



**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
ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO
PÚBLICO, PUCALLPA, 2022**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTOR

BARDALES MARQUEZ, CINTHIA ETHIER

ORCID:0000-0001-8092-485X

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° 0141-121-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **16:30** 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: **ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO, PUCALLPA, 2022**

Presentada Por :
(1823192052) **BARDALES MARQUEZ CINTHIA ETHIER**

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:

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: ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO, PUCALLPA, 2022 Del (de la) estudiante BARDALES MARQUEZ CINTHIA ETHIER, asesorado por MILLONES ALBA ERICA LUCY se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 22% 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, 02 de Agosto del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico a Dios y a mis padres, por el deseo de superación y amor que me brindan cada día, porque han sabido guiar mi vida por el sendero de la verdad, la justicia para así poder honrar la memoria de mi único hermano, siendo una profesional dedicada.

Índice General

Dedicatoria.....	IV
Resumen	VII
Abstract.....	VIII
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
2.1. Antecedentes.....	4
2.2. Bases teóricas.....	4
2.2.1. Estrés académico	4
2.2.2. Bienestar psicológico.....	9
2.3. Hipótesis	14
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Nivel, Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Población y muestra.....	15
3.3. Variables. Definición y operacionalización.....	16
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
IV. DISCUSIÓN.....	25
V. CONCLUSIONES	28
VI. RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	30
ANEXOS.....	37
Anexo 01. Matriz de Consistencia.....	37
Anexo 02. Instrumento de recolección de información.....	38
Anexo 03. Validez y confiabilidad del instrumento	44

Anexo 04. Formato de Consentimiento Informado	51
Anexo 05. Documento de aprobación de institución para la recolección de.....	52
información.....	52
Anexo 06. Evidencias de ejecución (declaración jurada, base de datos).....	53

Lista de Tablas

<i>Tabla 1 Niveles de estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022.....</i>	<i>28</i>
<i>Tabla 2 Niveles de bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022.....</i>	<i>28</i>
<i>Tabla 3 Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov.....</i>	<i>29</i>
<i>Tabla 4 Relación entre Estrés académico y Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022.....</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 5 Relación entre la dimensión estresores y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022.....</i>	<i>31</i>
<i>Tabla 6 Relación entre la dimensión síntomas y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022.....</i>	<i>31</i>
<i>Tabla 7 Relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022.....</i>	<i>32</i>

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022. Esta fue una investigación de tipo cuantitativo, nivel correlacional y el diseño fue no experimental de corte transversal. La población estuvo constituida por N=600 estudiantes de la carrera de enfermería de un instituto de educación superior tecnológico público, Pucallpa, 2022, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia, por lo que la muestra estuvo compuesta por n=150 estudiantes, quienes fueron analizados por medio de la técnica de la encuesta, que consistió en los instrumentos del Inventario de estrés académico SISCO y la escala de bienestar psicológico. En cuanto a los hallazgos descriptivos se obtuvo que el 48.7% de la población analizada presenta un nivel de estrés académico alto y el 44.0% mantiene una percepción de bienestar psicológico bajo. Por lo tanto, se concluye mediante el análisis inferencial que existe correlación significativa entre el entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Suiza de Pucallpa, 2022, presentando una correlación negativa baja (p-valor $0,00\% < 0.05$, y Rho $-,245^{**}$)

Palabras clave: Estrés, Bienestar, Universitarios

Abstract

The aim of this study was to determine the relationship between academic stress and psychological well-being in students of nursing careers at the Swiss Institute of Higher Technological Education in Pucallpa, 2022. This was a quantitative research, correlative level and the design was not experimental cross-sectional. The population consisted of N=600 students of the nursing career of the Swiss Institute of Higher Technological Education of Pucallpa, 2022, sampling was non-probabilistic for convenience, so the sample was composed of n=150 students, who were analyzed using the survey technique, which consisted of instruments from the SISCO Academic Stress Inventory and the psychological well-being scale. In terms of descriptive findings, 48.7% of the analyzed population had a high level of academic stress and 44.0% maintained a low perception of psychological well-being. Therefore, it is concluded by inferential analysis that there is significant correlation between academic stress and psychological well-being in students of the nursing career of the Swiss Institute of Higher Technological Education of Pucallpa, 2022, presenting a low negative correlation (p-value $0.00\% < 0.05$, and Rho -0.245^{**})

Keywords: stress, wellness, university

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es un proceso natural que todos los seres humanos hemos experimentado en algún pasaje de nuestras vidas, en la medida que es un mecanismo de supervivencia que nos posibilita adaptarnos ante situaciones determinadas. No obstante, cuando supera nuestros recursos podría afectar nuestra salud mental causando problemas en nuestra salud integral (Barrio et al., 2006). Por otro lado, el estrés académico es una respuesta psicofisiológica que se presenta ante las exigencias del entorno educativo, como alta demanda de actividades, estilos de vida, falta de recursos económicos, falta de concentración y materiales inadecuados, que puede causar estragos en el rendimiento académico como en la salud mental del estudiante haciéndolo perder el control y el logro de sus aspiraciones profesionales. (Águila et al., 2015)

Por estrés académico según el autor Barraza (2006) lo conceptualiza como un proceso sistémico que altera toda la unidad biopsicosocial de la persona, también tiene carácter adaptativo frente a situaciones estresantes, no obstante, cuando supera los recursos personales suele manifestarse con gran intensidad alterando la parte psicológica, por lo general se presenta en estudiantes que se ven sometidos a situaciones que generan estrés causando un desequilibrio sistemático.

Ryff (1989) es una percepción personal relacionado a la manera como superamos los obstáculos vitales, es un esfuerzo que realiza la persona para lograr perfeccionar su vida siendo un impulso que ayuda al ser humano a encontrar un sentido de vida y alcanzar la autorrealización.

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020) estima que a nivel mundial alrededor del 16% un aproximado de 1.200 millones de la población está conformada por jóvenes de las edades de 15 a 24 años. En donde el casi 20% de jóvenes presentan algún problema mental, entre los casos con mayor frecuencia esta: la ansiedad, estrés y depresión, siendo así que el 15% se asocia con riesgo de suicidio. (El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2019). En Colombia un estudio puso en evidencia que el 28% de estudiantes universitarios presentaron estrés académico de nivel severo, como a consecuencia del contexto pandémico. (Castro et al., 2019)

En Perú, de acuerdo con el Ministerio de Salud (Minsa, 2022) sostiene que más del 40% de la juventud entre las edades de 19 y 26 años presentaron, estrés, ansiedad y

depresión, como a consecuencia de la llegada del Covid-19. Por lo consiguiente, El (83%) de los jóvenes estudiantes universitarios de la ciudad de Lima, han presentado picos elevados de estrés académico, producto de los altos estresores como: sobrecarga académica, poco tiempo para la entrega de trabajos, espacios de estudios inadecuados, pasar demasiado tiempo frente a la computadora, falta de recursos tecnológicos, pérdida de algún ser querido, entre otros, dieron como resultados alto índice de estrés académico. (Cassaretto et al., 2021). De la misma manera, Churampi (2022) halló que el (92.1%) de los universitarios evaluados presentó alto estrés académico, como resultado de factores que predisponen estresores, como: situación económica inestable, violencia familiar, miedo al contagio, cambio de docentes, cambio de horarios, sobrecarga de trabajos, tiempo limitado para la entre de actividades, etc. Por lo consiguiente, Estrada et al. (2021) en una investigación con universitarios peruanos en tiempo de Covid-19, se encontró que el 37.8% mantiene una percepción de estrés académico moderado. De manera semejante, una investigación sobre bienestar psicológico con estudiantes universitarios en Lima, halló que el 48% se muestran insatisfechos con su forma de vivir, donde el 32% considera cambiar aspectos personales y académicos para sentirse satisfechos, 25% indica problemas para ejecutar metas personales y profesionales a futuro, y un 60% refiere sentirse insatisfechos en relación a la elección de su carrera profesional. (Rodríguez y Sánchez, 2022)

Y es así como llegamos al Departamento de Ucayali en donde se realizó una investigación en universitarios de la facultad enfermería, en donde se concluye que el (50.1%) mantiene un alto nivel de estrés académico. (Pezo y Solier 2021). Esta problemática se relaciona con lo evidenciado en Instituto de Educación Superior Tecnológico Público "Suiza", el cual se encuentra ubicado en la Ciudad de Pucallpa y brinda servicios de educación pública técnica de diferentes carreras a los jóvenes de esta ciudad, siendo así que centramos nuestra evaluación con la población de la escuela de enfermería, en donde pudimos recabar información a boca de los actores educativos como el director de escuela, y el departamento de psicología, quienes nos refieren que a consecuencia de la crisis evidenciadas por la covid-19, muchos de los jóvenes tuvieron que desistir de sus aspiraciones profesionales, producto de la situación económica baja que ha golpeado los hogares de Pucallpa, como también existe un gran grupo de estudiantes que suelen sentirse desmotivados, inseguros, tristes, estresados, irritables y con mucho pesimismo sobre el futuro. Situación que ha sido corroborada por mi persona, cuando he realizado mis practicas pre profesionales, he podido notar preocupación constante, nerviosismo, irritabilidad,

inquietud, falta de motivación y concentración, pesimismo, cansancio, melancolía, falta de participación en las actividades, retraimiento social, entre otras.

Por todo lo antes expuesto, se formula la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022? Y para ser contestada se planteó el siguiente objetivo general: determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022 Y objetivos específicos:

Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022

Describir el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022

Determinar la relación entre las dimensiones del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022.

El presente estudio tiene valor teórico, en la manera que fortalezca nuestros conocimientos y competencias siendo especialistas de las variables analizadas en función de realizar una praxis a futuro de calidad ante estos problemas que alteran la salud integral y afectan el bienestar psicológico de los estudiantes, es menester precisar que el estudio contribuye a la comunidad científica, porque es un antecedente que sirve como guía y orientación para los investigadores que tengan inquietud en analizar estas variables, como también sugerir nuevos estudios dentro otros niveles de investigación con la información resultante.

El estudio tiene valor práctico, porque con la información teórica que se analizara y los datos que se obtendrán, se pueden realizar estrategias psicológicas que tengan como base la prevención y promoción de la salud mental.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Locales

Pezo (2019) desarrollo una investigación titulada niveles de estrés académico en estudiantes de una escuela profesional de enfermería de una universidad de la ciudad de Pucallpa. El objetivo del estudio fue determinar el nivel de estrés en los estudiantes La metodología; de diseño transversal, prospectivo y diseño no experimental. La población estuvo conformada por todos los alumnos del programa de enfermería en al año 2019 haciendo un total de 90 elementos. Los resultados indican, que el 50.0% (45) manifiesta estrés elevado, el 25.6% (23) manifiesta estrés normal, el 17.8% (16) manifiesta estrés bajo, el 4.4% (04) manifiesta estrés peligroso, y el 2.2% (02) manifiesta estrés peligrosamente pobre. Conclusiones; el Nivel de estrés de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería (50.0%) es de nivel elevado.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés académico

2.2.1.1. Definición. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) el estrés académico es una afectación que altera la activación de las parcelas psíquicas, esfera emocional, fisiológica y conducta, ante la presente de estímulos

que superan la capacidad de respuesta y de ajuste que son producidos en el contexto académico.

Según el autor Barraza (2006) lo conceptualiza como un proceso sistémico que altera toda la unidad biopsicosocial de la persona, también tiene carácter adaptativo frente a situaciones estresantes, no obstante, cuando supera los recursos personales suele manifestarse con gran intensidad alterando la parte psicológica, por lo general se presenta en estudiantes que se ven sometidos a situaciones que generan estrés causando un desequilibrio sistemático.

El estrés académico, es una respuesta fisiológica y cognitiva, instrumentaliza en conductas que superan nuestro umbral de resistencia, se activa cuando el ser humano se ve superado por las altas demandas académicas a las que se enfrenta, como también influyen los estilos de vida, sus hábitos académicos, la familia, entre otros factores, que pueden dar la aparición de una posible psicopatología estable en tiempo logrando causar malestar en diversas áreas del funcionamiento global de la persona. (Regueriro, 2002)

El estrés académico es un problema que se adquiere principalmente en el área educativa, como a consecuencia de las altas exigencias académicas en relación a la entrega de trabajos, horarios límites de presentación de trabajos, altas jornadas académicas, exigencia académica, la competencia académica, espacios académicos inadecuados para el acto de aprender, aspectos personales, sociales y familiares, se vuelven una bomba de tiempo cuando el estudiante no cuenta con la capacidad de gestión emocional para poder lidiar de la mejor manera con estos problemas, lo que da como resultado una afectación mental que puede condicionar el futuro personal y profesional. (Silva et al., 2019)

Muñoz (2017) sostiene que “estrés académico se refiere a los procesos cognitivos y afectivos que permiten a los estudiantes percibir el impacto que causan los estresores académicos”. (p.15)

2.2.1.2. Tipos de estrés

Tomando en cuenta los aportes del autor Naranjo (2009), considera que existen dos tipos de estrés:

- **Eustrés:** es un tipo de estrés orientado a la adaptabilidad y flexibilidad frente a los cambios, y se considera positivo porque nos prepara psicológicamente y físicamente ante una situación de emergencia que pueda ocasionar peligro para la personal, en el ámbito académico tiende a estimular la motivación, creatividad, y el aprendizaje. Por ejemplo: cuando tenemos que estudiar para un examen complicado, el alumno utiliza el máximo uso de sus recursos cognitivos, físicos, emocionales y conductuales para hacerte el frente a tal demanda, obteniendo una recompensa al final del proceso, es por ello, que es tipo de estrés es saludable porque estimula el desarrollo del bienestar psicológico direccionado a alcanzar nuestra autorrealización.
- **Distrés.** Este estrés por lo general es negativo causa alteración en las esferas de funcionamiento familiar, social, laboral y académico y perdura en tiempo, espacio, y persona, se origina cuando las demandas han sido superiores a nuestros recursos de afrontamiento y factores protectores, trayendo consigo problemas graves que pueden ser la antesala para otras alteraciones.

2.2.1.3. Fases del estrés

De acuerdo con Hans Seley (como se citó en Naranjo, 2009, p.173) el estrés desarrolla y se activa mediante las siguientes etapas:

- **Fase de alarma:** es la primera fase que se logra activar frente a un factor estresor de larga duración, y pone a la persona en un estado de alerta para su adaptabilidad, se

pronuncian los primeros síntomas fisiológicos como: dilatación de la pupila, ritmo cardiaco acelerado, dificultad para respirar, sudoración palmar, y de manera cognitiva: alteración del razonamiento, de la percepción, de los pensamientos y de la conducta. Esta fase es de breve duración y no es perjudicial para la persona.

- **Fase de resistencia:** se desencadena y se activa cuando la resistencia del organismo ha sido superada por la sobrecarga de estrés, no le da tiempo al cuerpo y mente para responder de manera oportuna, el estrés se sigue desarrollando causando alteración a nivel global en la persona tendiendo a desencadenar la psicopatología.
- **Fase de agotamiento:** el estrés ha superado el umbral de resistencia y el afrontamiento, se vuelve estable en tiempo y durabilidad, afectando por completo la unidad biopsicosocial de la persona, tornándose un problema crónico.

2.2.1.3. Factores desencadenantes de estrés

Según el autor Castillo et al. (2018) considera que los desencadenantes que activan el estrés pueden ser los siguientes:

- **Estresores originados a consecuencia del ambiente académico:** los estudiantes y universitarios son los más propensos a desencadenar este problema debido a que estos en muchas ocasiones se ven superados por las expectativas y exigencias del entorno académico como: sobre carga de trabajos, exámenes, exposiciones, tiempo limitado para la entrega de trabajos, entre otros.
- **Manifestaciones psicosomáticas:** son las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que estimulan la aparición de estrés, como a consecuencia de situaciones provocadoras de estresores.
- **Cambios en el estilo de vida:** pasar de un estilo de vida a un siguiente puede traer complicaciones y producir estresores en la persona, no obstante, si el cambio es para una mejor calidad de vida el estrés originado se apagará en breve tiempo, porque supone un cambio estructural de vida hacia un horizonte mejor, sin embargo, la fase alarma de breve tiempo suele aflorar ante estos eventos.
- **Alteración de los ritmos circadianos:** esto puede desencadenar alteración del sueño dando la aparición aun problema de insomnio, los problemas personales, las crisis de vida, y la sobrecarga de problemas puede suponer una alteración en las necesidades vitales.
- **Dificultades financieras:** el gasto de bolsillo personal como a consecuencia de múltiples problemas financieros y necesidades que la persona tiene que cumplir, la

vida se vuelve un poco más difícil cuando el estudiante por ejemplo tiende que trabajar en horario corrido para subsanar sus estudios.

- **La mala alimentación:** debido al ritmo de vida acelerado muchas veces no nos alimentamos de manera correcta o terminamos comiendo horas después que la recomendada, o también quizás caemos en el consumo de la comida rápida que es una bomba para originar estrés y para causar complicaciones orgánicas.

2.2.1.4. Causas y consecuencias del estrés académico

En la actualidad, la globalización ha generado condiciones de vida orientadas a la competitividad en donde hombres y mujeres, tienen que buscar nuevas formas de afrontar las exigencias del nuevo ritmo de vida, más aún en la etapa universitaria, en donde los estudiantes tienen que lidiar con un sin número de situaciones para alcanzar sus logros profesionales, es por ello, que las investigaciones sostienen que los estudiantes consideran que el estrés académico se debe a las altas exigencias y demandas de su entorno educativo, entre estas tenemos: sobrecarga de trabajos, escaso tiempo para presentar trabajos, evaluaciones, exposiciones, problemas con los compañeros, factores personales en relación al factor económico, problemas de pareja, laborar y estudiar al mismo tiempo, son factores que pueden dar origen al estrés académico. (Belkis et al., 2015), de la misma manera, la falta de hábitos de estudio, la limitada comunicación y confianza entre educador y estudiantes para la planificación de actividades académicas, puede generar frustración y estrés en los estudiantes. (Rosales, 2016), los universitarios se encuentran en una etapa de transición, están dejando de lado la inestabilidad de la adolescencia, para alcanzar la madurez en la juventud, por lo tanto, este nuevo proceso de adaptación puede despertar agentes estresores que puede dificultar su proceso de aprendizaje: como es irritabilidad, baja concentración, tensión, ansiedad, problemas de memoria, fatiga, nerviosismo, dolores de cabeza, insomnio, problemas de digestión entre otros., como también un alto nivel de estrés puede comprometer su estado de salud total y sus metas profesionales. (Silva et al., 2019), también podemos considerar factores estresantes que se pueden adquirir en el ámbito social, familiar y personal, y que influyen directamente en el proceso de aprendizaje del estudiante, dado que la percepción que tenga con su mundo circundante puede aumentar, disminuir, o ser factor protector ante el estrés académico. (Ibáñez, 2021)

2.2.1.5. Enfoque teórico de estrés académico

Modelo sistémico Cognoscitivista

Este modelo teórico se encuentra respaldado por enfoque de la teoría de los sistemas y el modelo transaccional de Lazarus, por lo tanto, estos postulados teóricos enfatizan que el ser humano es un sistema que se relaciona de manera constante y dinámica con su entorno en donde hay un entrada de información (input) y salida (output), de la misma manera, las relaciones con su mundo circundante estimula procesos cognoscitivos para darle una valoración a las demandas que la plantea su entorno (entrada) y la forma en como la persona enfrenta y supera estas demandas. (Lazarus y Folkman como se citó en Barraza, 2010, p.113)

Para el modelo sistémico Cognoscitivista de Barraza, el sistema organizacional de la escuela y universidad es en donde el ser humano comparte extensos periodos de tiempo, como también la crisis de adaptabilidad que implica pasar de la escolaridad a un proceso más complejo como la universidad, suelen ser estimuladores de estrés en los estudiantes. En donde el input (entrada), vendrían hacer las demandas que tiene que enfrentar el educando, como por ejemplo: adaptarse a un nuevo horario académico, calendario escolar, participar en actividades académicas sociales y profesionales, rendir un examen, sobrecarga de actividades, la personalidad del docente, las relaciones con los compañeros, preparar para un examen o un rezagado, los hábitos de estudio, constituyen la entrada de información, en donde, el estudiante hace una valoración cognitiva para poder actuar de una manera propicia y enfrentar estas exigencias (output), por lo tanto, sentencia el autor: cuando estas demandas son superadas por la capacidad de respuesta de la persona se origina el desequilibrio sistémico o estrés académico. (Barraza, 2010)

De esta manera, el modelo de Barraza nos intenta explicar que el estrés académico es un estado psicológico que se presenta en función a las altas competencias y acontecimientos que lo superan dentro su contexto académico como lo son: la situación de estrés, el desequilibrio sistémico y la respuesta de afrontamiento. (Barraza, 2010)

De acuerdo con Barraza (2010) el estrés académico afecta las siguientes áreas:

Físicos: se relaciona con la parte orgánica y física, engloba una serie de dificultades como: dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor de articulaciones, sudoración excesiva, mareos, dolor de pecho, malestar, diarrea, malestar, dificultad para dormir, entre otros.

Psicológicos: Baja motivación, dificultad para pensar, confusión mental, preocupación, hiperactividad, problemas de memoria, inseguridad, reducción de la autoestima y la libido, depresión, y dificultad para la toma de decisiones.

Conductuales: impulsividad, abandono escolar, conducta suicida, adquisición de estilos de vida nocivos, comerse las uñas, inquietud motora, tendencia al aislamiento, refugiarse en la soledad, sensación de cansancio y dormir a cada momento.

2.2.2. Bienestar psicológico

2.2.2.1. Definición. El bienestar psicológico se puede definir como la capacidad de un individuo de desarrollarse y tener un crecimiento personal, mostrando de esta manera un funcionamiento positivo de la persona (Díaz, 2006).

Waterman (1993), es uno de los pioneros en sustentar en lo que refiere al bienestar psicológico, señalando que es una “expresividad personal, las experiencias positivas que cada persona logra tiene implicaciones para sentirse vivo y realizado”. (citado por Romero, 2007).

Por otro lado, Seligman (2000), sostiene que “el bienestar psicológico es el conjunto de experiencias positivas, el cual desarrolla programas que lo ayuden a mantenerse estable en su calidad de vida y de esa manera evitar consecuencias psicopatológicas” (citado por Acosta, 2020).

Según Casullo (2002), el bienestar psicológico “se relaciona con los acontecimientos que surgen en el contexto en el que interactúa el individuo. El bienestar está relacionado con la percepción que tiene la persona sobre las metas que se plantea, los logros obtenidos, cuán satisfecho se siente con su estilo de vida”.

Mientras que Ryff (1995), señala que el bienestar psicológico “es la evaluación positiva del desarrollo individual del ser humano, así como también de todas las experiencias positivas y negativas que ha atravesado en el transcurrir de su vida”.

Chasuble (2002), según al logro mental, propone que la prosperidad mental es “el agradecimiento que cada individuo hace de su vida y de todo lo que ha superado, contento con lo que ha obtenido y sintiendo que esta evaluación es cautelosa”.

Lawton señala que la prosperidad mental “es un marcador de la satisfacción de un individuo, uniendo sus capacidades, condiciones externas y la calidad que ve por un término asombroso; descubrir la evaluación que el sujeto hace de sí mismo dependiendo de los bordes a los que se hizo referencia anteriormente” (citado por Chávez, 2006).

2.2.2.2. Constructos del bienestar psicológico

Concepción hedonista: bienestar subjetivo

Diener (1994), refiere que “la visión que tiene más tradición dentro del estudio científico del bienestar es la perspectiva que ha sido denominada como hedonista” (citado

por Mayordomo, 2013). Asimismo, esta perspectiva sostiene que la psicología se centró en aspectos negativos, sin embargo, a fines del siglo XX nace la psicología positiva.

Según Seligman (1990), “las cualidades humanas para que funcionen como amortiguadores de la adversidad el objetivo de la psicología positiva es, encontrar las virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida y un mayor bienestar”, además la psicología positiva explora distintos aspectos de un individuo como su rasgo, felicidad, optimismo y satisfacción de vida (citado por Mayordomo, 2013).

2.2.2.3. Modelos teóricos sobre el bienestar psicológico

Teorías Universalistas

Castro (2009), señala lo siguiente “estas teorías en su momento fueron percibidas como teorías Téticas”, además, Diener, refiere “que la satisfacción se alcanza logrando ciertos objetivos o cuando se satisfacen necesidades básicas universales como fue propuesta por Maslow” (1984).

Modelos situacionales vs Modelos personológicos

Diener, sostiene que “Los modelos situacionales consideran que la suma de momentos felices en la vida da como resultado la satisfacción de las personas y por otro lado el enfoque top-Down menciona que el bienestar es una disposición general de la personalidad, y dado que la personalidad es estable, el bienestar también lo es” (1991).

Teoría de Adaptación

Según Myers (1992), “los seres humanos al haber ganado experiencias positivas ante las situaciones de estrés estas se adaptan y retornan a su bienestar previo”.

Teoría de las discrepancias

Michalos (1986), refiere “Que la autopercepción del bienestar esta multideterminada y no tiene una única causa sino varias teorías de satisfacción”.

- a. Objetivo-Logro:* Sucede cuando la persona hace todo lo posible para cumplir un objetivo propuesto.
- b. Ideal-realidad:* refiere cuando una persona quiere volver realidad algún ideal.
- c. Teoría de la mejor comparación previa:* refiere al logro obtenido en el pasado como en el presente.
- d. Teoría de la comparación social:* refiere cuando una persona compara entre lo que tiene él con lo que tiene otra persona o grupo.

e. Teoría de la congruencia: consiste en que la persona tiene la capacidad de adaptarse donde se encuentre.

Teoría Bienestar según Ryff

Ryff (1989), con el propósito de reemplazar definiciones sobre el bienestar, realizó investigaciones sobre las teorías positivas en las que se encuentran la teoría de la autorrealización de Maslow (1968), la teoría de la persona en pleno funcionamiento de Roger (1961), los estadios de Erikson (1969), la teoría de la individualización de Jung (1933) y la teoría de las descripciones del cambio de personalidad de Neugarten (1968), dado que lo definían como “ausencia de la enfermedad”, sin considerar su significación, lo cual daba entender que se tenía una buena salud psicológica en el proceso de vida de una persona.

2.2.2.4. Factores que se relacionan con el bienestar psicológico

Correlatos de personalidad:

Según Meneses (2016), “los rasgos de personalidad predicen los niveles de bienestar y hacen diferencias entre las personas como son la empatía, el optimismo, la inteligencia emocional, las estrategias de manejo de la vida, la independencia y la interdependencia”.

Experiencias familiares:

Meneses (2016), refiere que “las experiencias en el grupo familiar están directamente relacionados con su bienestar, pasar por experiencias no saludables durante la infancia comprometen el bienestar en la adultez, sufrir pérdida de algunos de los padres en la infancia predice un menor bienestar en varias de sus 35 dimensiones, las personas casadas muestran mayor bienestar que los divorciados, viudos y solteros”.

El trabajo y otros compromisos de la vida:

Meneses (2016), “el trabajo y el compromiso con la vida está vinculada el desapego entre estas dos socava al bienestar y la incidencia positiva predice mejor el bienestar”.

Salud e investigación biológica:

Ante distintas enfermedades, el bienestar se ve comprometido, a pesar de que algunas personas muestran ganancias en su bienestar. El propósito en la vida también se relaciona con un menor riesgo de accidente cerebrovascular e infarto de miocardio” (Meneses, 2016).

Desarrollo y envejecimiento

Meneses (2016), el envejecimiento se vincula con un mayor bienestar, aunque va acompañada de un descenso en los niveles de propósito en la vida y de crecimiento personal.

2.2.2.4. Dimensiones o componentes del bienestar psicológico

Ryff (1982), señala que los componentes del bienestar psicológico implican seis dimensiones con la idea que posteriormente se puedan crear instrumentos de medición estructurados que permitan evaluar el terreno empírico del Bienestar Psicológico

Autoaceptación

Puntuación alta: Ryff (1982) es la actitud positiva que posee el individuo, al conocer y aceptar diferentes aspectos de sí mismo, incluyendo cualidades buenas y malas, asimismo de sentirse positivo sobre el pasado.

Puntuación baja: Ryff (1982), se siente insatisfecho consigo mismo; se siente decepcionado con lo que ha ocurrido en el pasado; está perturbado por ciertas cualidades personales; desea ser distinto a como es.

Relaciones positivas

Puntuación alta: Ryff (1982) son todas las relaciones agradables y de confianza que logró la persona, siente empatía, afecto e intimidad en todas sus relaciones humanas. (citado por Meneses, 2016).

Puntuación Baja: Ryff (1982), sus relaciones cercanas no son cálidas, abiertas, se siente aislado y frustrado, además se le dificulta comprometerse dado que no puede mantener lazos importantes con los demás.

Autonomía

Puntuación alta: Ryff (1982), refiere cuando el individuo es capaz de resistir las presiones sociales para pensar o actuar de ciertas maneras, regulando su conducta desde el interior, evaluando a sí mismo ciertos criterios personales.

Puntuación baja: Ryff señala que la persona está preocupada por las expectativas y evaluaciones de los otros; confía en los juicios de otros para tomar decisiones importantes; se ajusta a las presiones sociales para pensar y actuar de ciertas maneras.

Dominio del entorno

Puntuación alta: un individuo tiene el control de su entorno, de sus actividades externas utilizando todas las oportunidades que se presenten y tiene la capacidad de crear contextos para sus actividades y valores personales

Puntuación baja: mientras que en este nivel la persona tiene dificultad para manejar los acontecimientos cotidianos; se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto que lo rodea; está desprevenido ante las oportunidades que se le presentan; no tiene un sentido de control sobre el mundo externo.

Propósito en la vida

Puntuación alta: consiste en ser las metas propuestas para su vida, y un sentido direccional que le brinda a esta, asimismo es el sentir que presenta a su vida pasada y presente, poseyendo creencias que le dan un propósito a la vida, teniendo objetivos para vivir.

Puntuación Baja: la persona presenta pocos objetivos, metas, significado hacia la vida, no ve un propósito en su vida pasada y tampoco le da sentido a la vida.

Crecimiento personal

Puntuación Alta: refiere que el individuo ve su crecimiento, se abre a nuevas experiencias, teniendo un sentido estar realizado su potencial, ve su mejoramiento en sí mismo, y su comportamiento a través del tiempo y tiene un autoconocimiento alto de sí mismo.

Puntuación baja: la persona tiene un sentimiento de estancamiento personal, no siente un mejoramiento, siente aburrimiento y no tiene interés de su propia vida, es incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos.

2.3. Hipótesis

Hi: Existe relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de un instituto de educación superior tecnológico público, Pucallpa, 2022

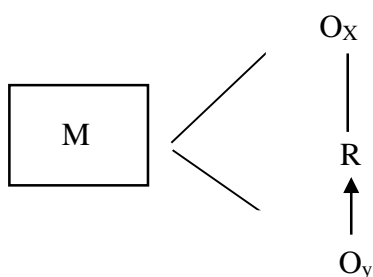
Ho: No existe relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de un instituto de educación superior tecnológico público, Pucallpa, 2022.

III. METODOLOGÍA

3.1. Nivel, Tipo y diseño de investigación

El nivel del estudio fue correlacional, porque su propósito es demostrar la relación o asociación entre conceptos y variables, no nos enfocaremos en demostrar causalidad del comportamiento de la variable, sino determinar mediante un análisis inferencial la relación entre dos variables, es decir la relación que existe entre estrés académico y bienestar psicológico. De la misma manera, el tipo de estudio fue cuantitativo porque se ampara en la medición numérica para responder hipótesis, utiliza precisamente el análisis estadístico para responder numéricamente al problema de investigación. El diseño será no experimental y de corte transversal, porque nos enfocamos a estudiar el fenómeno en su estado natural sin la manipulación de la variable, y los datos serán tomados en un solo momento. (Hernández et al, 2006)

La investigación tendrá el siguiente esquema correlacional:



Dónde: M representa la muestra del estudio

O_x: Observación de la variable de estrés académico

O_y: Observación de la variable de bienestar psicológico

R: relación entre variables

3.2. Población y muestra

La población estuvo constituida por estudiantes de enfermería del instituto de educación superior tecnológico público, Pucallpa 2022, siendo un total de N=650 estudiantes, de donde se obtuvo una muestra de n=150 estudiantes, mediante un muestreo no probabilístico de tipo de conveniencia.

Criterios de Inclusión

- Estudiantes matriculados en el semestre académico 2022-01.
- Estudiantes que acepten participar en las encuestas.
- Estudiantes presentes durante la aplicación de las encuestas.
- Estudiantes de nacionalidad peruana.
- Estudiantes cuyos padres permitan que sus hijos sean evaluados.
- Estudiantes que muestren comprensión hacia los instrumentos y respondan a ellos.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes con dificultades cognitivas y sensoriales y que por lo tanto no puedan desarrollar los reactivos.
- Estudiantes que no se encuentren presentes durante la aplicación de las encuestas.
- Estudiantes que durante el desarrollo del estudio decidan retirarse.

3.3. Variables. Definición y operacionalización

Tabla 1

Matriz de Definición y operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES / INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORIA
Estrés académico	Tiene como objetivo reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Estresores ○ Síntomas físicos ○ Síntomas psicológicos ○ Síntomas comportamentales ○ Estrategias de afrontamiento 	ordinal, politómica	Alto Medio Bajo
Bienestar psicológico	Determinar el nivel de Bienestar Psicológico mediante una escala, es aplicada a adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínima para comprender instrucciones y enunciados de la escala.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Autoaceptación ○ Relaciones positivas ○ Autonomía ○ Dominio del entorno ○ Crecimiento personal ○ Propósito en la vida 	Nominal, politómica	Alto Medio Bajo

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Se utilizó la técnica de la encuesta. Según Sánchez y Reyes (2006) lo definieron como: las herramientas en donde los investigadores y examinadores de fenómenos y variables recopilan datos de manera sistemática, para responder preguntas y objetivos de investigación.

De esta manera, para la presente investigación se utilizó los siguientes instrumentos: la escala de estrés académico SISCO elaborado por el autor Barraza Macías Arturo en el año 2010, el cual se sustenta en la teoría sistémica cognoscitivista, permitiendo evaluar las reacciones emocionales, físicas y conductuales relacionadas con el estrés académico, es una escala que puede ser administrada de manera personal y colectiva, y tu tiempo de contestación se sitúa en un rango de 15 minutos, la población objetivo para su aplicación de preferencia son estudiantes de pregrado y posgrado que experimenten momentos tensión y de estrés producto de su propio ritmo académico. Así mismo, se encuentra conformada por 31 ítems con opción de respuesta modalidad Likert: 1=Nunca, 2=Rara vez, 3=Algunas veces, 4=Casi siempre, y 5=siempre. De la misma manera, se evidencia validez de constructo que guarda concordancia con el modelo teórico propuesto por el autor, además el instrumento cuenta con un rango aceptable de confiabilidad de 0.90, además ha sido adaptado por el propio autor a la población universitaria peruana quedando demostrado que el instrumento cuenta con criterios aceptables de validez y confiabilidad.

Y la escala de bienestar psicológico del autor Carol Ryff fue diseñada en 1995, la cual tiene como finalidad explorar el nivel de bienestar general que mantiene una persona en función a sus vivencias en distintos ámbitos de su vida, como también identificar posible patología y malestar subjetiva. Puede administrarse tanto a adolescentes como adultos con un nivel de cultura promedio para la comprensión y contestación de las instrucciones e interrogantes del instrumento, esta escala se encuentra compuesta por 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con el entorno, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito con la vida. Por lo consiguiente, su formato de aplicabilidad es en forma de cuestionario el cual consta de 39 ítems con opción de respuesta modalidad Likert: 1=totalmente desacuerdo, 2=poco de acuerdo, 3=moderadamente de acuerdo, 4=muy de acuerdo, 5=bastante de acuerdo y 6=totalmente de acuerdo. No existe pregunta correcta o incorrecta el evaluado trata de responder la manera más sincera posible, y sus valores de interpretación son de manera ordinal: alto, medio y bajo. Es menester precisar que el

instrumento cuenta validez suficiente para medir la variable, en la medida que fue analizada su validez de contenido sobre la base de juicio de expertos, en donde por medio de cinco jueces se dictaminó una opinión favorable y tiene coherencia y pertinencia, de la misma forma también su validez de criterio fue analizada mediante el coeficiente de V de Aiken obteniendo cálculos perfectos en cuanto a la valoración de los ítems revisamos por los jueces. También el instrumento evidencia confiabilidad, la cual se obtuvo por medio del cálculo del coeficiente de Alpha de Cronbach indicando un nivel excelente de confiabilidad (0.90). Finalmente, el instrumento presenta adaptabilidad a nuestra realidad peruana en donde el investigador Pérez (2017) demostró que el instrumento posee suficiente credibilidad para ser administrada a la población peruana, el valor de confiabilidad obtenido fue de 0.90 dándole la categoría de excelente.

3.5. Método de análisis de datos

El recojo y procesamiento de los datos se llevó a cabo de la siguiente manera: en primera instancia vía conducto regular presentamos la carta que nos brindó la universidad hacia la institución donde pretendíamos llevar a cabo la investigación, siendo así que nos presentamos formalmente y se hizo una socialización con el personal directivo y docentes sobre los fines y motivos que persigue la investigación, quienes no tuvieron inconvenientes en aceptar nuestra petición, otorgándonos el permiso correspondiente para ejecutar el estudio. Posteriormente se realizó una reunión virtual con los estudiantes en donde socializamos el consentimiento informado el cual explicaba el objetivo y naturaleza de la investigación quienes de manera libre y sin prejuicios aceptaron participar en el estudio. De modo que, se procedió a la aplicación y recojo de los datos.

Luego estos datos serán corregidos y trasladados a una matriz de datos del software Microsoft Excel 2013, que servirá como fuente de alimentación para el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) ver. 22. En donde se analizarán los datos de manera descriptiva e inferencial, a través de tablas de frecuencias, análisis de normalidad mediante la prueba Kolmogórov-Smirnov debido a que la muestra fue superior a 50 elementos, posteriormente se trabajará la correlación bivariado, por ser variables de naturaleza no paramétrica se tomará como prueba estadística el coeficiente de correlación de Rho Spearman con un nivel de significancia de $\alpha = 5\% = 0,05$. Lo cual permitirá dar respuesta a nuestro objetivo principal. Finalmente, las tablas serán presentadas según el formato establecido por el formato del manual APA 7ª edición.

3.6. Aspectos éticos

El presente estudio fue desarrollado bajo los principios éticos necesarios para su realización, sugeridos por el reglamento de integridad científica de la universidad versión 001. Es así que se consideró como principios a la **protección a las personas**, en la forma que toda persona merece ser tratada con dignidad respetando su privacidad, confidencialidad y origen sociodemográfico, es así que en todo momento nos dirigimos con una actitud de respeto y sobre todo cuidando su identidad; **libre participación y derecho a estar informado**, pues la población accedió de manera autónoma a participar en el estudio, previa socialización del consentimiento informado; **beneficencia no maleficencia**, en todo momento cuidaremos de no hacer ningún tipo de daño a la población, nuestro estudio cumple con las buenas prácticas de investigación científica; **Justicia**, porque se tratará a la población con equidad y sin diferencias, dándoles a todos las mismas posibilidades de participar en el estudio; **Integridad científica**, nos enfocaremos en realizar una investigación que cumpla con el estándar científico, es por ello, que utilizamos instrumentos con propiedades métricas, así mismo, nuestras variables responden a conjunto de teorías y evidencia empírica, como también se ha respetado la citación de los autores mencionados, tomando como referencia el formato APA 7ª edición.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Niveles de estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022

Estrés académico	f	%
Muy bajo	25	16.7
Bajo	16	10.7
Promedio	21	14.0
Alto	73	48.7
Muy alto	15	10.0
Total	150	100.0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 1, se puede evidenciar que la mayoría de los evaluados tienen un nivel de estrés académico alto (48.7%).

Tabla 2

Niveles de bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022

Bienestar psicológico	f	%
Alto	34	22.7
Medio	50	33.3
Bajo	66	44.0
Total	150	100.0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 2, se puede apreciar que la mayoría de los evaluados tienen un nivel de bienestar psicológico bajo (44.0%).

Tabla 3

Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov

Pruebas de normalidad			
Factores	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	.310	150	.000
Bienestar psicológico	.280	150	.000
Estresores	.183	150	.000
Síntomas	.295	150	.000
Estrategias	.295	150	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Según los resultados de la tabla 3, de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov observamos que las variables presentan un $p < 0.05$; demostrando que los factores no siguen una distribución normal, por lo tanto, se procede a utilizar estadísticos no paramétricos (Rho Spearman).

Tabla 4

Relación entre Estrés académico y Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022

Variab les	rho	p	N
Estrés académico	-,245**	,000	150
Bienestar psicológico			

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: autoría propia

En la tabla N°4, se observan los resultados de la correlación entre el entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022, en donde se pudo hallar un p-valor $0,00\% < 0.05$, lo que afirma que existe evidencia estadística suficiente para confirmar la relación significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico, por lo tanto, se toma la decisión de aceptar la hipótesis alterna, que es igual decir, existe correlación significativa entre el entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Suiza de Pucallpa, 2022, presentando una correlación negativa baja.

Tabla 5

Relación entre la dimensión estresores y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022

Variables	rho	p	N
Estresores	,326**	,000	150

Bienestar psicológico

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: autoría propia

En la tabla N°5, se ha demostrado la existencia de relación significativa entre las variables analizadas, como a consecuencia de haber contado con un p valor inferior a 0.050, demostrando la comprobación de la hipótesis alterna (Ha), alcanzando una relación de 0.326 (Correlación positiva baja).

Tabla 6

Relación entre la dimensión síntomas y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022

Variables	rho	p	N
Síntomas	,031	,707	150

Bienestar psicológico

Fuente: autoría propia

En la Tabla N°6, se ha demostrado que no existe relación significativa entre las variables comparadas, como consecuencia de haber obtenido un p valor superior a 0.050, aceptando la hipótesis nula (H₀), alcanzando una relación de 0,031 (Correlación positiva muy baja).

Tabla 7

Relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022

Variab les	rho	p	N
Estrategias de afrontamiento	,024	,766	150
Bienestar psicológico			

Fuente: autoría propia

En la Tabla N°7, se ha demostrado que no existe relación significativa entre las variables comparadas, como consecuencia de haber obtenido un p valor superior a 0.050, aceptando la hipótesis nula (H_0), alcanzando una relación de 0,024 (Correlación positiva muy baja).

IV. DISCUSIÓN

Los análisis mostraron que el estrés académico tuvo una relación significativa con el bienestar psicológico que evidenciaron los estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior, Pucallpa, 2022, de la misma manera, se encontró que cerca de la mitad de los estudiantes evaluados presentaron un nivel alto de estrés académico y cerca también de la mitad de los evaluados evidenciaron un bienestar psicológico de nivel bajo.

En nuestro estudio, encontramos una relación significativa ,000 y negativa baja - ,245**, entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los evaluados, es decir, que a medida que los estudiantes perciben las exigencias y demandas académicas como situaciones de alto estrés, su bienestar psicológico suele reflejarse en niveles bajos. Este resultado es similar a lo investigado por Erazo y Medina (2020) quien, en su investigación con estudiantes universitarios en Lima, reportó la relación significativa 0,000 y negativa -0,355 entre el estrés académico y el bienestar psicológico de la mencionada población. Así mismo De la sota (2021) en su investigación con estudiantes de una universidad privada en Lima, concluyó por medio de una relación significativa.000 y baja Rho -,422**, que existe relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los evaluados. Este hallazgo podría explicarse en la manera que la etapa académica en tiempos de pandemia, es donde muchos estudiantes experimentaron picos elevados de estrés académico, como a consecuencia de la sobrecarga de trabajos, la infraestructura insuficiente, falta de recursos tecnológicos, presencia de distractores dentro del ambiente de estudio, dan motivo a desencadenar niveles bajos de bienestar psicológico (Silva et al., 2019). De igual modo, los estudiantes y jóvenes durante la pandemia Covid-19 experimentaron picos elevados de estrés académico, producto de la educación adaptada a la modalidad virtual, sobrecarga de tareas, cumplir con los plazos establecidos, dudas sin resolver, mecanismos tecnológicos deficientes, fueron causando alteración del estado psicológico de los estudiantes. (Luque et al., 2022). Por otro lado, existen factores sociodemográficos y estilos de vida que pueden ser predictores del estrés académico, como, por ejemplo: vivir en una ciudad con ritmos acelerados, falta de empleo para cubrir las necesidades académicas, falta de actividad física, malos hábitos alimenticios, consumo de sustancias psicoactivas, desorganización del sueño. (Cassaretto et al., 2021), de igual modo, las conductas que adaptamos a lo largo de nuestra vida y las dificultades en las relaciones sociales pueden incentivar altos niveles de estrés académico, como es la

inactividad de ejercicio físico, vida sedentaria, alimentación basada en altas calorías y grasas, escaso tiempo para compartir momentos con amistades y familia, relaciones de pareja inestables, falta de tiempo para la interacción social, puede desencadenar estrés académico. (Uchino et al., 2016)

En el estudio en relación a los resultados descriptivos pudimos encontrar, que cerca de la mitad de los estudiantes evaluados presenta un nivel alto de estrés académico, es decir que probablemente los estudiantes perciben sus actividades académicas como estresantes e irritables lo que provoca que los valores de estrés académico aumenten. Este resultado coincide con Luque et al. (2022) quien, en su pesquisa con estudiantes universitarios en Juliaca, reportó que más de la mitad de sus evaluados se identifican con un alto nivel de estrés académico. De manera semejante, Cassaretto et al. (2021) encontró en estudiantes universitarios de Lima, mayor presencia de sintomatología ubicándolo en niveles altos de estrés académico. Estos resultados se podrían explicar cómo a consecuencia del contexto pandémico en la medida que la mayoría de los adolescentes tuvieron que adaptarse de manera inesperada y acelerada a la nueva educación virtual, lo que puso en evidencia sobrecarga académica, espacios dificultosos para el acto de aprender, herramientas tecnológicas limitadas, problemas económicos, problemas con el ambiente familiar, fueron el móvil para desencadenar estresores de alta magnitud en la población estudiantil. (Cárdenas y Apaza, 2022), como también los altos niveles de estrés académico se pueden asociar a estilos de vida inadecuados en relación a la adopción de conductas que juegan un factor de riesgo en esta población, como lo son: hábitos alimenticios inadecuados, economía precaria, consumo de alcohol y estupefacientes, poco tiempo libre para la vinculación social, pérdida del autocuidado, entre otras. (Cassaretto et al., 2021)

Por otro lado, en relación al resultado descriptivo de la variable bienestar psicológico cerca de la mitad de los evaluados presentó bienestar psicológico bajo, esto significa que los evaluados mantienen una percepción negativa de sus capacidades de crecimiento personal que lograr configurar su bienestar psicológico. Este resultado coincide con Ordoñez (2018) quien, en su investigación con estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad en Lima, manifiestan mantener un bienestar psicológico de nivel bajo. De igual forma, Chuquillín (2020) en una investigación con población universitaria en Lima, concluyó que más de la mitad de los evaluados mantienen un nivel bajo de bienestar psicológico. Tomando en cuenta la literatura teórica el estrés académico valora si la situación

es beneficiosa o perjudica a la persona, como también la capacidad o recursos con los que cuenta para superar una situación estresante, y como sabemos la pandemia del covid-19 significó un panorama de malestar biológico como psicológico, viéndose superadas nuestras capacidades adaptativas, y muchas de los acontecimientos en este panorama fueron excesivos que afectan nuestra salud psicológica y bienestar integral. (Cassaretto et al., 2021). Por otra parte, también se evidencian ciertos factores que pueden alterar el bienestar psicológico en los universitarios, como es la forma y manera de relacionarse asertivamente con sus compañeros, la satisfacción con su vocación elegida, la funcionalidad familiar, la motivación para alcanzar sus aspiraciones profesionales, el área afectiva en relación a la pareja y los hábitos de estudios, se relacionan con el indicador de satisfacción con la propia vida o sensación de bienestar psicológico. (Rodríguez y Sánchez, 2022).

V. CONCLUSIONES

- Se determinó que, existe una relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022.
- Se encontró que, cerca de la mitad de los evaluados tienen un nivel de Estrés Académico alto, representado por un valor estadístico de (48.7%).
- Se encontró que, cerca de la mitad de los evaluados tienen un nivel de Bienestar Psicológico bajo, representado por un valor estadístico de (44,0%).

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los futuros investigadores, incluir en la recopilación de datos como los factores socioeconómicos, estilos de vida, hábitos de estudio, dinámica familiar, resiliencia y la inteligencia emocional. Las universidades por medio de su área de responsabilidad social y el departamento de bienestar emocional, con aliados estratégicos del gobierno, como el Ministerio de educación efectúen actividades de corte preventiva y promocional, campañas de salud mental, que vayan en función de brindar estrategias de afronte, que sirvan como factores protectores ante el estrés académico y el bienestar psicológico de la población analizada. No obstante, se requieren muchos estudios desde otros niveles investigativos y tamaño de muestra más amplia para explorar la gravedad de la situación.
- Los actores de la comunidad educativa en coordinación con el área de bienestar emocional realizar actividades psicológicas como charlas, talleres, campañas de salud mental, evaluaciones psicológicas, y sesiones demostrativas en donde se efectúen temas como: técnicas de relajación, hábitos adecuados de estudio, gestión del tiempo, estilos de vida saludables, habilidades sociales, que posibiliten la reducción del estrés académico y la mejora el bienestar psicológico de la población analizada.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Barraza Macías, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico.

Revista Electrónica De Psicología Iztacala, 9(3), 110-130

<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028>

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista*

Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3) ,110-129.

<file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/19028-29485-1-PB.pdf>

Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A. (2006). El estrés como respuesta

International. *Revista de psicología INFAD*, 1 (1), 37-48

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Belkis Alfonso Á., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves Achon

Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178

<file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-EstresAcademico-5023824.pdf>

Belkis Alfonso Águila, María Calcines Castillo, Roxana Monteagudo de la Guardia, Zaida

Nieves Achon. Estrés académico. *Revista EDUMECENTRO*.7(2), 58-79

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013

bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 57(6), 1069-1081.

Cárdenas Chire, P., y Apaza Gonzales, J. (2022). *Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima.*

[Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5290/Plinio_Tesis_Licenciatura_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cassaretto-, Mónica, Vilela-, Patty, & Gamarra-, Lorena. (2021). Estrés académico en

universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características

sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2) 482-490.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005

Cassaretto-, Mónica, Vilela-, Patty, & Gamarra-, Lorena. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2) 482. 06 de septiembre de 2021.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005

Castillo Estrada Y, Díaz Cifuentes A, Díaz Martín Y, Ortigosa Fernández E, (2015) Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de Medicina. *Revista Electrónica de Medicina* , 40(5), 1-7 <file:///C:/Users/HP%20240/Downloads/65-101-2-PB.pdf>

Castro-Vásquez, L., Bedoya Valencia, D., & Estrada-Matallana, L.(2022). Niveles de percepción de estrés en época de COVID-19, a causa de la virtualidad, en estudiantes universitarios, Barranquilla-Colombia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (67), 163-190

<https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1366/1769>

Chuquillin Callañaupa, D. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima - Perú 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]

https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29083/BIENESTAR_PSICOLOGICO_CHUQUILIN_CALLANAUPA_DANIRA_SILVANA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Churampi Pérez, M. (2021). *Factores que predisponen al estrés académico en estudiantes de una universidad pública en el contexto de la pandemia por COVID- 19 Lima*,

2021. [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18585/Churampi_pm.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Damian de la Sota, S. (2021). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una universidad privada, Lima 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78968/Damian_DLSAS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

El fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019). *Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales*.

<https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/m%C3%A1s-del-20-de-los-adolescentes-de-todo-el-mundo-sufren-trastornos-mentales>

Erazo Vergara, A., y Medina Fernández, C. (2021). *Estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de Psicología en una universidad privada de Lima, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28857/Erazo%20Vergara%20c%20Alessandra%20Tamara%20-%20Medina%20Fernandez%2c%20Christiam%20Junior%20-%20Parcial.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Estrada Araoz, E., Mamani Roque, M., Gallegos Ramos, N., y Zuloaga Araoz, M. (2020) *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del*

covid-9. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 40(1), 88-89

https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf

- Gómez Rivera, A. (2021). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del instituto superior tecnológico – Cerro de Pasco 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2756/TESIS%20FIN%20AL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.57.6.1069>
- Ibáñez Montoya, J. (2021). *Estrés académico y depresión en estudiantes de la facultad de salud de la universidad privada del norte- 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1793/Iba%c3%bl%e3%a9%20Montoya%2c%20Jes%c3%bas%20Brian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Luque Vilca, O. M., Bolívar Espinoza, N., Achahui Ugarte, V. E., & Gallegos Ramos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Revista científica de la Universidad Nacional de Huanta* 4(1), 1-10 <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/337>
- Ministerio de Salud (Minsa, 2022). *Entre 40 y 30 % de jóvenes de 19 y 26 años en el Perú presentaron síntomas de ansiedad y depresión tras la llegada de la pandemia de la COVID-19*. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/entre-40-y-30-de-jovenes-de-19-y-26-anos-en-el-peru-presentaron-sintomas-de-ansiedad>
- Moreta Herrera, C., y Cevallos López, L. (2020). *El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica de Ecuador]
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3035/1/77207.pdf>
- Muñoz García, F. (2017) *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Editorial: Universidad de Huelva

- Muñoz Romero, M. (2019). *Estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de hotelería y turismo de la Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, año 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Babahoyo Ecuador] <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6059/P-UTB-FCJSE-PSCLIN-000201.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Naranjo Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista de educación*, 33(2), 171-190
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Núñez Nuñez, A., y Mera Zapata, D. (2023). *Estrés académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato Ecuador]
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38558>
- Ordoñez Leon, P. (2018). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/893/Patricia_Tesis_Maestro_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020). *Juventud*.
<https://www.un.org/es/global-issues/youth>
- Pezo Vela, L., y Solier Palma, R. (2019). *Niveles de estrés en los estudiantes ingresantes a la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019*. [Universidad Nacional de Ucayali]
http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4551/UNU_ENFERMERIA_2020_TESIS_LELLY-PEZO_RINA-SOLIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Regueiro, N. (2022). *Conceptos básicos del estrés y su afectación*.

<https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

Rodríguez Flores, E., y Sánchez Trujillo, M. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propós. represent.* [online] 10(3) 2307-799 version

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992022000300003

Rosales Fernández J. (2016). *Estrés Académico y Hábitos de Estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima-sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú].

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/124/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ryff, C. D. (1989). La felicidad ¿Es todo, o es? Exploraciones sobre el significado del

Silva Ramos, M., López Cocotle, J., y Meza Zamora, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia.* 28(79), 75-83

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.htm>

Silva Ramos, M., López Cocotle, J., y Meza Zamora, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia.* 28(79), 75 83

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

Silva Ramos, M., López Cocotle, J., y Meza Zamora, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia.* 28(79), 75-83

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

Tucto Coz, J. (2021). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, Lima, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/31802/ESTRES_A
CADEMICO_TUCTO_COZ_JAVIER%281%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/31802/ESTRES_ACADEMICO_TUCTO_COZ_JAVIER%281%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Uchino, B. N., Bowen, K., & Kent, R. (2016). Encyclopedia of Mental Health (2.a ed., pp. 189- 195). <http://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00117-8>

ANEXOS

Anexo 01. Matriz de Consistencia

Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivos	Hipótesis	Variable(s)	Dimensiones / Indicadores	Metodología
¿Cuál es la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería del Instituto Superior Tecnológico Público Suiza de Pucallpa, 2022?	<p>determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022.</p> <p>. Específicos: Describir el nivel de estrés académico y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público, Pucallpa, 2022.</p>	<p>Hi: Existe relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de un instituto de educación superior tecnológico público, Pucallpa -2022.</p> <p>Ho: No existe relación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de un instituto de educación superior tecnológico público, Pucallpa -2022.</p>	<p>Estrés académico</p> <p>Bienestar psicológico</p>	<p>Estresores</p> <p>Síntomas físicos</p> <p>Síntomas psicológicos</p> <p>Síntomas comportamentales</p> <p>Estrategias de afrontamiento.</p> <p>Autoaceptación</p> <p>Relaciones positivas</p> <p>Autonomía</p> <p>Dominio del entorno</p> <p>Crecimiento personal</p> <p>Propósito de vida</p>	<p>El tipo de estudio fue cuantitativo, de nivel correlacional y de diseño no experimental de corte transversal.</p> <p>La población estuvo constituida por estudiantes de enfermería de un instituto de educación superior tecnológico público, Pucallpa, 2022, siendo un total de N=650, de donde obtuvo una muestra de n=150 estudiantes, mediante un muestreo no probabilístico de tipo de conveniencia. La técnica que se utilizó fue la encuesta y la psicométrica.</p> <p>Instrumento: la escala de estrés académico SISCO de Barraza (2010), y la escala de bienestar psicológico del autor Carol Ryff (1989).</p>

Anexo 02. Instrumento de recolección de información



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

Inventario SISCO del Estrés Académico

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.

Apellidos Y Nombres:

Sexo: (M) (F)

Fecha: Edad: Firma:

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

() Si () No

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
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

3. Marque con una X, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

Estresores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	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					

4. A continuación marque con un aspa “X” la frecuencia con la que experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	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	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	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	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	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					

5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Estrategias de afrontamiento	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

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



ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO () MASCULINO ()

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).

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente 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. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						

8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17. Me siento bien 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 03. Validez y confiabilidad del instrumento

Inventario SISCO del estrés académico

Ficha técnica

- ✓ NOMBRE: Inventario Sisco del Estrés Académico
- ✓ AUTOR: Arturo Barraza Macías
- ✓ AÑO: 2006
- ✓ OBJETIVO: Reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado.
- ✓ MATERIALES:
 - ❖ Manual
 - ❖ Cuadernillo
 - ❖ Hoja de respuesta

✓ ADMINISTRACIÓN:

El inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

✓ ÁREAS:

Estresores:

Existe una serie de estresores académicos como son el trabajo en equipo que algunas personas son menos capaces de realizar que otras, las tareas constantes a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución entre las cuales se consideran los siguientes ítems:

- 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.).
- Problemas con el horario de clases.
- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).
- No entender los temas que se abordan en clase.

- Participación en clase (participación a preguntas, exposiciones, etc.).
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.

Síntomas:

Existen 3 tipos de síntomas del estrés estos se basan en: Físicos, psicológicos y comportamentales, para los cuales se consideran los siguientes ítems:

Síntomas Físicos

- 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 unas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Síntomas Psicológicos

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).
- Ansiedad, angustia o desesperación.
- Problemas de concentración.
- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.
- Síntomas Comportamentales
- Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.
- Aislamiento de los demás.
- Desgano para realizar las labores escolares.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

Síntomas Comportamentales

- Conflicto o tendencia a discutir.
- Aislamiento de los demás.
- Desgano para realizar las labores universitarias.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

Estrategias de Afrontamiento:

Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, para lo cual se consideran los siguientes ítems:

- Habilidad Asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).
- Elaboración de un plan y ejecución de tareas.
- Concentrarme en resolver la situación que me preocupa.
- Elogios a sí mismo.
- La religiosidad (oraciones o asistencias a misas).
- Búsqueda de información sobre la situación.
- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.
- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

✓ **CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN:**

La forma de calificación del inventario es de orden sumativo, ya que es una escala Likert. Esta calificación se puede realizar por dimensiones o en la totalidad del inventario.

✓ **PSICOMETRÍA DEL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

Validez: Para identificar la validez, se empleó el análisis factorial, encontrando una estructura factorial tridimensional, lo que coincide con el modelo teórico propuesto.

Confiabilidad: El inventario SISCO del estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

Ficha técnica

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Nombre de la prueba: Escala de bienestar psicológico de Ryff creada por Carol Ryff en el Año 1995,

Adaptación y Validación: Madelinne Pérez Basilio (2017),

Procedencia: Estados Unidos

Objetivo:

Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala es Aplicada a Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender instrucciones y enunciados de la escala.

Tipo de aplicación: puede ser individual o colectivo en cuanto al tiempo de aplicación es 20 minutos aproximadamente finalmente consta de 35 ítems

Descripción del instrumento:

La escala de bienestar psicológico fue creada por Carlos Ryff en el año 1995, y el cual ha sido adaptada para el Perú por Madelinne Pérez Basilio en el año 2017.

La escala evidencia la evaluación de un estado de salud mental estable, esta escala mide seis escalas positivas del bienestar psicológico, que han sido seleccionados como las principales características que hablan acerca del ser humano con buena salud mental y óptimo desarrollo, por tal motivo, esta prueba puede desarrollarse en todos los campos de la psicología.

Está conformada por 35 ítems y a su vez dividido en 6 dimensiones en escala Likert:

Dimensión I: Auto aceptación (7 ítems), Dimensión II: Relaciones positivas (6 ítems),

Dimensión III: Autonomía (4 ítems)

Dimensión IV: Dominio del entorno (6 ítems), Dimensión V: Propósito de la vida (8 ítems), Dimensión VI: Crecimiento personal (4 ítems)

Administración:

El instrumento puede ser aplicado a nivel individual y grupal. La evaluación tiene una duración máxima de 20 minutos, la prueba está dirigida para personas adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.

Se presentan enunciados sobre el modo de comportarse, sentir y actuar, cabe precisar que no existe respuesta correcta o incorrecta. El evaluado debe escoger entre 6 alternativas de solución para cada ítem como: “Totalmente desacuerdo”, “poco de acuerdo”, “Moderadamente de acuerdo”, “muy de acuerdo”, “bastante de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”.

Calificación:

Niveles de bienestar psicológico

	Puntaje total	Percentil	Nivel
Alto	205- 233	78- 99	5
Normal alto	181- 204	51- 70	4
Normal	172- 180	50	3
Normal bajo	164- 171	30- 49	2
Bajo	0- 163	0-29	1

Una vez que el evaluado haya finalizado la prueba, se verifica que todos los ítems hayan sido contestados para poder continuar con la calificación. Las respuestas se

califican según las alternativas asignadas a todos los ítems correspondientes a cada dimensión.

En cuestión del ítem 17 se debe invertir el puntaje siguiendo la pauta: (1=6) (2=5)

(3=4) (4=3) (5=2) (6=1)

INTERPRETACIÓN:

Al obtener el puntaje por dimensión, se ubica a cada uno de acuerdo al baremo adaptado.

ADAPTACIÓN

La adaptación del instrumento fue realizada por Madelinne Pérez Basilio en el año 2017, y tuvo como objetivo principal adaptar la escala de bienestar psicológico de Ryff en trabajadores de empresas y el estudio de la validez del constructo, validez factorial, consistencia interna y establecer baremos. Para lograr ello se utilizó la versión adaptada por Diaz (2006) ya que los ítems fueron traducidos al español y esta versión evidencia adecuadas propiedades psicométricas.

VALIDEZ

El instrumento obtuvo la validez por medio del criterio de cinco jueces por medio del método de análisis de validez de Aiken, el cual determino que los ítems cumplen con los criterios de contenido, de esta forma ningún ítem sería eliminado.

CONFIABILIDAD

La confiabilidad de la escala se obtuvo por medio del cálculo del coeficiente de Alpha de Cronbach por consistencia interna en la que se obtuvo el resultado de coeficientes, 907 indicando un nivel alto de consistencia.

BAREMOS:

Baremos generales de la escala de bienestar psicológico y sub escalas.

Pc	Aceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal	Total	Pc
99	35-36	41-42	30	42	48	30	217-233	99
90	31-34	37-40	26-27	38-41	46-47	29	205-216	90
80	30	34-36	24-25	36-40	43-45	28	197-204	80
70	29	32-33	23	35	41-42	27	189-196	70
60	28	31	22	34	39-40	25-26	181-188	60
50	25-27	30	21	32-33	35-38	24	172-180	50
40	24	28-29	19-20	30-31	34	23	164-171	40
30	23	26-27	18	29	31-33	22	155-163	30
20	20-22	24-25	16-17	24-28	30	21	133-154	20
10	14-19	17-23	11-15	17-23	13-29	13-20	82-132	10
1	0-13	0-16	0-10	0-16	0-12	0-12	0-81	1
N	390	390	390	390	390	390	390	N
Media	25,65	29,36	20,71	31,80	36,12	23,82	169,72	M
Moda	28	28	21	32	38	25	164	Mo
DE	4,778	5,559	4,368	5,982	7,559	4,337	28,700	DE
Mínimo	11	12	9	12	8	9	64	Min
Máximo	36	42	30	42	48	30	233	Max

Anexo 04. Formato de Consentimiento Informado



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

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

La presente investigación en Salud se titula: **ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO, PUCALLPA, 2022** y es dirigido por **BARDALES MARQUEZ CINTHIA ETHIER**, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Conocer los niveles de estrés académico en los estudiantes de enfermería que cursan en dicha institución. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará aproximadamente 15 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 su correo electrónico o través de los medios comunicación virtuales. Si desea, también podrá escribir al correo ethij21@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 de aplicación: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

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

Anexo 05. Documento de aprobación de institución para la recolección de información



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo.

Pucallpa, 19 de Mayo del 2023

ASUNTO: Solicito: Permiso para la aplicación de Pruebas Psicológicas

Señor:

DR. JORGE ANTONIO CÓRDOVA CORREA
DIRECTOR DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
TECNOLÓGICO PÚBLICO "SUIZA"

Yo Cinthia Ethier Bardales Márquez, Alumna del IX ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote-Filial de Ayacucho, Identificada con DNI N°:71477387. Me es grato dirigirme a Ud. Con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Que por motivo de mi investigación científica titulada: **ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO "SUIZA" 2022**. Pido permiso para realizar la aplicación de pruebas psicológicas correspondientes a la investigación que he venido realizando con el fin de presentar mi proyecto final de investigación y poder obtener el título profesional de Licenciada en Psicología.

Finalmente agradezco la atención que le brinda al presente documento, esperando contar con la aceptación de mi solicitud, por ser de suma importancia me despido de usted, reiterándole mi especial consideración.

Atentamente:


Cinthia Ethier Bardales Márquez
Estudiante de Psicología de ULADECH
DNI: 71477387


Dr. Jorge Antonio Córdova Correa
Director General del I.E.S.T.P.
Suiza

Anexo 06. Evidencias de ejecución (declaración jurada, base de datos)

Declaración jurada

Yo, Cinthia Ethier Bardales Marquez, con DNI. N° 71477387, natural de la ciudad de Pucallpa, 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 Pucallpa, el 12 de agosto del 2023.



Cinthia Ethier Bardales Márquez
Estudiante de Psicología de ULADECH
DNI: 71477387

Firma

Matriz de datos de Excel

The screenshot shows an Excel spreadsheet with the following data:

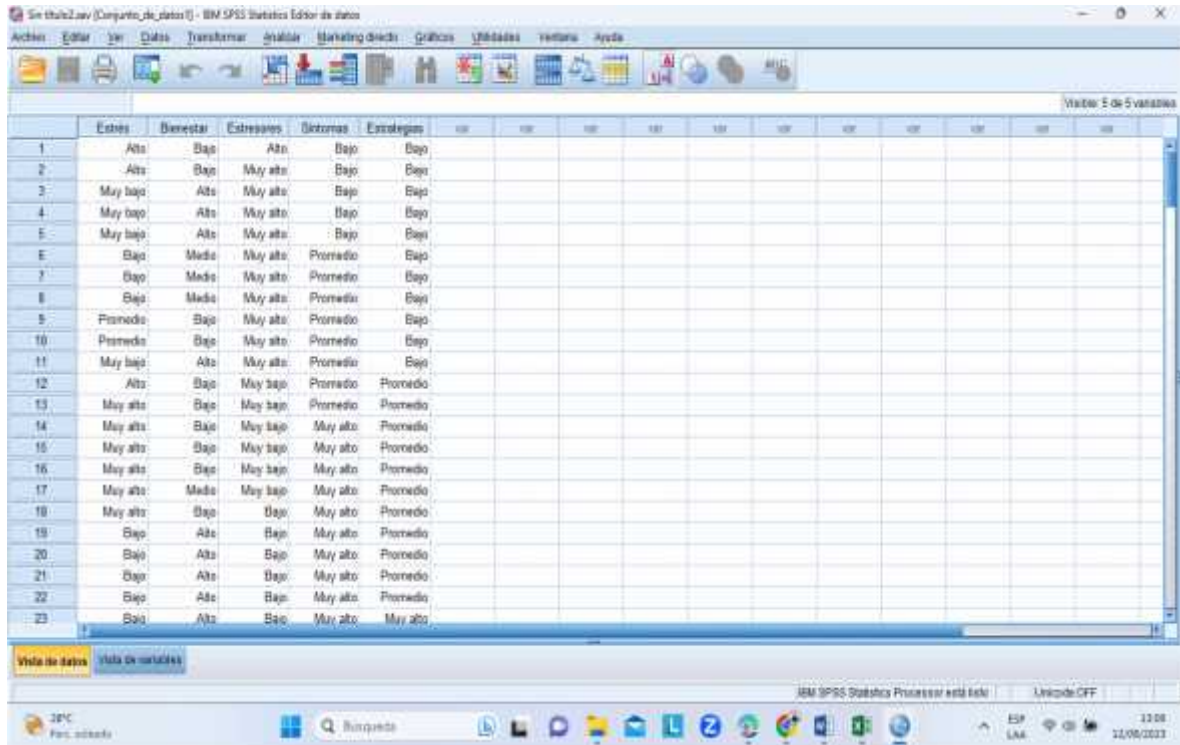
ID	Estres académico	Bienestar psicológico	Estrésores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento
1	3	4	3	4	2
2	4	4	3	5	2
3	1	1	1	5	2
4	1	1	1	5	2
5	2	2	2	5	3
6	2	2	2	5	3
7	3	3	3	5	3
8	3	3	3	5	3
9	4	4	4	5	3
10	4	4	4	5	3
11	5	5	5	5	3
12	5	5	5	5	3
13	5	5	5	5	3
14	5	5	5	5	3
15	5	5	5	5	3
16	5	5	5	5	3
17	5	5	5	5	3
18	5	5	5	5	3
19	5	5	5	5	3
20	5	5	5	5	3
21	5	5	5	5	3

Configuración de variables en SPSS

The screenshot shows the SPSS 'Variable View' window with the following configuration:

Nombre	Tipo	Anchos	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1 Estres	Númerico	8	0	Estres académico	{1 May baj, Ninguna	0	Derecha	Ordinal	Entrada	
2 Bienestar	Númerico	8	0	Bienestar psico	{1 Alto, Ninguna	0	Derecha	Ordinal	Entrada	
3 Estrésores	Númerico	8	0	Estrésores	{1 May baj, Ninguna	0	Derecha	Ordinal	Entrada	
4 Síntomas	Númerico	8	0	Síntomas	{1 May baj, Ninguna	0	Derecha	Ordinal	Entrada	
5 Estrategias	Númerico	8	0	Estrategias	{1 May baj, Ninguna	0	Derecha	Ordinal	Entrada	

Ingreso de datos a SPSS



Procesamiento de datos en SPSS

