y Keyes (1995) tiene como objetivo medir el grado de bienestar psicológico de una persona, cuenta con seis dimensiones que son la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal, contiene 39 ítems, la aplicación podría ser individual o colectiva, a jóvenes estudiantes del nivel superior, con una duración aproximadamente de 20 minutos.

Se califica de la siguiente manera: las respuestas son de opción cerrada múltiple propuesta en escala de Likert, que van desde los valores 1 al 6, que serán detallados a continuación, donde 1 es (completamente en desacuerdo), 2 es (en desacuerdo), 3 es (prácticamente en desacuerdo), 4 es (parcialmente de acuerdo), 5 es (de acuerdo) y 6 es (completamente de acuerdo). Además, se realizara una inversión de algunos ítems (2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34 y 36) para una correcta calificación y posterior interpretación de resultados, donde: (1=6), (2=5), (3=4), (4=3), (5=2) y (6=1).

Para la validez, la escala es respaldada por su base teórica y análisis factorial que confirman que las seis dimensiones muestran una correlación. La escala presenta una validez convergente que se asocia efectivamente con los indicadores de salud mental, y validez discriminante al diferenciarse de medidas de malestar psicológico (Ryff y Keyes, 1995).

Con respecto a la confiabilidad, Ryff y Keyes (1995) señalan que hay una fiabilidad elevada, con niveles sólidos de consistencia interna. Esto se debe a que las dimensiones tienen un coeficiente Alfa de Cronbach entre (0.70) y (0.85), mientras que el total de la escala sobrepasa el (0.90). Igualmente, las pruebas de estabilidad temporal (test-retest) muestran resultados que oscilan entre (0.60) y (0.85), corroborando que la escala evalúa de manera constante el bienestar psicológico a través del tiempo y en diferentes situaciones.

3.5 Método de análisis de datos

Para llevar a cabo el proyecto de investigación, se pidió permiso a la universidad privada para emplear la aplicación de las herramientas psicométricas. Al identificar la totalidad de los estudiantes, se obtuvo la cantidad de 300. Luego se llevó a cabo la selección de la muestra, que consistió de 150 (de tipo no probabilístico por conveniencia), misma cantidad de estudiantes que participaron en el estudio.

Adicionalmente, se aplicó el inventario de estrés académico (SISCO) de Barraza y la escala de bienestar psicológico de Ryff y Keyes. Luego de la recopilación de información, se realizó su registro en una base de datos de Excel. Para el estudio estadístico, se empleó la versión 25 del programa SPSS. Se llevaron a cabo estudios descriptivos y se utilizaron pruebas inferenciales, como el Kolgomorov-Smirnov, para determinar la normalidad de los datos en un grupo de 150 individuos.

Según los hallazgos, los datos no tienen una distribución normal ($p < 0.05$), razón por la cual se seleccionó la correlación de Rho de Spearman, una prueba no paramétrica. La hipostasis vinculada a esta correlación arrojó un valor de p que no superaba los 0.05, lo que posibilita descartar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa.

3.6 Aspectos éticos

La presente investigación se llevara a cabo según los principios éticos establecidos en el código de ética de ULADECH, los cuales son: Protección a las personas, puesto a que se respetó en todo momento la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad. Libre participación y derecho de estar informado, pues se contó con la manifestación de voluntad, informada, libre, inequívoca y específica. Beneficencia y no maleficencia, dado que en todo momento se cuidó de no hacer daño a los sujetos que participaran del estudio. Cuidado del medio ambiente y respeto a la biodiversidad, puesto a que se respetó en todo momento la dignidad de los animales, el cuidado del medio ambiente y las plantas. Justicia, pues en todo momento se anteponía la justicia y el bien común antes que el interés personal.

Cabe recalcar que a cada integrante se le solicito la firma de un consentimiento informado donde se le explico los objetivos de la investigación y se garantizó su confidencialidad y anonimato. Esta investigación se regio por los principios del código de ética del psicólogo peruano, además que se desarrollaran bajo la normativa de Asociación Americana para la Investigación de la Opinión Publica (AAPOR).

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Prueba de normalidad

	Kolgomorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	.162	150	.000
Bienestar psicológico	.157	150	.000
Estresores	.158	150	.000
Síntomas	.157	150	.000
Estrategias de afrontamiento	.156	150	.000

En la tabla 1, se tomó en cuenta el estadígrafo Kolgomorov Smirnov, ya que la muestra supera los 50 sujetos. De acuerdo con esto, se obtuvo una significancia inferior a (0.05), demostrando que los datos no poseen una distribución normal. Por lo tanto, se recurrió a la estadística no paramétrica, Rho de Spearman.

Tabla 2

Correlación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho

Variables	rho	p	N
Estrés académico			
Bienestar psicológico	-,972**	,000	150

En la tabla 2, se observa en los resultados una relación inversa ($\rho = -,972$), lo cual indica, que a mayor estrés académico menor será el bienestar psicológico. Asimismo, se obtuvo una significancia de ($p = ,000 < 0,05$), demostrando una correlación muy significativa. En consecuencia existe una correlación inversa significativa y alta entre estrés académico y bienestar psicológico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 3

Niveles de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho

Estrés académico	f	Porcentaje
Leve	44	31.3%
Moderado	34	22.7%
Profundo	72	46.3%
Total	150	100

En la tabla 3, se observa que el 31.3% de estudiantes universitarios presenta un nivel leve de estrés académico, el 22.7% un nivel moderado y el 46.3% un nivel profundo.

Tabla 4

Niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho

Bienestar psicológico	f	Porcentaje
Bajo	10	6.7%
Moderado	55	36.7%
Alto	51	34%
Elevado	34	22.7%
Total	150	100

En la tabla 4, se observa que el 6.7% de estudiantes universitarios presenta un nivel bajo de bienestar psicológico, el 36.7% un nivel moderado, el 34% un nivel alto y el 22.7% un nivel elevado.

Tabla 5

Correlación entre estresores y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho

Variables	rho	p	N
Estresores			
Bienestar psicológico	-,995**	,000	150

En la tabla 5, se observa en los resultados una relación inversa ($\rho = -,995$), lo cual indica, que mientras mayor sean los estresores menor será el bienestar psicológico. Asimismo, se obtuvo una significancia de ($p = ,000 < 0,05$), demostrando una correlación muy significativa. En consecuencia existe una correlación inversa significativa y alta entre estresores y bienestar psicológico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 6

Correlación entre síntomas y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho

Variables	rho	p	N
Síntomas			
Bienestar psicológico	-,991**	,000	150

En la tabla 6, se observa en los resultados una relación inversa ($\rho = -,991$), lo cual indica, que mientras mayor sean los síntomas menor será el bienestar psicológico. Asimismo, se obtuvo una significancia de ($p = ,000 < 0,05$), demostrando una correlación muy significativa. En consecuencia existe una correlación inversa significativa y alta entre síntomas y bienestar psicológico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 7

Correlación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho

Variables	rho	p	N
Estrategias de afrontamiento	,982**	,000	150
Bienestar psicológico			

En la tabla 7, se observa en los resultados una relación positiva ($\rho = ,982$), lo cual indica, que mientras mayor sean las estrategias de afrontamiento mayor será el bienestar psicológico. Asimismo, se obtuvo una significancia de ($p = ,000 < 0,05$), demostrando una correlación muy significativa. En consecuencia existe una correlación directa significativa y alta entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

V. DISCUSIÓN

Este estudio tiene como objetivo principal identificar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, analizando los niveles y la correlación entre las distintas dimensiones de ambas variables.

Los resultados encontrados para el objetivo general indicaron que las variables presentan una relación inversa significativa y alta, ya que se obtuvo un valor de ($p=0,00 < 0,05$) con un coeficiente de ($Rho= -,972$) confirmando la hipótesis formulada. Por lo tanto, la relación inversa muestra que mientras el estudiante experimenta un alto estrés académico, poseerá menos bienestar psicológico. Este hallazgo siendo similar al estudio de Bardales (2022) ya que encuentra una relación inversa significativa ($p=0,00 < 0,05$; $Rho= -,245$) entre estrés académico y bienestar psicológico, mencionando que la etapa académica más desafiante tuvo lugar durante la pandemia, en la que numerosos estudiantes experimentaron altos niveles de estrés académico, debido al exceso de trabajos, lo que provocó bajos niveles de bienestar psicológico. Asimismo, coincide con el estudio de Escriba (2023) quien revela una correlación inversa significativa ($p < 0,05$; $Rho= -,305$) entre estrés académico y bienestar psicológico, señalando, que dos individuos no considerarán una situación académica como estresante ni lo expresarán de la misma forma. Lo mismo ocurre con la magnitud del bienestar psicológico que varía de sujeto a sujeto, a lo largo de su vida experimentarán circunstancias que pueden provocar que se eleven o disminuyan.

En relación al primer objetivo específico, se adquirió como predominante en estrés académico el nivel profundo con un 46.3%; de igual manera en el nivel moderado se tiene un 22.7% y en el nivel leve un 31.3%. Evidenciando que el estrés académico se está manifestando intensamente. Los resultados hallados no coinciden con la investigación de Figueroa (2023) pues obtuvo como sobresaliente un nivel bajo (47%) de estrés académico, al igual que la investigación de Abdul et al. (2024) quienes consiguieron como prominente un nivel moderado (3,80%) de estrés académico. Para Martínez y Díaz (2007) el entorno es quien hace presión en las personas, por eso los estudiantes se ven presionados ya sea cumpliendo ciertas expectativas por terceras personas o intentando encajar en algún grupo social. Por lo tanto, cuando los estudiantes desconocen lo que se espera de ellos, el estrés provocado por la presión de sus padres, amigos o compañeros para conseguir excelentes notas puede provocar incertidumbre y ansiedad. Algunas materias pueden resultar más retadoras para algunos estudiantes, provocando un estrés más elevado.

Respecto al segundo objetivo específico, se adquirió como sobresaliente el nivel moderado de bienestar psicológico con un 36.7%; asimismo, el nivel alto tiene un 34%, el nivel elevado un 22.7% y el nivel bajo un 6.7%. Evidenciando que el bienestar psicológico se está manifestando moderadamente. Los hallazgos encontrados son similares al estudio de Marín et al. (2023) pues obtuvo como dominante un nivel moderado (2,47%) de bienestar psicológico; pero siendo diferente al de Abdul et al. (2023) en su investigación obtuvieron como dominante un nivel alto (55,7%) de bienestar psicológico. A su vez Reynoso et al. (2008) nos menciona que el bienestar psicológico muestra una emoción positiva, siendo esta la capacidad de que las personas llegan a tener para aceptarse a sí mismos, con sus fortalezas y debilidades. Por ende, a pesar de que los estudiantes se sientan a gusto con ellos mismos, con su vida y tengan la habilidad de ajustarse a diversas circunstancias y retos, existen áreas por mejorar, pues se pueden enfrentar a problemas de intenso estrés o transformación.

Para el tercer objetivo específico, se obtuvo una relación inversa significativa entre estresores y bienestar psicológico, obteniendo un coeficiente de (Rho= -,995) y una significancia de ($p=0,00 < 0,05$), indicando que mientras mayor sean los estresores, se tendrá una disminución del bienestar psicológico. Por ello, se compara con el estudio de Zurita y Sáenz (2023) quienes evidencian una relación inversa significativa ($p=0.00 < 0.05$; Rho= -.218), siendo contradictorio al estudio de Bardales (2022) ya que obtuvo una relación positiva significativa ($p=0,00 < 0,05$; Rho=,326). Estos descubrimientos nos indican que en el contexto educativo los estudiantes se encontrarán con varios elementos que provocan estrés, que en ocasiones se denominarán desequilibrios del sistema (una situación estresante).

En cuanto al cuarto objetivo específico, se tiene una relación inversa significativa entre síntomas y bienestar psicológico, adquiriendo un coeficiente de (Rho= -,991) y una significancia de ($p=0,00 < 0,05$), manifestando que mientras mayor sea los síntomas, reducirá el bienestar psicológico. Estos resultados se compararon con la investigación de Zurita y Sáenz (2023) obtuvieron una correlación inversa significativa ($p=0.00 < 0.05$; Rho= -.398), siendo opuesta a la investigación de Bardales (2022) mencionado que no existe relación ($p=707 > 0.05$; Rho= ,031) entre síntomas y bienestar psicológico. Estos hallazgos indican que el estrés provoca una serie de respuestas vinculadas directamente con el bienestar del individuo, además de su capacidad para desarrollar habilidades que fomenten un funcionamiento mental ideal.

Por último, el quinto objetivo específico, se obtuvo una relación directa significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, teniendo un coeficiente de (Rho=,982) y una significancia de ($p=0,00 < 0,05$), demostrando que mientras mayor sean las estrategias de afrontamiento, incrementará el bienestar psicológico. Los hallazgos se relacionan al estudio de Zurita y Sáenz (2023) obteniendo una correlación directa significativa ($p=0.00<0.05$; Rho= .239); siendo diferente a la investigación de Pérez (2020) quien no encontró una relación significativa ($p=0,86>0.05$) entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. Los estudiantes exhiben un enfoque motivador en su vida, mostrando confianza y seguridad con los demás, estableciendo vínculos familiares que les faciliten ajustarse a diversas situaciones.

VI. CONCLUSIONES

- Se encontró en el objetivo general, una relación inversa significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. El nivel de correlación siendo ($\rho = -0,972$), con un valor de significancia de ($p < 0,000$), indicando que a mayor estrés académico menor será el bienestar psicológico. Aceptando la hipótesis formulada.
- Se halló en el primer objetivo específico, un nivel profundo de estrés académico teniendo como predominante un valor de (46.3%), lo que señala que 72 estudiantes universitarios son más propensos a experimentar estrés.
- Se descubrió para el segundo objetivo específico, un nivel moderado de bienestar psicológico adquiriendo como sobresaliente un valor de (36.7%), lo que muestra que 55 estudiantes universitarios poseen un bienestar psicológico equilibrado.
- Se evidencia en el tercer objetivo específico, una relación inversa significativa entre estresores y bienestar psicológico ($p < 0,000$; $\rho = -0,995$) en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Señalando que mientras más sean los estresores, el bienestar psicológico disminuirá. Aceptando la hipótesis propuesta.
- Se consiguió en el cuarto objetivo específico, una relación inversa significativa entre síntomas y bienestar psicológico ($p < 0,000$; $\rho = -0,991$) en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Manifestando que cuando más presentes sean los síntomas del estrés, reducirá el bienestar psicológico. Aceptando la hipótesis propuesta.
- Se localizó en el quinto objetivo específico, una relación directa significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico ($p < 0,000$; $\rho = 0,982$) en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Indicando que a mayor estrategias de afrontamiento contra el estrés, mayor será el bienestar psicológico. Aceptando la hipótesis propuesta.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda que la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, desarrolle programas de promoción y prevención para abordar el estrés académico. Brindando a estudiantes y docentes información sobre las consecuencias del estrés académico y familiarizarlos con las estrategias de afrontamiento ya disponibles.
- Se recomienda persistir en la investigación y la recopilación de datos en diversos contextos y con distintas poblaciones. Esto permitirá obtener una comprensión más holística de estas relaciones, facilitando la toma de decisiones informadas y la elaboración de intervenciones más efectivas en el futuro.
- Se recomienda evaluar a los estudiantes en diversas áreas y situaciones, lo que permitirá identificar los elementos que pueden desencadenar el estrés, así como reconocer los factores estresantes que vuelven a los estudiantes más propensos a esta condición.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abdul Aziz, A. R., Alya Hasbullah, N. I. y Haadi Shafie, A. A. (2024). Estrés Académico y Bienestar Psicológico entre estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Educación, Psicología y Asesoramiento*, 9(54), 212-222. <https://gaexcellence.com/ijepc/article/view/288/268>
- American Psychological Association (2020). *Stress in América™ 2020: A National Mental Health Crisis* [Archivo PDF] <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>
- Arias, J. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Biblioteca nacional del Perú.
- Bardales Márquez, C. E. (2022). *Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes de Enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/37833/ESTRES_BIENESTAR_BARDALES_MARQUEZ_CINTHIA_ETHIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barraza Macías, A. (2005). Características del Estrés Académico en los alumnos de educación media superior. *Revista electrónica de Psicología Científica*, 4, 20-34. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia167-1-cientifica.html>
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica*. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-delestres-academico.pdf>
- Barraza Macías, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica*, 9(10). http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-2_cientifica.html
- Benautuil, D. (2004). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicología, cultura y sociedad*, 43-57. <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/502/297>
- Bernal Torres, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencia sociales*. Universidad de La Sabana.

- Bouchrika, I. (18 de enero del 2020). *50 estadísticas actuales sobre el estrés estudiantil: datos, análisis y predicciones para 2024*.
<https://www.guide2research.com/research/student-stress-statistics>
- Caldera Montes, J. F., Pulido Castro, B. E. y Martínez González, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de educación y desarrollo*, 7(2), 77-82.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Castro Solano, A. (Diciembre de 2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revisión interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 50-51.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
- Escriba Loayza, V. F. (2023). *Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de Psicología en Lima Sur*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú].
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2994/Escriba%20Loayza%2c%20Vanesa%20Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Espinosa Ferro, Y., Mesa Trujillo, D., Díaz Castro, Y., Caraballo García, L. y Mesa Landín, M. (2020). Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. *Revista Cubana de Salud Pública*. 46.
<https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46suppl1/e2659>
- Estrada Araoz, E. G., Mamani Roque, M., Gallegos Ramos, N. A., Mamani Uchasara, H.J. y Zuloaga Araoz, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Figuroa, M. I., Contini, N., Betina Lacunza, A., Levín, M. y Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes del nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-77.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/27171>
- Figuroa Oquendo, A.E. (2023). Inteligencia Emocional y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Ecuatoriana. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*. 21, 140-152. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=571776337009>
- Gamarra, L., Vilela, P. y Cassaretto, M. (2021). Estrés Académico en universitarios peruanos. *Revista Peruana de Psicología*, (27), 3-5.

- http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172948272021000200005&script=sci_abstract
- Hernández Sampiere, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Hernández Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Horley, J. y Little, B. R. (1985). Componentes afectivos y cognitivos de las medidas globales de bienestar subjetivo. *Investigación de Indicadores Sociales*, 17(2), 189-197.
<https://www.jstor.org/stable/27521323>
- Hurtado de Barrera, J. (2000). *Metodología de la investigación holística*. Instituto Universitario de Tecnología Caripito.
- Instituto de Opinión Pública. (Marzo de 2021). *Una mirada a la salud mental de la opinión de los peruanos*.
http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP7_01_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer publishing company. <https://es.scribd.com/document/750495376/Libro-Lazarus-y-Folkman>
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*.
<file:///C:/Users/Satellite/Downloads/9788433015235.pdf>
- Marín Medina, C. E., Jorquera Silva, Y. X. y La Banca Ledesma, H. G. (2023). Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia. *Revista de Psicología*. 41(2), 823-85.
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/27072/25354>
- Marsollier, R. y Aparicio, M. (2011). El bienestar Psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas. Individuo y sociedad*, 10(1), 209-220. <http://www.scielo.cl/pdf/psicop/v10n1/art11.pdf>
- Martínez Díaz, E.S. y Díaz Gómez, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2(10), 11-22.
<https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

- Muñoz García, F.J. (2003). El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. *Publicaciones Universidad de Huelva*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=616829>
- Muñoz García, F. J. (2004). El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial (2 ed.). *Editorial universal de Huelva*.
https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=80PZDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=aFvvFrROx9&sig=jwtduzYQO6oEjiWDAZdQ9RXIIS0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Parra, L. y Vásquez, M. (2017). *Muestreo probabilístico y no probabilístico*. Universidad del Istmo. <https://www.gestiopolis.com/wp-content/uploads/2017/02/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-guadalupe.pdf>
- Plasencia Juzcamaita, D.B. (2023). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior de Ayacucho, 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental].
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/15294/1/IV_FHU_501_TE_Plasencia_Juzcamaita_2024.pdf
- Pérez Perlacios, J. A. (2020). *Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Uladech Filial Ayacucho*. [Tesis pregrado, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/26288>
- Rodríguez, Y. R., y Quiñones Berrios, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17.
<https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772/1569>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited
- Sánchez Carlessi, H. y Reyes Meza, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Editorial Visión Universitaria.

- <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-eninvestigacion.pdf>
- Selye H. (1952). *The story of the adaptation syndrome*. Montreal: ACTA Inc.
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
- Sierra, J.C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividad/Fortaleza*, 8(1), 10-59.
<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista De Investigación En Psicología*, 11(2), 139–152.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845>
- Zurita Puga, J. R. A., y Sáenz Peña, F. R. (2023). *Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana- 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte].
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36262/TESIS%20FELIX%20-%20JORDY%20ACTUALIZADO%20al%2011-01-24.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 1. Documento de aprobación de institución para la recolección de información



Chimbote, 12 de noviembre del 2024

CARTA N° 0000001919- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**LUIS MORALES LÓPEZ
UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AYACUCHO, 2022, que involucra la recolección de información/datos en ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ULADECH, a cargo de DANAY CLAUDIA SULCA HUARANCCAY, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de PSICOLOGÍA, con DNI N° 75835785, durante el período de 20-02-2023 al 20-03-2023.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.



Dr. NILO VELASQUEZ CASTILLO
Coordinador de Gestión de Investigación

Anexo 2. Matriz de consistencia

Título: Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Qué relación existe entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022?	<p>Objetivo General Determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022.</p> <p>Objetivos Específicos Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Determinar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Identificar la relación entre estresores y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Identificar la relación entre síntomas y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Identificar la relación estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022.</p>	<p>Hipótesis General H1: Existe una relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. Ho: No existe relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022.</p> <p>Hipótesis Específico H2: Existe relación significativa entre estresores y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. H3: Existe relación significativa entre síntomas y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022. H4: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022.</p>	<p>Variable 1 Estrés Académico</p> <p>Dimensiones Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento</p> <p>Variable 2 Bienestar Psicológico</p> <p>Dimensiones Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito de la vida Crecimiento personal</p>	<p>Tipo de investigación: Cuantitativo</p> <p>Nivel de investigación: Descriptivo, correlacional</p> <p>Diseño de investigación: No experimental</p> <p>Población y muestra: Constituida por 300 estudiantes de una universidad privada de Ayacucho. Se obtuvo una muestra de 150 estudiantes.</p>

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos

El Inventario SISCO para el estudio del estrés académico (Arturo Barraza Macías)

A continuación, se presenta el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico que fue formulado originalmente en el año 2007 y que consta de 31 ítems.

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

- Si
 No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- Dimensión Estresores

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1 El competir con los compañeros del grupo.					
3.2 Sobrecarga de trabajos universitarios.					
3.3 El carácter del profesor.					
3.4 Las evaluaciones de los profesores.					
3.5 El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
3.6 No entender los temas que se abordan en clase.					
3.7 Participación en clase.					
3.8 Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1 Trastornos en el sueño					
4.2 Fatiga Crónica.					
4.3 Dolores de cabeza o migraña.					
4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
4.5 Rascarse, morderse las uñas, frotarse.					
4.6 Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

REACCIONES PSICOLÓGICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7 Inquietud.					
4.8 Sentimientos de depresión o tristeza					
4.9 Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10 Problemas de concentración.					
4.11 Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					

REACCIONES COMPORTAMENTALES	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12 Conflicto o tendencia a discutir.					
4.13 Aislamiento de los demás					
4.14 Desgano para realizar las labores universitarias.					
4.15 Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

5.-Dimensión Estrategias de Afrontamiento

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1 Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
5.2 Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.					
5.3 Elogios así mismo.					
5.4 La religiosidad (orar y asistir a misa).					
5.5 Búsqueda de información sobre la situación.					
5.6 Conversar acerca de la situación que le preocupa.					

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

Edad: Sexo: femenino () masculino ()

INSTRUCCIONES

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

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

N°	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis reocupaciones.						
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 hacer la realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						

18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.								
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.								
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.								
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.								
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.								
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.								
24	En general, con el tiempo siento que 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 polémicos.								
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.								
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.								
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.								
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.								
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.								
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.								
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.								
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 4. Validez de instrumento

ESTRÉS ACADÉMICO

Título	Inventario SISCO del estrés académico.
Autor	Arturo Barraza Macías.
Año	2007.
Objetivo	Evaluar las reacciones psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico.
Numero de ítems	31 ítems.
Usuarios	De 12 años en adelante.
Administración	Individual o colectivo.
Tiempo	Aproximadamente 10 a 15 minutos.
Validez	Se recolecto evidencia basada en la estructura interna del inventario a través de dos procedimientos; análisis factorial y el análisis de consistencia interna en donde se emplea el estadístico r de Pearson. Los resultados revelan que todos los ítems tienen una correlación positiva ($p < .01$), confirmando la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario (Barraza, 2007).

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Título	Escala de bienestar psicológico de Ryff.
Autor	Carol Ryff.
Año	1995.
Objetivo	Medir el grado de bienestar psicológico de una persona mediante seis dimensiones.
Numero de ítems	39 ítems.
Usuarios	Adolescentes y adultos.
Administración	Individual o colectivo.
Tiempo	Aproximadamente 20 minutos.
Validez	Es respaldada por su base teórica y análisis factorial que confirman que las seis dimensiones muestran una correlación. La escala presenta una validez convergente que se asocia efectivamente con los indicadores de salud mental, y validez discriminante al diferenciarse de medidas de malestar psicológico (Ryff y Keyes, 1995).

Anexo 5. Confiabilidad de instrumento

ESTRÉS ACADÉMICO

Título	Inventario SISCO del estrés académico.
Autor	Arturo Barraza Macías.
Año	2007.
Objetivo	Evaluar las reacciones psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico.
Numero de ítems	31 ítems.
Usuarios	De 12 años en adelante.
Administración	Individual o colectivo.
Tiempo	Aproximadamente 10 a 15 minutos.
Confiabilidad	El inventario de estrés académico (SISCO) presenta una alta confiabilidad de 0.87, con un alfa de Cronbach de 0.90, siendo valorados como muy buenos para su aplicación (Barraza, 2007).

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Título	Escala de bienestar psicológico de Ryff.
Autor	Carol Ryff.
Año	1995.
Objetivo	Medir el grado de bienestar psicológico de una persona mediante seis dimensiones.
Numero de ítems	39 ítems.
Usuarios	Adolescentes y adultos.
Administración	Individual o colectivo.
Tiempo	Aproximadamente 20 minutos.
Confiabilidad	Ryff y Keyes (1995) señalan que hay una fiabilidad elevada, con niveles sólidos de consistencia interna. Esto se debe a que las dimensiones tienen un coeficiente Alfa de Cronbach entre (0.70) y (0.85), mientras que el total de la escala sobrepasa el (0.90). Igualmente, las pruebas de estabilidad temporal (test-retest) muestran resultados que oscilan entre (0.60) y (0.85), corroborando que la escala evalúa de manera constante el bienestar psicológico a través del tiempo y en diferentes situaciones.

Anexo 6. Formato de consentimiento informado



PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS (CIENCIAS DE LA SALUD)

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: ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AYACUCHO, 2022 y es dirigido por Danay Claudia Sulca Huaranccay, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2022.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 35 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 filialayacucho@uladech.edu.pe. Si desea, también podrá escribir al correo danay312318sulca@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:

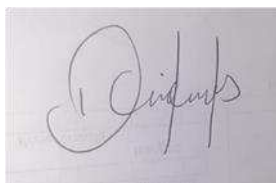
Firma del investigador (o encargado de recoger información):

Anexo 7. Evidencias de ejecución (declaración jurada, base de datos)

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Danay Claudia Sulca Huaranccay, con DNI, N° 75835785, natural de la ciudad de Ayacucho, declaro bajo juramento que la presente investigación cuenta con datos reales, recogidos por mi persona para este estudio, sometiéndome a las disposiciones legales vigentes de incurrir en falsedad de datos.

Y para que así conste y surta los efectos oportunos firma la presente declaración en la ciudad de Ayacucho, el día 08 de junio del 2023.



Danay Claudia Sulca Huaranccay

DNI: 75835785