



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

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TUMBES, 2022**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTOR

UMBO PINTADO, SARA YESCENIA

ORCID:0000-0002-8808-539X

ASESOR

MILLONES ALBA, ERICA LUCY

ORCID:0000-0002-3999-5987

CHIMBOTE-PERÚ

2024



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0142-121-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **16:40** horas del día **30** de **Junio** 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:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR Presidente
VALLE RIOS SERGIO ENRIQUE Miembro
FERNANDEZ ROJAS SANDRO OMAR Miembro
Dr(a). MILLONES ALBA ERICA LUCY Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TUMBES, 2022**

Presentada Por :
(2123112020) **UMBO PINTADO SARA YESCENIA**

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:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR
Presidente

VALLE RIOS SERGIO ENRIQUE
Miembro

FERNANDEZ ROJAS SANDRO OMAR
Miembro

Dr(a). MILLONES ALBA ERICA LUCY
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 ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, TUMBES, 2022 Del (de la) estudiante UMBO PINTADO SARA YESCENIA , asesorado por MILLONES ALBA ERICA LUCY se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 17% 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, 25 de Julio del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

A Dios, por bendecirme cada día de mi vida, por guiarme de la manera correcta, por ser mi fortaleza, por todo su amor y misericordia que me brinda en cada momento.

A mis padres, por haberme apoyado en todo momento, por la fuerza que brindan, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero por, sobre todo, su amor.

A mis amigos y demás familiares, por el apoyo incondicional, por ayudarme en todo momento a cumplir con mi meta, motivándome a seguir adelante

Agradecimiento

A mis padres por confiar en mí y brindarme su apoyo incondicional, por ser mi principal fuente de Autoeficacia, y por haberme educado

A la Universidad Católica los ángeles de Chimbote por brindarme la oportunidad de estudiar y culminar exitosamente mis estudios profesionales y por la colaboraron en mi formación.

Índice general

Jurado.....	IV
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento.....	VI
Índice general.....	VII
Lista de tablas.....	VIII
Resumen.....	IX
Abstract.....	X
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
II. MARCO TEÒRICO.....	4
2.1. Antecedentes.....	4
2.2. Bases teóricas.....	6
2.3. Hipótesis.....	9
III. METODOLOGIA.....	10
3.1. Tipo, Nivel y Diseño de investigación.....	10
3.2. Población y muestra.....	10
3.3. Variables. Definición y operacionalización variables	11
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de información.....	11
3.5. Método de análisis de datos.....	12
3.6 Aspectos éticos.....	13
IV. RESULTADOS.....	14
V. DISCUSION.....	21
VI. CONCLUSIONES.....	24
VII. RECOMENDACIONES.....	25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26
ANEXOS.....	30
Anexo 01 Matriz de consistencia.....	30
Anexo 02 Instrumento de recolección de información.....	33
Anexo 03 Validez del instrumento.....	38
Anexo 04 Confiabilidad del instrumento.....	39
Anexo 05 Formato de Consentimiento informado.....	40
Anexo 06 Documento de aprobación para la recolección de la información.....	41
Anexo 07 Evidencias de ejecución (Declaración jurada, base de datos).....	42

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Matriz de Definición y operacionalización de variables</i>	11
Tabla 2. Prueba de normalidad.....	14
Tabla3. <i>Correlación entre bienestar psicológico y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022</i>	15
Tabla 4. <i>Nivel de bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022</i>	16
Tabla 5. <i>Nivel de estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022</i>	16
Tabla 6. <i>Correlación entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022</i>	17
Tabla 7. <i>Correlación entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022</i>	18
Tabla 8. <i>Correlación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022</i>	19
Tabla 9. <i>Matriz de consistencia</i>	20

Resumen

El informe de investigación tuvo como objetivo general determinar la relación bienestar psicológico y estrés académico en adolescentes de secundaria de una institución educativa, del distrito de Tumbes 2022. Así mismo el estudio contó con una metodología de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental donde la muestra estuvo conformada por 80 estudiantes de ambos sexos. El muestreo empleado fue no probabilístico, donde la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador. Se utilizó la técnica de la encuesta, mediante la aplicación de los instrumentos la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff y Escala de estrés académico de Sisco. Se obtuvo en los resultados que si existe relación negativa débil entre las variables siendo el $\alpha=0.05 > p=0.00$, donde el Rho de Spearman arrojó -0.422 según Hernández y Sampieri (2016). En los resultados descriptivos se halló un nivel moderado de bienestar psicológico y estrés académico. Se concluyó que existe correlación negativa débil entre bienestar psicológico y estrés en adolescentes de secundaria de una institución educativa, del distrito de Tumbes 2022.

Palabras clave: Adolescentes, Bienestar psicológico, Estrés académico

Abstarct

The general objective of the research report was to determine the relationship between psychological well-being and stress in high school adolescents from an educational institution, in the district of Tumbes 2022. Likewise, the study had a quantitative approach methodology, correlational descriptive level and non-experimental design. where the population and sample were made up of 80 students of both sexes. The sampling used was non-probabilistic, where the choice of elements does not depend on probability, but on causes related to the characteristics of the research or the researcher's purposes. The survey technique was used, through the application of the instruments the Carol Ryff psychological well-being scale and the Sisco academic stress scale. It was obtained in the results that there is a weak negative relationship between the variables, with $\alpha=0.05 > p=0.00$, where Spearman's Rho yielded -0.422 . In the descriptive results, a moderate level of psychological well-being and academic stress was found. It was concluded that there is a weak negative correlation between psychological well-being and stress in secondary school adolescents from an educational institution, in the district of Tumbes 2022.

Keywords: Adolescents, Psychological well-being, Academic stress

I. Planteamiento del problema

El estudio abordará la relación entre el bienestar psicológico, y el estrés académico en este sentido, uno, de los constructos con mayor incidencia en el accionar de los estudiantes en el logro de sus metas personales y profesionales, es bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos. El componente afectivo comprende el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes (Arrisbasplata y Manosalva, 2022)

Tanto para Cáceres y Miranda (2021) el bienestar psicológico como el estrés académico son condiciones que repercuten en el estilo de vida de los estudiantes universitarios y que puede ser manifestada de manera nociva o saludable, siendo los recursos que brindan, los que proporcionan un soporte emocional tangible, la oportunidad para compartir intereses comunes y unas condiciones por la cuales se sientan comprendidos y respetados.

Debido a que mucha gente no cuida su Bienestar Psicológico han padecido de diferentes trastornos mentales en donde, a nivel internacional según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) reflejan la cantidad de jóvenes que no han cuidado o no han tomado importancia a su bienestar psicológico teniendo como resultado el padecimiento de diferentes trastornos, los problemas más comunes que se observan son los T. A (Trastorno de Ansiedad) los que se ven presentados como ataques de temor o preocupación, pero en exceso, siendo muy frecuente a este grupo, y la más ordinaria entre los adolescentes mayores que entre adolescentes menores.

Estudios a nivel internacional estudios coinciden al mostrar una elevada incidencia de estrés académico en estudiantes universitarios, como es el caso del Líbano, donde se encontró valores superiores al 12% en la categoría estrés moderado (Aldana et al. 2021). De igual modo, se encontró que el 60% de los estudiantes de bachillerato presentaron estrés académico (Aldana et al. 2021).

En Ecuador, la prevalencia del estrés es elevada, se estima que al menos el 45% de la población se ve afectada por estrés en algún momento de su vida, por lo cual, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP) menciona que la detección y manejo

temprano de estos casos es de vital importancia dentro del ámbito de salud pública, esto mediante la dotación de servicios de calidad en salud mental (MSP, 2021).

El bienestar psicológico, por lo general, se relaciona con el “estar bien” y la salud global de las personas en entornos específicos, hace referencia al conjunto de sensaciones que forman la manera de percibir la vida a nivel general, lo cual está íntimamente relacionado con la salud psicológica o mental de los individuos, además, incluye la evaluación positiva de uno mismo y la vida pasada (Medina et al., 2022).

Marin (2017), sostuvo que el estrés académico es un proceso asociado al rol estudiantil esencialmente psicológico, este se manifiesta cuando el estudiante se ve sometido a diferentes demandas para medir su capacidad de tolerancia o resistencia frente a los estímulos estresores, lo que podría generar desequilibrio y repercusiones en su rendimiento académico y vida.

A nivel nacional, en relación al bienestar psicológico, según cifras del Ministerio de Salud más de 4 millones de peruanos padecen problemas de salud mental y solo el 20% es atendido. Además, el 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia. El Minsa ha reportado cifras de un total de 300 mil casos de depresión que fueron atendidos en el 2021, de esta cantidad, el 75% son mujeres y el 25%, hombres. Además, los más afectados por esta condición son los adultos, siendo el 46% de los casos. Un incremento del 12% desde años previos a la pandemia (Andina, 2022).

En el Perú, Arrisbasplata y Manosalva (2022) en su investigación sobre estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca, halló en relación al estrés académico que el 56, 0% de los estudiantes se ubicaron en el nivel bajo, el 44% se ubicó en el nivel medio. Por otro lado, Rojas (2023) en su estudio con estudiantes de un colegio de Piura encontró que los participantes presentaron nivel medio de estrés académico con un 72 %.

Al referirnos a la problemática se comprende que, las instituciones educativas deben reforzar dichas actividades a fin de reducir factores de riesgo e incrementar los factores protectores; de esta manera, se podría generar equilibrio entre las demandas estudiantiles y el estado mental – emocional de los estudiantes. Después de lo descrito en la problemática se planteó como enunciado del problema ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y estrés académico en adolescentes de una institución educativa

pública, Tumbes 2022?, para responder al enunciado fue necesario plantearnos como objetivo general determinar la relación bienestar psicológico y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022, así también se presentó los objetivos específicos:

Describir el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022

Describir el nivel de estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022

De lo mencionado anteriormente, se puede establecer que el estudio se encuentra justificado a nivel teórico, pretende buscar información científica sobre las variables de estudio lo que aportará a futuras investigaciones y a la comunidad científica bajo los estrictos principios éticos y humanísticos.

El estudio presenta justificación de tipo práctico por que los datos que se obtendrán posibilitan tomar decisiones con respecto al nivel de bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes para así poder emplear estrategias sobre todo para reducir los niveles de estrés académico..

En cuanto a la relevancia, la información obtenida de este estudio puede servir como material de referencia para dar a conocer cómo está la salud mental de los adolescentes, cuáles vienen a ser los niveles de ansiedad en la población estudiantil, con énfasis en la prioridad de la salud social.

II. Marco teórico

2.1. Antecedentes

Guevara et al (2021) en su artículo sobre relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado en Bogotá, tuvo como objetivo observar si es significativa la relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico. El diseño de la investigación fue correlacional de tipo no experimental transversal, la muestra estuvo conformada por ciento sesenta y cuatro estudiantes de diferentes carreras universitarias, entre hombres y mujeres, con edades entre los dieciocho y treinta años. Se utilizaron cinco instrumentos para la recolección de datos, los cuales fueron: el inventario SISCO de estrés académico, el ERQ para regulación emocional, el SCL-90-R de L. Derogatis (en el cual solo se utilizaron los ítems de somatización), la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de Barsit Barranquilla para desempeño cognitivo. Los resultados obtenidos muestran que es significativa la relación entre las variables criterio y las variables predictivas.

Arrisbasplata y Manosalva (2022) en su investigación sobre estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca la finalidad fue determinar la relación entre estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca, se empleó un tipo de investigación cuantitativo y un nivel descriptivo-correlacional, con un diseño no experimental, La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes de la Institución Educativa estatal de la ciudad de Cajamarca, con edades comprendidas entre 15 y 17 años. Se aplicó dos instrumentos el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza, modificado por Jabel, y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Siendo las conclusiones que existe relación negativa baja entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de la institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca, debido a que el coeficiente de correlación de Pearson fue $R^2 = -0,308$, así mismo un nivel de significancia $p = 0,030 < 0,05$. Por último, en cuanto al estrés académico el 56, 0% estuvo en la categoría bajo, el 44% fue medio, mientras que el 0% fue alto; así mismo, se encontró diferencia estadísticamente significativa en función a los niveles de bienestar psicológico. En cuanto al bienestar psicológico el 0% alcanzó la categoría bajo, el 90% fue regular, el 10% fue alto.

Rojas (2023) realizó una investigación denominada Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Piura, el objetivo general fue identificar la relación entre el Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes de Secundario de una Institución Educativa de la Ciudad de Piura siendo este un estudio de tipo sustantivo, no experimental transversal con diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 284 estudiantes entre los 12 a 18 años de edad. Se aplicó como instrumento de medición 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 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 con presenta - .359, con una significancia bilateral de .000 lo cual está por debajo de .05, demostrando una correlación negativa entre las variables. Por otro lado, predominó el nivel medio (72 %) en estrés académico y el nivel alto (56%) en bienestar psicológico.

Salazar y Mendoza (2022) en su investigación sobre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021propusieron como propósito general determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes, en tal sentido, la investigación fue de tipo básica, cuantitativa descriptivo correlacional y contó con un diseño de corte trasversal y no experimental con una muestra compuesta por 180 estudiantes adolescentes de ambos sexos, los principales resultados muestran que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad (Rho = -,839) del mismo modo se indica que el nivel de bienestar psicológico es bajo con 43% mientras que el nivel de ansiedad es alto con 48%, así también se identificó que de acuerdo con el bienestar psicológico con el sexo, existe predominio del sexo masculino en nivel bajo con 45% mientras que de acuerdo a la ansiedad con el sexo existe predominio del sexo masculino con 49% en nivel alto

Turpo (2021) en su investigación estrés académico y bienestar emocional en la pandemia en alumnos de un centro educativo Cuzco el propósito fue evaluar la influencia del estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia. La investigación fue cuantitativa, básico de nivel explicativo, y de diseño no experimental, la muestra fue de 109 alumnos de cuarto y quinto de secundaria. Se encontró que la categoría moderada de estrés académico es aquel que alcanza mayor agrupación con un 51%, en relación al

bienestar psicológico se encontró que la categoría alta es aquel que alcanzo mayor agrupación con un 83%.

2.2. Bases teóricas de la investigación:

2.2.1. Bienestar psicológico

2.2.1.1. Definiciones de bienestar psicológico

Drevitch (2020) define que el bienestar es la experimentación de salud, felicidad y prosperidad, teniendo una buena salud mental, sentirse altamente satisfecha con la vida.

Amartya Sen (1982) (como se citó en Couñago, 2020) define el bienestar humano como El estado en que los individuos tienen la capacidad y la posibilidad de llevar una vida que tienen motivos para valorar La capacidad de las personas para procurarse una vida que valoren está determinada por una diversidad de libertades instrumentales.

Conforme manifiesta el Organismo Mundial de la Salud (OMS) es estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad

2.2.1.2. Tipos de bienestar psicológico

Según Couñago (2020) señala que existen 4 tipos de bienestar:

Físico: es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad y es el buen funcionamiento fisiológico del organismo. Para lograr la vida saludable es indispensable llevar una vida saludable, teniendo el cuidado en la alimentación y realizar ejercicios frecuentemente.

Psicológico o mental: es el grado de satisfacción personal o el bienestar emocional de pensamiento y acciones.

Emocional: es aquella capacidad de poder lograr gestionar las propias emociones tanto negativas como positivas. El fin es conocerse a uno mismo y poder actuar adecuadamente ante las diferentes situaciones.

Social: Es la facilidad de poder relacionarse intrapersonales de forma sana y equilibrada y de calidad, donde primer principalmente la comunicación.

El bienestar subjetivo

En opinión de Diener (2009), esta área de estudio tiene tres elementos característicos, a saber: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, pues incluye una valoración o juicio de todos los aspectos de su vida; y la necesaria inclusión de medidas positivas, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos.

Según Martín (2016) hace alusión al Bienestar Subjetivo como el juicio global a partir del cual, mediante elementos cognitivos y afectivos, la persona valora su estado de ánimo, además de los logros alcanzados y expectativas cumplidas y retos pendientes a lo largo de su vida.

2.2.1.3. Dimensiones del bienestar psicológico

Ryff considera un modelo multidimensional conformado por seis dimensiones acerca del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal:

La autoaceptación. - Es uno de los criterios esenciales del bienestar. Las personas desean sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener una actitud positiva hacia uno mismo es una característica primordial del funcionamiento de la psicología positiva.

Relaciones positivas con otras personas. – Ryff define como la capacidad de mantener unas relaciones con otras personas basadas en la confianza mutua y empatía.

La autonomía. - Esta hace referencia a la autodeterminación, independencia y regulación de la conducta (Ryff, 1989). Las personas con autonomía tienden a tener mayores herramientas para soportar la presión social y controlan mejor su comportamiento .

El dominio del entorno. - Es la habilidad que tienen las personas para elegir o crear entornos favorables que les permitan satisfacer sus deseos y necesidades (Ryff, 1989).

Crecimiento personal. - Esta dimensión se entiende como el empeño que cada individuo tiene para optimizar sus habilidades, para seguir progresando como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes, 2002).

Propósito en la vida. - Las personas necesitan tener metas y proyectos que les permitan dotar su vida de un cierto sentido (Ryff, 1989). Este no sólo aparece en ausencia de dificultades, sino que puede surgir ante situaciones críticas que cuestionan la existencia (Ryff & Singer, 1998).

2.2.1.4. Enfoques acerca del bienestar psicológico

Para Alvares et al., (2019) el concepto de bienestar se ha desarrollado desde diversas perspectivas y paradigmas que suelen encontrar sus bases en dos enfoques filosóficos relativamente distintos, aunque no necesariamente opuestos. El primero de estos enfoques es llamado hedonismo, el cual considera que el bienestar consiste en el placer o la felicidad. El segundo enfoque ha sido llamado eudaimonismo, y a diferencia del

hedonismo, presenta un concepto de bienestar que trasciende el estado de felicidad y se sustenta en vez, en la actualización de las potencialidades humanas. El enfoque hedonista suele identificar el bienestar con el placer de manera más precisa, el bienestar desde esta perspectiva consistiría en un balance subjetivo entre experiencias placenteras y displacenteras.

En esta línea se desarrolla el concepto de bienestar subjetivo el cual busca evaluar la felicidad, la satisfacción con la vida. Bajo el enfoque eudaimónico, de Ryff (1989) quien elabora el concepto de bienestar psicológico y pretende hacer una clara distinción entre el estado hedonista de sentirse bien, frente al proceso eudaimónico de crecimiento y desarrollo por el cual, tanto la felicidad como el placer pueden ser experimentados.

El debate entre los teóricos hedónicos y los eudaimónicos es tanto antiguo como contemporáneo. Uno de los puntos sobre el cual se cuestiona al concepto de bienestar subjetivo es la falta de teoría de base para medirla. No incluir criterios externos para medir la salud mental, pasa por alto aspectos importantes del funcionamiento psicológico positivo (Rojas et al., 2021).

Teoría de Ryff

Ryff propone un modelo multidimensional de bienestar psicológico, el cual está conformada por seis dimensiones, estas dimensiones facilitan la evaluación global del individuo; pueden presentar más fortalezas en algunas áreas que en otras, el balance de esto radica en una visión global del bienestar psicológico (Gómez, 2021). Por otro lado Pro (2021), refiere que en este modelo, las personas pese a sus limitaciones, deben sentirse bien consigo mismas, deben aceptarse tal cual son (autoaceptación), también deberían establecer relaciones las cuales sean de confianza, relaciones sanas(relaciones positivas), llegando a cumplir sus metas y satisfacer sus necesidad, usando su entorno a su favor (dominio del entorno), así mismo necesitan mantener una autoridad personal y desarrollar opiniones propias (autonomía), buscando así darle un sentido a todo lo que realizan en la vida(propósito de vida), para ello el desarrollo al máximo de sus talentos y capacidad será vital (crecimiento personal).

2.2.2. Estrés académico

2.2.2.1. Definiciones

Según Guevara et al. (2021) el crecimiento personal está relacionada con el sentido de crecimiento y desarrollo como persona. Y así poder mantener una buena dinámica de aprendizaje y para un buen desarrollo continuo de sus capacidades.

2.2.2.2. Teorías del estrés académico

Teorías del estrés académico, Modelo sistémico - cognitivista

Para Barraza (2006) el estrés puede ser estudiado como un proceso sistémico, el cual se maneja en dos primeros extremos, en un lado el equilibrio mientras que al otro extremo el desequilibrio. De esta forma el estrés académico sería una forma de entender el proceso de desequilibrio y equilibrio que pasa en el organismo de las personas, para ello hay que tener en cuenta las bases en las que se inspiró el autor para diseñar el modelo teórico.

En primer lugar, se basa en el supuesto sistémico, es decir la consideración del individuo, el contexto escolar, el contexto como sistemas contactados; y en segundo lugar el supuesto cognoscitivista, es decir el filtro cognitivo por el que pasan los estímulos a los que es expuesto el estudiante, como estos son valorados y finalmente el grado de peligrosidad que se le dan a todos ellos, por esta razón el modelo sería el sistémico – cognoscitivista. El modelo trata del desequilibrio que se genera cuando las demandas del ambiente son identificadas, evaluadas y clasificadas como abrumadoras para el estudiante, por ello las reacciones que tendría sería de alta intensidad, entorpeciendo el proceso de reajuste psicológico, por ello resulta importante el empleo de las estrategias de afrontamiento al estrés; sin embargo, al carecer de éstas el estudiante termina pidiendo un mayor nivel de estrés, provocándose incluso alteraciones orgánicas.

2.3. Hipótesis

Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en adolescentes de secundaria de una institución educativa, del distrito de Tumbes 2022

Hi: Si existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en adolescentes de secundaria de una institución educativa, del distrito de Tumbes 2022

III. Metodología

3.1. Tipo, Nivel y Diseño de la investigación

El estudio fue de tipo cuantitativo, porque para la recolección de datos se hará uso de la recolección y análisis de información, los que van a permitir responder a la pregunta de investigación y probar hipótesis de estudio mediante la estadística (Hernández et. al, 2014).

Asimismo, fue de nivel descriptivo correlacional porque tiene como objetivo describir relaciones entre dos o más variables en un momento determinado (Sampieri, 2016).

El tipo de diseño de la investigación empleada fue no-experimental, de corte transversal ya que busca ver el estudio tal y como sucede en su contexto para después analizarlos (Hernández et. al, 2014)

Esquema del Diseño No Experimental de la investigación

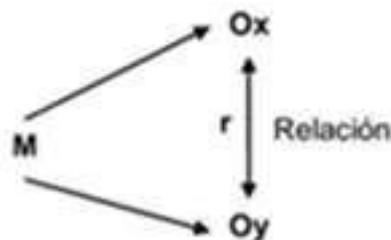
Dónde:

M:80 estudiantes

O1: bienestar psicológico

O2: estrés académico

R: Relación de las variables de estudio.



3.2. Población y muestra.

La población estuvo conformada por adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022 que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Adolescentes de ambos sexos.
- Adolescentes que aceptaron participar en la investigación.
- Adolescentes que respondieron la totalidad de los ítems.
- Adolescentes que asistieron el día de la aplicación del instrumento de evaluación.

Criterios de exclusión

- Adolescentes que no aceptaron participar en la investigación.
- Adolescentes que no respondieron la totalidad de los ítems.
- Adolescentes que no estén presentes el día de la aplicación del instrumento

La muestra fue no probabilística por conveniencia. La cual estuvo conformado por 80 estudiantes. Para Hernández et al. (2014) la muestra probabilística es el método muestral que no requiere de realizar una fórmula, se basa en los criterios de inclusión y exclusión de los investigadores o los criterios necesarios de la investigación; por ese motivo también es por conveniencia ya que la muestra se determinó porque es más accesible.

3.3. Variables, Definición y Operacionalización de Variables

Variable de asociación	Dimensiones / Indicadores	valores finales	tipo de variable
Bienestar psicológico y emocional	Autoaceptación	Alto (205 – 233)	Categórica, ordinal, politómica
	Relaciones positivas	Normal Alto (181-204)	
	Autonomía		
	Dominio del entorno	Normal (172-180)	
	Propósito de vida		
	Crecimiento personal	Normal bajo (164-171)	
		Bajo (0-163)	
Variable de supervisión	Dimensiones / Indicadores	valores finales	tipos de variable
Estrés académico	Estresores		Categórica, ordinal, politómica
	Síntomas	Leve	
	Estrategias de afrontamiento	Moderado Profundo	

3.4. Técnicas e instrumentos de recojo de información

3.4.1. Técnica

Para la investigación se utilizó la técnica de la encuesta, es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la

recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida

3.4.2. Instrumentos

Entendiendo que todo instrumento de recolección de datos, debe contar con su confiabilidad y validez se utilizó la escala de bienestar psicológico de ryff y el Inventario Sisco De Estrés Académico.

Escala Bienestar Psicológico Ryff

Validez de constructo

Para la validez de contenido se utilizó la V de Aiken mediante 10 jueces expertos con valores aceptables $p > 0.80$. La validez de constructo se midió a través del AFC, al comprobar que el modelo no se ajustaba, se prosiguió a realizar un AFE con un nuevo modelo propuesto no aceptando 21 ítems e indicando covarianzas en los ítems (6 y 12) (17 y 16) (Castro, 2019)

Confidencialidad

La confiabilidad fue determinada por el coeficiente de Omega de Mc Donald (0.903) y consistencia interna alfa de Cronbach (0.903) logrando valores adecuados. Finalmente, se realizó percentiles para la escala de bienestar psicológico de Ryff con cortes de 5 en 5 (Castro, 2019).

Inventario Sisco De Estrés Académico

Validez

Se determinaron las propiedades psicométricas por medio de la validez de contenido por criterio de expertos aplicando el método Aiken obteniendo un I.A de 1 con un nivel de significancia de 0, la validez de constructo por el análisis factorial confirmatorio arrojando 0.906 en la prueba de KMO y Bartlett; y entre 0.329 y 0.925 en la prueba de matriz de componente rotado usando varimax y el método de dominio total o convergente dando valores de 0.818, 0.921 y 0.356 de acuerdo al orden en que se presentan las dimensiones (Peinado, 2018).

Confiabilidad

Se estableció la confiabilidad por medio de McDonald's con un resultado de 0.899 y por último se presentó la escala de normalización percentilar categorizando de la siguiente manera: Bajo nivel (1-20), Promedio bajo (25 - 45), Promedio alto (50 - 70) y Alto nivel (75 - 99) (Peinado, 2018).

3.5. Método de análisis de datos

De acuerdo a la naturaleza de la investigación del nivel relacional se utilizó el análisis estadístico bivariado, propio de la estadística inferencial; presentando los resultados a través de tablas de frecuencias.

El procesamiento de los datos será realizado a través del software Microsoft Excel 2016 y Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) ver. 22.

3.6. Aspectos éticos

La investigación cumplió con los siguientes principios éticos estipulados en el reglamento de integridad científica en la investigación versión 001-2024 (Uladech católica, 2024):

-Respeto y protección de los derechos de los intervinientes. Este principio se aplica al proteger la identidad, creencias, religión y diversidad cultural.

-Cuidado del medio ambiente. La presente investigación es un estudio que no hará uso de animales y plantas ni tampoco tendrá un impacto negativo en el entorno o medio ambiente.

-Libre participación por propia voluntad. La práctica de este principio se contempla a través del consentimiento informado de la información el mismo que informa los objetivos de la investigación en donde los participantes deciden participar según acto voluntario

-Beneficencia no maleficencia. Se busca asegurar el bienestar de todos los participantes implicados desde la maximación de los beneficios y la reducción de todos aquellos posibles efectos negativos indicándose por tanto que la investigación cumplirá en todo sentido integral el principio en mención.

-Integridad y honestidad. Se asegurará la veracidad y transparencia en el análisis y publicación de la información recabada. Al mismo tiempo se evitará cualquier forma de omisión de la información o engaño hacia los participantes al declarar con cabalidad los beneficios y riesgos posibles envueltos en la investigación cuidando siempre la integridad de los participantes.

-Justicia. El investigador encaminara sus acciones a una relación entre sus participantes con base en el trato equitativo y que limite sesgos. Otorgando así prioridad al logro de la justicia y bien común.

IV. Resultados

Tabla 1

Prueba de normalidad entre las variables y sus dimensiones}

Variables	Kolmogorov - Smirnov		
	Estadístico	l	significancia
Estrés académico	0,230	80	0,00
Dimensión: estresores	0,299	80	0,00
Dimensión: síntomas	0,371	80	0.00
Dimensión: estrategias de afrontamiento	0,223	80	0,00
Bienestar psicológico	0,181	80	0,00
Dimensión: Autoaceptación	0,158	80	0.00
Dimensión: relaciones positivas	0,255	80	0,00
Dimensión: autonomía	0,229	80	0,00
Dimensión: Dominio del entorno	0,309	80	0,00
Dimensión: propósito en la vida	0,217	80	0,00
Dimensión: crecimiento personal	0,165	80	0.00

En la tabla 1, se encuentra la prueba de normalidad de KS para muestras mayores a 50 participantes. En cuanto a los resultados obtuvo una significancia menor a 0,05, por lo que se procedió a usar el coeficiente de rangos Rho de Spearman para muestras no paramétricas.

Tabla 3

Correlación entre bienestar psicológico y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022

	Estrés académico
Coeficiente de correlación	-,422
Bienestar psicológico Sig. (p)	0,000
N	80

N=muestra de participantes

En la tabla 3 se observa la relación entre bienestar psicológico y estrés académico donde se obtuvo un valor de significancia $p=,000$ ($p<0,05$) y un coeficiente de correlación de Spearman de -,422 indicando una correlación negativa débil. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 4

Nivel de bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública,

Tumbes 2022

Bienestar psicológico	f	%
Alto	10	12%
Normal	24	30%
Bajo	46	58%
Total	80	100%

Fuente: f=frecuencia %=porcentaje

En la tabla 4 podemos ver que de la población estudiada un porcentaje estimado (58%) de los estudiantes se ubican en el nivel bajo de bienestar psicológico, seguido del (30%) se halla en el nivel normal y el 12% se ubicó en el nivel alto.

Tabla 5

Nivel de estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública,

Tumbes 2022

Estrés académico	f	%
Leve	10	13%
Moderado	45	56%
Profundo	25	31%
Total	80	100%

Fuente: f=frecuencia %=porcentaje

En la tabla 5 se puede observar que un poco más de la mitad 56% se encuentra en el nivel moderado de estrés académico, seguido del 31% que se ubican en la categoría profundo y el 13% se encuentra en el nivel leve de estrés académico.

Tabla 6

Correlación entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022

	Dimensión estresores
Coeficiente de correlación	-,322
Bienestar psicológico Sig. (p)	0,000
N	80

N=muestra de participantes

En la tabla 6 se observa la relación entre bienestar psicológico y la dimensión estresores donde se obtuvo un valor de significancia $p=,000$ ($p<0,05$) y un coeficiente de correlación de Spearman de -,322 indicando una correlación negativa débil. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 7

Correlación entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022

	Dimensión síntomas
Coeficiente de correlación	-,525
Sig. (p)	0,000
Bienestar psicológico	
N	80

N=muestra de participantes

En la tabla 7 se observa la relación entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas donde se obtuvo un valor de significancia $p=,000$ ($p<0,05$) y un coeficiente de correlación de Spearman de $-,525$ indicando una correlación negativa media. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 8

Correlación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022

		Estrategias de afrontamiento
Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	-,465
	Sig. (p)	0,000
	N	80

N=muestra de participantes

En la tabla 8 se observa la relación entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento donde se obtuvo un valor de significancia $p=,000$ ($p<0,05$) y un coeficiente de correlación de Spearman de -,465 indicando una correlación negativa débil. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

V. Discusión

Después de obtener los resultados se prosiguió a la respectiva discusión la cual inicio con el objetivo general para luego proceder con los objetivos específicos que fueron los siguientes:

Como objetivo general se tuvo determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022 donde se obtuvo que existe correlación negativa débil es decir ante un adecuado bienestar psicológico existirá menor nivel de estrés académico entre estrés académico. Estos resultados se asemejan al estudio de Rojas (2023) quien obtuvo correlación negativa débil siendo la rho de spearman - .359. Así mismo guarda relación con la tesis Arrisbasplata y Manosalva (2022) quien encontró correlación negativa baja entre las variables de estudio (estrés académico y bienestar psicológico). Estas similitudes pueden deberse a que estos antecedentes trabajan igual con el mismo tipo de población estudiantes de instituciones educativas llegando aplicar los mismos instrumentos metodológicos así también debido a que los autores concordaron en los resultados encontrados. Además, estos hallazgos se respaldan en Miranda (2019) quien considera que el estrés académico se trataría entonces de una alteración adaptativa del organismo ante exigencias significativas en donde las habilidades personales le permitirán salir de dicha situación y disminuir el nivel de estrés sin salir perjudicado su bienestar psicológico.

Así mismo en relación al primer objetivo específico se obtuvo de la población estudiada un porcentaje estimado (58%) de los estudiantes se ubican en el nivel bajo de bienestar psicológico, esto quiere decir que la gran mayoría no expresa el sentir positivo y el pensar constructivo acerca de sí mismo. Resultados que guardan similitud con la investigación de Salazar y Mendoza (2022) quien encontró en relación al bienestar psicológico que el 43% se ubicó en el nivel bajo. Por otro lado, son contrarios a la investigación de Turpo (2020) en su investigación con respecto al bienestar psicológico se halló que el nivel alto es aquel que alcanzo mayor agrupación con un 83%. Estos hallazgos de los autores se respaldan en dos enfoques teóricos llamado hedonismo, el cual considera que el bienestar consiste en el placer o la felicidad. El segundo enfoque eudaimonismo, y a diferencia del hedonismo, presenta un concepto de bienestar que trasciende el estado de felicidad y se sustenta en vez, en la actualización de las potencialidades humanas. El enfoque hedonista suele identificar el bienestar con el placer de manera más precisa, el bienestar desde esta perspectiva consistiría en un balance subjetivo entre experiencias placenteras y displacenteras.

Ahora enfocándonos en el segundo objetivo específico que fue determinar el nivel de estrés académico en adolescentes de secundaria de una institución educativa, del distrito de Tumbes 2022 se puede observar que un poco más de la mitad se encuentra en el nivel moderado de estrés académico, seguido del 31% que se ubican en la categoría profundo y el 13% se encuentra en el nivel leve de estrés académico. Resultados que se ajustan a lo encontrado por Rojas (2023) quien halló un nivel medio (72 %) en estrés académico. Estos estudios se sostienen en el enfoque teórico de Barraza (2006) quien sostuvo que el estrés académico puede ser estudiado como un proceso sistémico, el cual se maneja en dos puntos extremos, en un lado el equilibrio mientras que al otro extremo el desequilibrio. De esta forma el estrés académico sería una forma de entender el proceso de desequilibrio y equilibrio que pasa en el organismo de las personas

En el tercer objetivo específico se encontró relación negativa débil entre bienestar psicológico y la dimensión estresores, es decir ante un bajo nivel de bienestar psicológico mayor ser al nivel en la dimensión estresores. Estos hallazgos guardan relación con Turpo (2021) quien halló dependencia significativa entre las dimensiones del estrés académico (síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento) con el bienestar psicológico. Asimismo se sostienen en lo manifestado por Barraza (2008) quien refiere que el alumno se ve sometido, en contextos escolares a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas como estresores, de esto podemos inferir que están enfrentando de manera efectiva a los estresores, así pues, las interacciones sociales saludables, la independencia en las decisiones, la visión de crecimiento personal y el establecimiento de metas, se puede ver afectado o influenciado por la exposición hacia estresores académicos (Matalinares et al., 2016).

Continuando con el cuarto objetivo específico se halló negativa media entre la dimensión síntomas y el bienestar psicológico, es decir ante bajos niveles de bienestar psicológico existirá mayores niveles de la dimensión síntomas. Estos resultados tienen semejanza con Turpo (2021) quien halló dependencia significativa entre las dimensiones del estrés académico (síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento) con el bienestar psicológico. Específicamente, el experimentar altos niveles de las consecuencias sintomatológicas psicológicas y físicas que surgen a partir de los estímulos percibidos como estresores (Barraza, 2007), se verán afectadas las relaciones interpersonales, el dominio del entorno, la visión de metas y crecimiento personal, así como la libre capacidad para tomar decisiones (Ryff, 2002). Así mismo Alejos (2017) refiere que los síntomas se presentan como irritabilidad, sudoración, falta de concentración entre otros, produciendo desequilibrio

fisiológico, mental y conductual, del mismo modo Barraza (2003) explica que la sintomatología conlleva a la inestabilidad sistémica, entendida también como indicadores de desequilibrio .

En el último objetivo específico se evidenció correlación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y estrés académico. Con estas relaciones se puede afirmar que, cuando la persona enfrenta su estrés académico utilizando recursos cognitivos y comportamentales (Barraza, 2007) tiende a autoaceptarse, a buscar su crecimiento personal y a plantearse metas y objetivos (Ryff, 2002). Así pues, que una persona conozca sus fortalezas, debilidades, virtudes, defectos y campos motivacionales, además, que busque su desarrollo y potencial personal, así como también, tenga un plan de vida (Ryff, 2002), se verá influenciado directa o positivamente por el afrontamiento al estrés mediante estrategias.

VI. Conclusiones

Se concluyó que existe correlación negativa entre bienestar psicológico y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022

Se concluyó que los adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022 se ubicaron en el nivel bajo de bienestar psicológico

Se llegó a la conclusión que los adolescentes se ubicaron en el nivel moderado de estrés académico.

Se evidenció que existe correlación negativa débil entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores

Se evidenció que existe correlación negativa media entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas

Se concluyó que existe correlación negativa débil entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento

VII. Recomendaciones

- Se sugiere a la psicóloga de la institución educativa diseñar, validar y aplicar programas a fin de mejorar el bienestar psicológico y reducir los factores de riesgo al nivel de estrés académico e incrementar y mejorar las formas de hacer frente a esta última variable.
- Es para los estudiantes que sacaron niveles alto de estrés académico poder participar de charlas orientadas a disminuir esta problemática.
- Se recomienda que puedan darse futuros estudios correlacionales y comparativos, para el primer diseño se puede tomar en cuenta correlacionar el estrés académico con la metodología y forma de enseñanza actual, y correlacionar el bienestar académico con el tipo o dimensión de personalidad; asimismo, los estudios comparativos pueden estar dirigidos a conocer el nivel de estrés y bienestar psicológico por ciclo académico y sexo, puesto que se ha encontrado literatura relevante sobre ello.

Referencias bibliográficas

- Álvarez Morales, N.E.; Alfonso Hernández, L., Rodríguez Lafuente, M.E. (2019) bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en miembros de parejas con infertilidad primaria. Revista Electrónica Medimay 26(1) 46-82
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2019/cmh191h.pdf>
- Andina. (2022). Salud Mental en el Perú. Andina Noticias: <https://andina.pe/agencia/noticia-siete-cada-10-peruanos-han-visto-afectada-susaludmental-durante-pandemia-video-804192.as>
- Arrisbasplata Saavedra, M y Manosalva (2022) estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]
- Aldana Zavala, J.J.; Isea-Argüelle, J.J. y Colina-Ysea, F.J. (2021) Depresión, ansiedad y estrés en familiares del personal médico que asiste a pacientes por covid-19. Educación pandemia 13(2)113-122 <http://dx.doi.org/10.21142/des-1302-2021-0024>
- Barraza, A. (2005) Características del estrés académico en estudiantes de media superior. Revista Psicología Científica.com, 7(5).
- Barraza, A. (2006) Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala 9 (3). Universidad Nacional Autónoma de México
- [Cabellos Chirito, A. E.](#) (2020). Análisis psicométrico del inventario SISCO del estrés académico en universitarios de la ciudad de Piura, 2020 [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/56963>
- Carrillo (2019) Ansiedad y Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/367/TESIS%20-%20CARRILLO%20PRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [Castro Abregu, C.C.](#) (2019) Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes de instituciones educativas públicas en el distrito de Puente

- Piedra, Lima, 2019 [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41481>
- Couñago, A. (2020). ¿Qué es el bienestar? Definición y tipos. Obtenido de unycos:
<https://unycos.com/blog/que-es-bienestar/>
- Drevitch, G. (2020). ¿Qué es el bienestar? Definición, tipos y habilidades para el bienestar. .
Obtenido de Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/que-es-el-bienestar-definicion-tipos-y-habilidades-para-el-bienestar>
- Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219. http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Guevara Castillo, M.P, Castro Rengifo, C.F., Gutiérrez Lopera, A.C., Moreno Castro, L.C. (2021) relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado en Bogotá [Trabajo de grado para obtener el título de psicólogos, Universidad piloto de Colombia] <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/4845>
- Hernández, S. R., Fernández, C. C. & Baptista, L. P. (2014). Metodología de la investigación, sexta edición. 632 pp. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Linares, S. S., Orantes, K. J., Linares, G. A. ., Muñoz-Alonzo , H. M. ., y González-Aguilar, D. W. . (2022). Bienestar subjetivo, depresión y ansiedad en estudiantes de la Ciudad de Guatemala. *Ciencias Sociales Y Humanidades*, 9(1).
<https://doi.org/10.36829/63CHS.v9i1.1335>
- Marin, M. (2017). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *Redalyc. RIDE*, 11-15. Retrieved from
<https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319040.pdf>
- Medina, B., Fernández, I., Zúñiga, L., & Gómez, I. (2022). Bienestar psicológico de estudiantes universitarios durante la pandemia por SARS COVID 19. *Revista Electrónica Del Desarrollo Humano Para La Innovación Social*, 9(17).
<https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/165>

- Miranda, K. (2019). Estrés Académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018 [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3721/008594_Tr81b.suf.Prof._Miranda%20Colque%20Katherine%20Deysi.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2021). 330 profesionales se capacitaron en salud mental.
- Narváez JH, Obando Guerrero LM, Hernández Ordoñez KM, De la Cruz Gordon EK (2021) Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. Univ. Salud. 2021;23(3):207-216.
<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Ojeda Robles, G. (2021) ansiedad manifiesta y bienestar psicológico en escolares de secundaria de un i.e.p del cercado de lima [Tesis para optar el título de Licenciadas en Psicología, Universidad san Martín de porres]
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/9271/OJEDA_RG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud (OSM, 2020). Prevalencia de la Ansiedad Recuperado de:
<https://www.who.int/topics/depression/es>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017). Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo. https://www.who.int/mental_health/es/
- Palacios Villanueva, J.J. y Taipe Solier G.(2020)estrés académico en los adolescentes durante la pandemia covid-19 de dos instituciones educativas de la región junín, 2020 [Tesis de grado, Universidad peruana los andes]
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/31113/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peinado, A. (2018). El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes Instituto Nacional de Educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez. [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala] http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf

- Pro Gómez, Z.L. (2021) estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes [Tesis para obtener el título de licenciatura, Universidad de Lima]
https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13299/Pro_Gomez_Zenaida_Luisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Quispe, C. (2019). Niveles de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018 [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4237/TRABSUFI_CIENCIA_QUISPECARMEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ryff, C. (1989). Psychology. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69, 719-727.
<https://doi.org/10.1037/00223514.69.4.719>.
- Salazar Marin, F.J. y Mendoza Terrones, J. (2022) Bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021 [Tesis para optar el título de Licenciadas en Psicología, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo] <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2141/TESIS%20-%20FERNANDO%20Y%20JESSI%20FINAL%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote (2024). *Reglamento de integridad científica en la investigación versión 001*
<http://www.Uladech.edu.pe/wp/content/uploads/erpuniversity>
- Vera, G. (2021). Aprendizaje socioemocional y Ansiedad en escolares del 5o grado de secundaria en la I.E. INA-67 – Cusco, 2021 [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81539>
- Venancio, J. (2018). Funciones cognitivas y redes neuronales del cerebro social. *Revista de neurología*, 65-68

Anexos

Anexo 01: Matriz de consistencia

Tabla 9

Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones /indicadores	Metodología
¿Existe relación entre el bienestar psicológico y estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022?	General: Determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022	Hi Si existe relación entre el bienestar psicológico y estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022	Independiente: Estrés académico	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	Tipo: Cuantitativo. Nivel: Descriptivo, correlacional Poblacion y muestra: la poblacion estara conformada por adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022
	Específicos: Determinar el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022 Determinar el nivel de estrés académico en	Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Tumbes 2022	Dependiente: Bienestar psicológico	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito de vida	

adolescentes de una
institución educativa
pública, Tumbes 2022
Determinar la relación entre
el bienestar psicológico y la
dimensión estresores en
adolescentes de una
institución educativa
pública, Tumbes 2022
Determinar la relación entre
el bienestar psicológico y la
dimensión síntomas en
adolescentes de una
institución educativa
pública, Tumbes 2022
Determinar la relación entre
el bienestar psicológico y la
dimensión estrategias de
enfrentamiento en
adolescentes de una

Crecimiento personal

institución educativa
pública, Tumbes 2022

Anexo 02: Instrumentos de recolección de información

Escala Bienestar Psicológico Ryff

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x)

ITEMS	TOTALMENTE DESACUERDO	POCO DE ACUERDO	MODERAMEN TE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
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 mi 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 cumplo 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 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						

Inventario Sisco De Estrés Académico

Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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 "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
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, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
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) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
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 comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
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)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

Anexo 03: Validez del instrumento

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Validez de constructo

Se obtuvo la validez por medio del criterio de cinco jueces mediante el método de análisis el Validez de Aiken, se determinó que los ítems cumplen con los criterios de contenido, concluyendo que ningún ítem sería eliminado.

Para la validez del constructo, se estableció la correlación ítem- escala, siendo la mayor correlación de 710, se evidencio cuatro ítems con baja correlaciones, por lo cual se sugirió que sean eliminadas. Sin embargo, se concluyen que los ítems son adecuados y significativos para la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Inventario de SISCO estrés académico

Validez y confiabilidad

En la validez se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados, con una muestra piloto de 380 estudiantes. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006).

Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

Anexo 04: confiabilidad del instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

La confiabilidad fue determinada por el coeficiente de Omega de Mc Donald (0.903) y consistencia interna alfa de Cronbach (0.903) logrando valores adecuados. Finalmente, se realizó percentiles para la escala de bienestar psicológico de Ryff con cortes de 5 en 5 (Castro, 2019).

Inventario de SISCO estrés académico

Se estableció la confiabilidad por medio de McDonald's con un resultado de 0.899 y por último se presentó la escala de normalización percentilar categorizando de la siguiente manera: Bajo nivel (1-20), Promedio bajo (25 - 45), Promedio alto (50 - 70) y Alto nivel (75 – 99) (Peinado, 2018).

Anexo 05: Formato del consentimiento informado

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

10 de mayo del 2022

Estimado

.....La Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote apoya la práctica de obtener el consentimiento informado de, y proteger a, los sujetos humanos que participen en investigación. La siguiente información tiene por objeto ayudarle a decidir si aceptará participar en el presente estudio. Usted está en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento. Para tal efecto se le pedirá que responda a la ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF Y LA ESCALA DE ESTRÉS ACADEMICO. Nos interesa estudiar la relación entre el bienestar psicológico y estrés en adolescentes de secundaria de una institución educativa, del distrito de Tumbes 2022. Nos gustaría que usted participara de esta investigación, pero tal participación es estrictamente voluntaria. Les aseguramos que su nombre no se mencionará en los hallazgos de la investigación. La información sólo se identificará mediante un código numérico. Si le gustaría tener información adicional acerca del estudio antes o después que finalice, puede ponerse en contacto con cualquiera de nosotros por teléfono o por correo.

Agradecemos su atención y apreciamos su interés y cooperación.

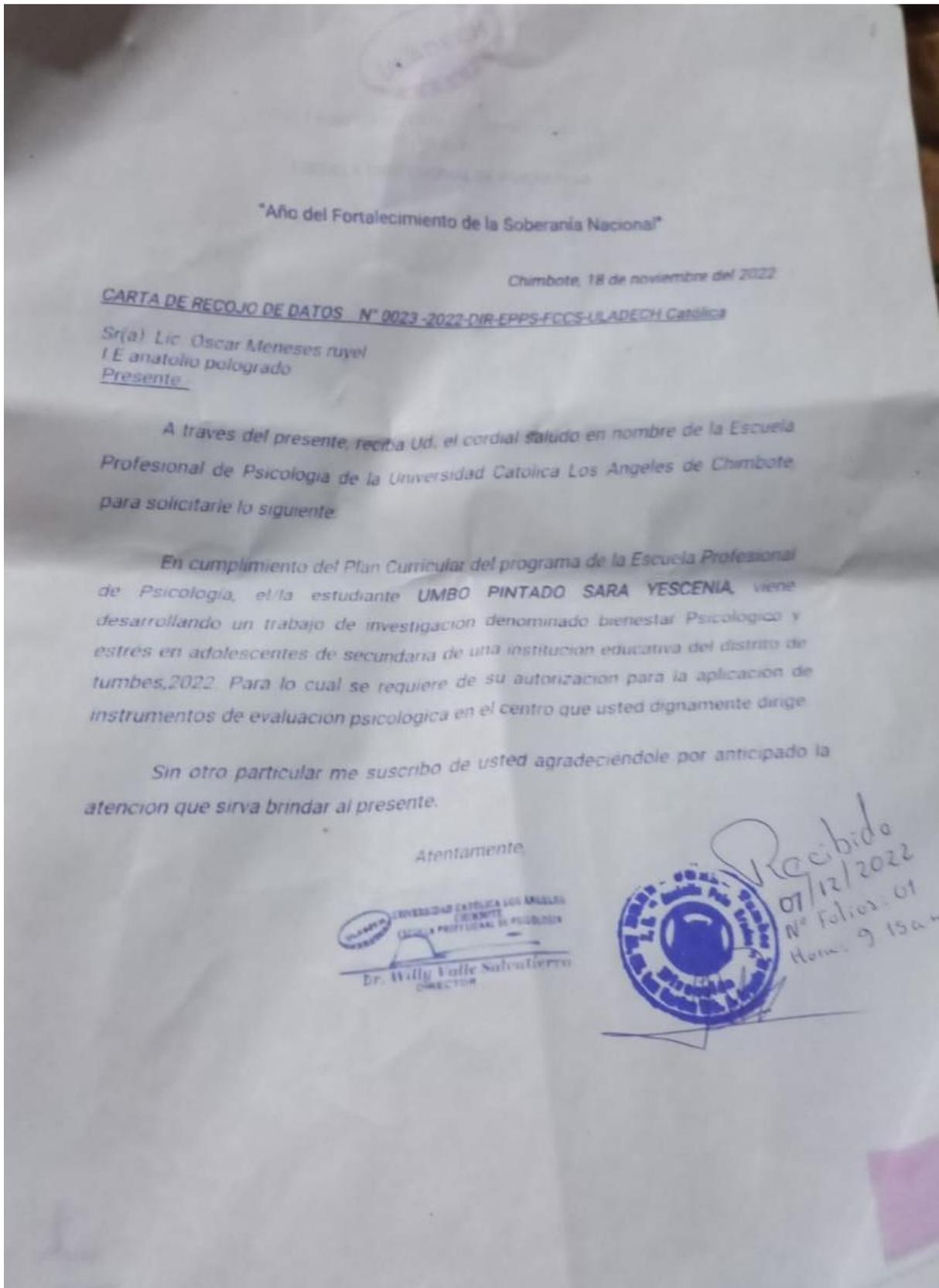
Atentamente,

Sara Yescenia Umbo Pintado

Estudiante de psicología de la ULADECH católica

araumbopintado@hotmail.com

Anexo 06 Documento de aprobación para la recolección de la información



Anexo 07 Evidencias de ejecución (Declaración jurada, base de datos)

Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Ryff. (respuestas) - Excel

Archivos Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda Herramientas de tabla Diseño ¿Qué desea hacer? Inic. ses. Compartir

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
85	P24	Masculino	4	4	5	5	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
86	P25	Masculino	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
87	P26	Masculino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
88	P27	Masculino	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
89	P28	Femenino	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
90	P29	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
91	P30	Masculino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
92	P31	Masculino	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
93	P32	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
94	P33	Masculino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
95	P34	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
96	P35	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
97	P36	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
98	P37	Femenino	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
99	P38	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
100	P39	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
101	P30	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
102	P31	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
103	P32	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
104	P33	Masculino	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
105	P34	Masculino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
106	P35	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
107	P36	Masculino	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
108	P37	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
109	P38	Masculino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
110	P39	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
111	P40	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
112	P41	Masculino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
113	P42	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
114	P43	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
115	P44	Masculino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
116	P45	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
117	P46	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
118	P47	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
119	P48	Femenino	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
120	P49	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
121	P50	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
122	P51	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
123	P52	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
124	P53	Masculino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
125	P54	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
126	P55	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
127	P56	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
128	P57	Masculino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
129	P58	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
130	P59	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
131	P60	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
132	P61	Masculino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
133	P62	Masculino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4

Respuestas de formulario 1

Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Ryff. (respuestas) - Excel

Archivos Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda Herramientas de tabla Diseño ¿Qué desea hacer? Inic. ses. Compartir

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
97	P26	Femenino	4	4	4	5	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
98	P27	Femenino	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
99	P28	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
100	P29	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
101	P30	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
102	P31	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
103	P32	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
104	P33	Masculino	3	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
105	P34	Masculino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
106	P35	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
107	P36	Masculino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
108	P37	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
109	P38	Masculino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
110	P39	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
111	P40	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
112	P41	Masculino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
113	P42	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
114	P43	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
115	P44	Masculino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
116	P45	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
117	P46	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
118	P47	Masculino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
119	P48	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
120	P49	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
121	P50	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
122	P51	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
123	P52	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
124	P53	Masculino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
125	P54	Femenino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
126	P55	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
127	P56	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
128	P57	Masculino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
129	P58	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
130	P59	Femenino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
131	P60	Femenino	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
132	P61	Masculino	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
133	P62	Masculino	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4		

