

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



Una Institución Adventista

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRIMER Y SEGUNDO CICLO DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA, 2017

Por:

Patricia Ordóñez León

Asesora:

Mg. Rolylyth Sutsé Gorbalaán Rojas

Lima, noviembre de 2018

Bienestar Psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017

TESIS

Presentada para optar el Grado Académico de Maestra en Educación
con mención en Investigación y Docencia Universitaria

JURADO DE SUSTENTACIÓN



Dra. Lili Albertina Fernández Molocho
Presidente



Mg. Sara Esther Richard Pérez
Secretaria



Mg. Rolylyth Sutsé Gorbalań Rojas
Asesora



Mg. Ana Rebeca Escobedo Ríos
Vocal



Mg. Rafael Calla Mercado
Vocal

Lima, 14 de noviembre de 2018

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DE LA TESIS

Yo, **Mg. Rolyolith Sutsé Gorbalań Rojas**, identificada con DNI N°41377981, docente en la Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión;

DECLARO:

Que la tesis titulada: *Bienestar Psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017*, constituye la memoria que presenta la bachiller **Particia Ordóñez León**, para obtener el grado académico de Maestra en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria, cuya tesis ha sido desarrollada en la Universidad Peruana Unión con mi asesoría.

Asimismo, deajo constancia de que las opiniones y declaraciones registradas en la tesis son de entera responsabilidad del autor. No comprometen a la Universidad Peruana Unión.

Para los fines pertinentes, firmo esta declaración jurada, en la ciudad de Ñaña (Lima), a los trece días del mes de noviembre de 2018.



Mg. Rolyolith Sutsé Gorbalań Rojas

Asesora

DEDICATORIA

A mis amados padres, Wilder Ordóñez Gólac y Virginia León Castro por brindarme su amor y su apoyo incondicional en cada etapa de mi vida. Los amo.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, en primer lugar, por sustentarme, renovar su misericordia cada día en mi vida y demostrarme que Su voluntad siempre será lo mejor para mí.

A la Universidad Peruana Unión, por fortalecer mis competencias profesionales y aportar en mi crecimiento personal, familiar y espiritual.

A mis dictaminadores de tesis: Mg. Ana Escobedo, Mg. Sara Richard y Mg. Rafael Calla, por los aportes teóricos y técnicos dados a la presente investigación.

A mi asesora, la Mg. Rolylyth Gorbalán, por su apoyo y motivación para la culminación de esta tesis.

A mis estudiantes, de quienes aprendo cada día e incrementan mi motivación para lograr este nivel académico. Especialmente a los del semestre académico 2017-I, por su disposición para participar de manera voluntaria en esta investigación.

CONTENIDO

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
CONTENIDO.....	v
ÍNDICE DE ANEXOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Planteamiento y formulación del problema.....	5
1.2.1. Problema general:	5
1.2.2. Problemas específicos:	6
2. Finalidad e importancia de la investigación	7
2.1. Propósito	7
2.2. Relevancia social	7
2.3. Relevancia pedagógica	8
3. Objetivos de la investigación	8
3.1. Objetivo general	8
3.2. Objetivos específicos	8
4. Hipótesis de estudio	10
4.1. Hipótesis principal	10
4.2. Hipótesis derivadas	10
5. Variables de estudio	11
5.1. Variable predictora:	11
5.2. Variable Criterio:.....	11
5.3. Operacionalización de variables.....	12
CAPÍTULO II	18
FUNDAMENTO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	18
1. Antecedentes de la investigación	18
2. Marco histórico	26
2.1. Bienestar psicológico:	26
2.2. Estrés académico:.....	28
3. Marco filosófico	29

4. Bases teóricas.....	30
4.1. Bienestar psicológico:	30
4.1.2. Modelo de Casullo:.....	36
4.2. Estrés:	37
4.2.1. Modelo del estrés según Lazarus.....	38
4.2.2. Fisiopatología del estrés.....	38
4.2.3. Estrés académico:.....	40
5. Marco conceptual:	43
CAPÍTULO III	45
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	45
1. Tipo de estudio.....	45
2. Diseño de investigación.....	46
3. Definición de la población y muestra.....	46
3.1. Población:.....	46
3.2. Muestra:	47
4. Técnica de muestreo	47
5. Técnica de recolección de datos	48
6. Plan de tratamiento de datos.....	48
7. Instrumentos para la recolección de datos	51
8. Técnica para el procesamiento y análisis de datos	54
CAPÍTULO IV	55
ANÁLISIS DE RESULTADOS	55
1. Análisis descriptivo de los datos	55
2. Prueba de hipótesis	58
3. Discusión de resultados	63
CONCLUSIONES.....	68
RECOMENDACIONES	69
REFERENCIAS.....	71
ANEXOS/ APÉNDICES.....	76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de las variables de estudio.....	12
Tabla 2. Media y desviación estándar del puntaje total de bienestar psicológico.....	54
Tabla 3. Distribución de frecuencias según el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.....	55
Tabla 4. Media y desviación estándar del puntaje total de estrés académico.....	55
Tabla 5. Distribución de frecuencias según el nivel de estrés académico de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.....	55
Tabla 6. Prueba de bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov Smirnov de los puntajes de las dimensiones y del puntaje total del Bienestar Psicológico de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.....	56
Tabla 7. Prueba de bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov Smirnov de los puntajes de las dimensiones y del puntaje total del estrés académico de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.....	57
Tabla 8. Correlación de bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.....	58
Tabla 9. Correlación de la dimensión reacciones físicas y el bienestar psicológico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.....	58
Tabla 10. Correlación de la dimensión reacciones psicológicas y el bienestar psicológico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.....	59
Tabla 11. Correlación de la dimensión reacciones comportamentales y el bienestar psicológico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.....	59
Tabla 12. Correlación de la dimensión frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.....	60
Tabla 13. Correlación de la dimensión bienestar psicológico subjetivo	61

y el estrés académico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.....

Tabla 14. Correlación de la dimensión bienestar material y el estrés académico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora..... 61

Tabla 15. Correlación de la dimensión bienestar laboral y el estrés académico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora..... 62

Tabla 16. Correlación de la dimensión relaciones con la pareja y el estrés académico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora..... 62

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Escala de bienestar psicológico.....	74
Anexo 2: Inventario de estrés académico.....	76
Anexo 3: Constancia de autorización.....	78
Anexo 4: Matriz de consistencia.....	79
Anexo 5: Operacionalización de variables.....	82

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, matriculados en el periodo académico 2017-I. El tipo de estudio es descriptivo-correlacional; la población estudiantil estuvo conformada por 200 alumnos; de los cuales se trabajó con 134 estudiantes pertenecientes a las carreras profesionales de Administración de Negocios Internacionales, Contabilidad y Finanzas, Marketing Empresarial, Enfermería y Farmacia y Bioquímica. El tipo de muestreo utilizado fue el probabilístico aleatorio simple. Todos los estudiantes participantes del estudio fueron evaluados con la Escala de Bienestar Psicológico, propuesta por José Sánchez-Cánovas (2007) y el Inventario de Estrés Académico, planteado por Arturo Barraza Masías (2007). Los resultados permitieron concluir que existe una relación negativa estadísticamente significativa ($p < .05$) entre el bienestar psicológico y el estrés académico de los estudiantes universitarios de primer año $r = -.350$.

Palabras Clave: Bienestar psicológico, estrés académico, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine if there is a significant relationship between Psychological Wellbeing and Academic Stress in first and second cycle students of the Maria Auxiliadora University, enrolled in the 2017-I academic period. The type of study is descriptive-correlational; the student population was made up of 200 students; of which we worked with 134 students belonging to the professional careers of International Business Administration, Accounting and Finance, Business Marketing, Nursing and Pharmacy and Biochemistry. The type of sampling used was the simple random probabilistic. All the students participating in the study were evaluated with the Psychological Wellbeing Scale, proposed by José Sánchez-Cánovas (2007) and the Academic Stress Inventory, proposed by Arturo Barraza Masías (2007). The results allowed us to conclude that there is a statistically significant negative relationship ($p < .05$) between the psychological well-being and the academic stress of first-year university students $r = -.350$.

Key Words: Psychological well-being, academic stress, university students.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. Planteamiento del problema

1.1. Descripción de la situación problemática

En la actualidad, uno de los problemas más grandes relacionados con el periodo universitario, que afecta la salud integral de los estudiantes de nuevo ingreso, es el impacto que tiene en ellos la transición de la etapa preuniversitaria a la vida universitaria; en la cual tienen que desarrollar mecanismos adaptativos que les permitan afrontar los nuevos retos y exigencias de la educación superior (Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarcón y Monge, 2001).

El bienestar psicológico es parte de la salud desde la perspectiva más general y; por esta razón, se evidencia en todas las dimensiones de la actividad humana. Cuando una persona se percibe a sí misma como más productiva, sociable y creativa; presenta una proyección de futuro positiva, la misma que implica felicidad, manifestada en la capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y tener el control de su entorno (Matalinares, Díaz, Arenas, Raymundo, Vaca, Uceda, et al., 2016).

Al respecto, Benatuil (2004) señala que el bienestar psicológico es la forma como una persona realiza una evaluación de su vida en conjunto desde un sentido positivo; lo que significa que se relaciona con el grado de bienestar que siente una persona respecto al estilo de vida que lleva. Los individuos utilizan dos componentes a la hora de evaluar el grado de satisfacción que sienten con su forma de vida; estos son: La parte cognitiva y afectiva. Una de las principales

características del bienestar es su estabilidad; esto está referido a que se mantiene a lo largo del tiempo y ejerce influencia en toda la vida de la persona. Ambos aspectos están relacionados con el bienestar psicológico de un individuo debido a que si alguien experimenta de forma frecuente emociones, sensaciones, sentimientos o estados de ánimo agradables; es muy probable que valore y califique su estilo de vida como positivo y deseable. De manera recíproca si un individuo experimenta bienestar y valora su vida como un conjunto de experiencias que han sido positivas mayormente; entonces su estado de ánimo y las emociones y sentimientos que tenga van a ser mucho más agradables y se sentirá mucho más feliz que una persona que califica los acontecimientos que ha experimentado a lo largo de su vida como negativos e indeseables. Respecto al bienestar psicológico, Condori (2013) menciona que el recurrir a la tecnología para satisfacer las necesidades que el desarrollo de la sociedad ha planteado, tiene consecuencias nocivas, puesto que muchos de los aspectos psicológicos y emocionales se han dejado de lado. Estos efectos dañinos para la salud integral de las personas, llegan también al ámbito universitario, ya que al poner énfasis en el conocimiento y la tecnología, se desestiman, en reiteradas ocasiones, los aspectos psicológicos y emocionales de los estudiantes ingresantes a la universidad, quienes aspiran a mejorar su desarrollo y contribuir a la ciencia y la sociedad.

Gustems y Calderón (2014) señalaron que la falta de bienestar psicológico puede ocasionar problemas en la salud a nivel físico y mental; evidenciándose en la interacción del ser humano con el medio en el que se desenvuelve.

El estrés es catalogado un problema de salud que se ha expandido con rapidez en la sociedad contemporánea y que influye de forma negativa en el

bienestar de un individuo. Es un problema ocasionado por muchas variables, que resulta de la interacción entre el ser humano y las circunstancias del medio, las mismas que son evaluadas como desproporcionadas o amenazantes para sus recursos y que ponen en peligro su bienestar (Sandín, 2003). La clasificación del estrés generalmente se realiza en base a la fuente del estrés, es decir, el tema traumático. Por tal motivo, es posible hablar del estrés en las relaciones de pareja, estrés sexual, estrés familiar, estrés por duelo, estrés médico, estrés ocupacional, estrés académico, estrés militar y estrés por tortura y encarcelamiento (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).

Asimismo Orlandini (1999) señala que, desde la etapa preescolar hasta los estudios de posgrado, cuando un individuo se encuentra en periodo de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula de clase. El estrés académico es aquel que padecen los estudiantes de educación secundaria y superior y que tiene como origen exclusivo a estresores concernientes a las actividades que van a desarrollar en el ámbito académico.

Barraza (2005) indica que el estrés académico está referido a un proceso a nivel de todo el organismo, que tiene carácter adaptativo y es primordialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres fases: Primero: El alumno se ve sometido, en el ámbito académico, a una serie de exigencias que, bajo su perspectiva, son consideradas estresores. Segundo: Esos estresores ocasionan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se evidencia en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: Ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para recuperar su equilibrio sistémico.

Los estudiantes que ingresan a su primer año en la universidad, poseen una variedad de experiencias personales, académicas y sociales; las cuales les proporcionan estrategias básicas para hacer frente a las exigencias que el periodo universitario demanda (Oliveti, 2010).

Al respecto, Oblitas (2010), Madrid (2011) y Freire (2014) señalan que a lo largo de su formación universitaria, los estudiantes pueden verse sometidos a una infinidad de circunstancias estresantes, las cuales son capaces de deteriorar de forma significativa su bienestar psicológico.

Según Labrador (2012), los estudiantes universitarios, especialmente los de nuevo ingreso, tienen que poner en práctica una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que tenían antes del ingreso a la universidad. Sin embargo, un número considerable de estos estudiantes no cuentan con estas estrategias o practican conductas académicas inadecuadas que no les permiten adaptarse a las nuevas exigencias del periodo universitario.

Investigaciones realizadas en el Perú acerca del estrés académico en universitarios, como la que desarrollaron Bedoya-Lau, Matos y Zelaya (2014), indicaron que el 77.5% de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, en el año 2012, obtuvieron puntuaciones altas en lo concerniente al nivel de estrés académico.

Al respecto, se han realizado diferentes investigaciones acerca de la relación entre el bienestar psicológico y el estrés; como la desarrollada por Gustems y Calderón (citados en Calvarro, 2016), en la cual se pudo constatar que estudiantes universitarios con riesgo alto de presentar malestar psicológico obtuvieron mayor puntuación en niveles de estrés. Asimismo, en otra investigación se halló que uno de cada seis estudiantes de una universidad

australiana, tenía una puntuación alta de estrés y que esos niveles significaban un alto riesgo de enfermedad mental; además de ello, estos estudiantes tenían estrés financiero, bajos niveles de bienestar psicológico y problemas de salud, como insomnio y fatiga (Mulder y Cashin, citados en Calvarro, 2016).

Por otro lado, García-Ross, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad (2012) indican que los estudiantes que recién ingresan a la universidad, realizan una evaluación negativa de sí mismos, percibiéndose como ineficaces para enfrentar el estrés que se produce debido a las nuevas demandas de la vida universitaria; lo cual influye de forma significativa en su bienestar psicológico y físico.

En base a todo lo expuesto, tiene lógica pensar que los alumnos de los primeros ciclos de educación superior, quienes comienzan a incorporarse a un sistema de educación y exigencia completamente distinto al cual ellos estaban adaptados; experimenten cierto grado de estrés, que en este caso se denominará estrés académico, debido a que se encuentra ligado al ámbito de estudios. A su vez, el estrés académico que los estudiantes experimentan puede afectar su bienestar psicológico si es que ellos no cuentan con las estrategias adecuadas de afrontamiento que les permitan resolver acertadamente estas situaciones.

1.2. Planteamiento y formulación del problema

1.2.1. Problema general:

¿Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho, 2017?

1.2.2. Problemas específicos:

- a. ¿Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones físicas del estrés académico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho, 2017?
- b. ¿Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones psicológicas del estrés académico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho, 2017?
- c. ¿Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones comportamentales del estrés académico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho, 2017?
- d. ¿Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho, 2017?
- e. ¿Existe relación significativa entre el estrés académico y el aspecto psicológico subjetivo de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho, 2017?
- f. ¿Existe relación significativa entre el estrés académico y el aspecto material del bienestar psicológico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho, 2017?

- g. ¿Existe relación significativa entre el estrés académico y el aspecto laboral del bienestar psicológico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho, 2017?
- h. ¿Existe relación significativa entre el estrés académico y el aspecto de relaciones con la pareja del bienestar psicológico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho, 2017?

2. Finalidad e importancia de la investigación

2.1. Propósito

Este estudio permitirá conocer aspectos relacionados al bienestar psicológico y al estrés académico en los estudiantes que cursan el primer año universitario; a fin de realizar una descripción diagnóstica, para poder actuar a un nivel preventivo. Tal como lo mencionan estudios previos, el estrés académico es un factor de riesgo sobre la salud mental y física (Barra-Almagia, 2009). Por lo tanto, en base a los resultados obtenidos en esta investigación será posible plantear medidas de acción de promoción y prevención, buscando mejorar la calidad y productividad académica de los estudiantes universitarios que cursan el primer y segundo ciclo universitario.

2.2. Relevancia social

Se pretende contribuir con esta investigación y con los instrumentos empleados, a conocer la realidad del bienestar psicológico y el nivel de estrés académico en la población universitaria que cursa el primer y segundo ciclo académico; de esta forma, se logrará aportar a la disciplina

psicológica y a la educación, lo cual generará más alternativas de acción profesional interdisciplinaria y multidisciplinaria al respecto.

2.3. Relevancia pedagógica

Se busca que los resultados de la presente investigación tengan un impacto en la didáctica docente universitaria; de tal forma que el docente pueda reconocer la importancia del desarrollo de los componentes actitudinales en las materias dictadas a los estudiantes universitarios de primer año.

Así mismo, este estudio servirá para realizar una reestructuración y/o aplicación de la evaluación por competencias en los estudiantes, con el propósito de que ellos alcancen un aprendizaje significativo en base a los objetivos esperados de acuerdo a cada carrera profesional.

Además, se pretende lograr el reconocimiento de la trascendencia que tiene el bienestar biopsicosocial de los estudiantes en el alcance de sus metas académicas.

3. Objetivos de la investigación

3.1. Objetivo general

Determinar si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017.

3.2. Objetivos específicos

- a. Determinar la relación significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones físicas del estrés académico de los estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.

- b. Determinar la relación significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones psicológicas del estrés académico de los estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- c. Determinar la relación significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones comportamentales del estrés académico de los estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- d. Determinar la relación significativa entre el bienestar psicológico y la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- e. Determinar la relación significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico subjetivo de los estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- f. Determinar la relación significativa entre el estrés académico y el bienestar material del bienestar psicológico de los estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- g. Determinar la relación significativa entre el estrés académico y el bienestar laboral del bienestar psicológico de los estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- h. Determinar la relación significativa entre el estrés académico y las relaciones con la pareja del bienestar psicológico de los estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.

4. Hipótesis de estudio

4.1. Hipótesis principal

Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.

4.2. Hipótesis derivadas

- a. Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- b. Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones psicológicas del estrés académico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- c. Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones comportamentales del estrés académico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- d. Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- e. Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar Psicológico Subjetivo del Bienestar Psicológico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- f. Existe relación significativa entre el estrés académico y el bienestar material del bienestar psicológico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.

- g. Existe relación significativa entre el estrés académico y el aspecto laboral del bienestar psicológico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.
- h. Existe relación significativa entre el estrés académico y las relaciones con la pareja del bienestar psicológico de estudiantes de primer y segundo ciclo en la Universidad María Auxiliadora, 2017.

5. Variables de estudio

5.1. Variable predictora:

Bienestar psicológico

Es una variable cualitativa, ordinal; está referida a la felicidad como resultado de la autoevaluación de la afectividad positiva y negativa, dentro de la cual está incluida la evaluación global y cognitiva de la vida que una persona lleva (Sánchez-Cánovas, 2007). Esta variable es representada a través de las puntuaciones obtenidas en una escala de Bienestar Psicológico, que considera cuatro dimensiones básicas: Bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja.

La medición de esta variable se hace por medio de instrumentos establecidos en esta investigación.

5.2. Variable Criterio:

Estrés académico

Es una variable cualitativa, ordinal, hace referencia a un proceso global, adaptativo y principalmente psicológico que se presenta en tres momentos; en el primero, el estudiante se encuentra sometido a una serie de exigencias en el

ámbito académico, las cuales percibe como estresores, en un segundo momento estos estresores originan un desequilibrio sistémico que se manifiestan en una serie de síntomas, por lo que este desequilibrio hace que el estudiante realice acciones de afrontamiento para recuperar su equilibrio sistémico (Barraza, 2007). Esta variable es representada a través de las puntuaciones obtenidas en cuestionario de Estrés Académico, que considera cinco dimensiones: Frecuencia de los estresores, Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento. La medición de esta variable se realiza por medio de instrumentos establecidos en esta investigación.

5.3. Operacionalización de variables

A continuación se presenta la operacionalización de las variables de estudio a través de un cuadro para su visión general:

Tabla 1
Operacionalización de las variables de investigación

VARIABLE	DIMENSIÓN/ INDICADOR	ÍTEMS	VALORACIÓN
<p style="text-align: center;">Bienestar Psicológico (Escala de Bienestar Psicológico)</p>	<p style="text-align: center;">Bienestar Psicológico Subjetivo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acostumbro ver el lado favorable de las cosas. 2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás. 3. Me siento bien conmigo mismo. 4. Todo me parece interesante. 5. Me gusta divertirme. 6. Me siento jovial. 7. Busco momentos de distracción y descanso. 8. Tengo buena suerte. 9. Estoy ilusionado/a. 10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida. 11. Me siento optimista. 12. Me siento capaz de realizar mi trabajo. 13. Creo que tengo buena salud. 14. Duermo bien y de forma tranquila. 15. Me creo útil y necesario/a para la gente. 16. Creo que me sucederán cosas agradables. 17. Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería. 18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona. 19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades. 20. Creo que mi familia me quiere. 21. Me siento "en forma". 22. Tengo muchas ganas de vivir. 23. Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo. 24. Me gusta lo que hago. 25. Disfruto de las comidas. 26. Me gusta salir y ver a la gente. 27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo. 28. Creo que, generalmente, tengo buen humor. 29. Siento que todo me va bien. 30. Tengo confianza en mí mismo/a. 	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p>(1) Nunca o casi nunca</p> <p>(2) Algunas veces</p> <p>(3) Bastantes veces</p> <p>(4) Casi siempre</p> <p>(5) Siempre</p>
		<p style="text-align: center;">Bienestar Material</p>	<ol style="list-style-type: none"> 31. Vivo con cierto desahogo y bienestar. 32. Puedo decir que soy afortunado/a. 33. Tengo una vida tranquila. 34. Tengo lo necesario para vivir. 35. La vida me ha sido favorable. 36. Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.

Bienestar psicológico (Escala de Bienestar Psicológico)		37. Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente. 38. Las condiciones en que vivo son cómodas. 39. Mi situación económica es relativamente próspera. 40. Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.	(4) Casi siempre (5) Siempre
	Bienestar Laboral	1. Mi trabajo es creativo, variado, estimulante. 2. Mi trabajo da sentido a mi vida. 3. Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas. 4. Mi trabajo es interesante. 5. Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido. 6. En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto. 7. Mi trabajo me ha proporcionado independencia. 8. Estoy discriminado/a en mi trabajo. 9. Mi trabajo es lo más importante para mí. 10. Disfruto con mi trabajo.	Escala del 1 al 5, donde: (1) Nunca o casi nunca (2) Algunas veces (3) Bastantes veces (4) Casi siempre (5) Siempre
	Relaciones Con La Pareja	Mujeres: 1. Atiendo al deseo sexual de mi pareja. 2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales. 3. Me siento feliz como pareja/esposa. 4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida. 5. Mi pareja manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual. 6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi pareja en ella todo el día. 7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes. 8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa. 9. No temo expresar a mi pareja mi deseo sexual. 10. A mi pareja le cuesta conseguir la erección. 11. Mi interés sexual ha descendido. 12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría. 13. Mi pareja y yo estamos de acuerdo en muchas cosas. 14. Hago con frecuencia el acto sexual. 15. El acto sexual me proporciona placer.	Escala del 1 al 5, donde: (1) Nunca o casi nunca (2) Algunas veces (3) Bastantes veces (4) Casi siempre (5) Siempre

<p style="text-align: center;">Bienestar psicológico (Escala de Bienestar Psicológico)</p>	<p style="text-align: center;">Relaciones Con La Pareja</p>	<p>Varones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atiendo el deseo sexual de mi pareja. 2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales. 3. Me siento feliz como pareja/esposo. 4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida. 5. Mi pareja manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual. 6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi pareja en ella todo el día. 7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes. 8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa. 9. No temo expresar a mi pareja mi deseo sexual. 10. Me cuesta conseguir la erección. 11. Mi interés sexual ha descendido. 12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría. 13. Mi pareja y yo estamos de acuerdo en muchas cosas 14. Hago con frecuencia el acto sexual. 15. El acto sexual me proporciona placer. 	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Nunca o casi nunca (2) Algunas veces (3) Bastantes veces (4) Casi siempre (5) Siempre
--	--	--	--

Estrés Académico (Inventario SISCO para el Estrés académico)	Frecuencia de Estresores	<p>01 La competencia con los compañeros del grupo. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).</p> <p>02 Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.</p> <p>03 La personalidad y el carácter del profesor.</p> <p>04 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).</p> <p>05 El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).</p> <p>06 No entender los temas que se abordan en la clase.</p> <p>07 Participación en clase (Responder a preguntas, exposición, etc).</p> <p>08 Tiempo limitado para hacer el trabajo.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p>(1) Nunca</p> <p>(2) Raras veces</p> <p>(3) Algunas veces</p> <p>(4) Casi siempre</p> <p>(5) Siempre</p>
	Reacciones Físicas	<p>09 Trastornos en el sueño (Insomnio o pesadillas)</p> <p>10. Fatiga crónica (cansancio permanente).</p> <p>11. Dolores de cabeza o migrañas.</p> <p>12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.</p> <p>13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</p> <p>14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p>(1) Nunca</p> <p>(2) Raras veces</p> <p>(3) Algunas veces</p> <p>(4) Casi siempre</p> <p>(5) Siempre</p>
	Reacciones Psicológicas	<p>15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).</p> <p>16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).</p> <p>17. Ansiedad, angustia o desesperación.</p> <p>18. Problemas de concentración.</p> <p>19. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p>(1) Nunca</p> <p>(2) Raras veces</p> <p>(3) Algunas veces</p> <p>(4) Casi siempre</p> <p>(5) Siempre</p>
	Reacciones Comportamentales	<p>20. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.</p> <p>21. Aislamiento de los demás.</p> <p>22. Desgano para realizar las labores escolares.</p> <p>23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p>(1) Nunca</p> <p>(2) Raras veces</p> <p>(3) Algunas veces</p> <p>(4) Casi siempre</p> <p>(5) Siempre</p>
	Frecuencia del uso de Estrategias de Afrontamiento	<p>24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).</p> <p>25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.</p> <p>26. Elogios a sí mismo.</p> <p>27. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).</p> <p>28. Búsqueda de información sobre la situación.</p> <p>29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p>(1) Nunca</p> <p>(2) Raras veces</p> <p>(3) Algunas veces</p> <p>(4) Casi siempre</p> <p>(5) Siempre</p>

CAPÍTULO II

FUNDAMENTO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

1. Antecedentes de la investigación

Los estudios realizados acerca del bienestar psicológico, al igual que del estrés académico, han sido asociados a otras variables contextuales, así se tiene:

Benatuil (2004) analizó el *bienestar psicológico desde una perspectiva cualitativa* con el objetivo de conocer qué entienden los adolescentes por bienestar psicológico y encontrar la relación entre la apreciación subjetiva del bienestar que tienen los adolescentes y la percepción del mismo, en Argentina; su estudio fue de tipo cualitativo exploratorio, trabajó con un grupo de 271 adolescentes con edades entre los 13 y los 19 años, que cursaban sus estudios en escuelas públicas y privadas de la ciudad de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense, utilizó la encuesta como instrumento. Los resultados a los cuales se llegaron fueron los siguientes: El significado de bienestar estuvo definido en primera instancia por el bienestar general o disfrute, así como los vínculos con los otros y la autoaceptación o aceptación de la vida que les tocó vivir. Las situaciones de bienestar psicológico también estaban relacionadas con vínculos personales, vacaciones y logros personales. Las de malestar, en cambio, se vinculaban con la vida académica, la muerte de los abuelos y los problemas vinculares tanto con pares como con la familia. Los vínculos personales y su buena calidad tenían un lugar central en los sentimientos de bienestar y malestar de los adolescentes.

Chávez (2006) realizó un trabajo de investigación sobre el *bienestar psicológico y el rendimiento académico*, con el propósito de investigar la relación que existía entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en México; su estudio fue de tipo descriptivo-correlacional no experimental. Trabajó con 92 estudiantes de bachillerato cuyas edades oscilaban entre los 17 y los 18 años de la Universidad de Colima, utilizando la Escala BIEPS-J. Llegó a los siguientes resultados: Había correlación significativa entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico ($r=.709$); de la misma forma, se encontraron correlaciones significativas entre el rendimiento académico y cada una de las subdimensiones de la Escala BIEPS-J, siendo estas: Los vínculos psicosociales ($r=.626$), la autoaceptación ($r=.500$), el control de las situaciones ($r=.409$) y los proyectos de vida (.320).

Robles, Sánchez y Galicia (2011) realizaron un estudio sobre la *relación entre el Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en estudiantes de secundaria*; con el objetivo de conocer la relación entre el bienestar psicológico, la depresión y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria e identificar las diferencias entre hombres y mujeres en México. El estudio fue de tipo descriptivo-comparativo. La muestra estuvo conformada por 114 adolescentes de tres grados de educación secundaria. Se aplicó el Inventario de Depresión de Kovacs, la adaptación al castellano de la Escala de Bienestar Psicológico de Riff, y el rendimiento escolar se evaluó mediante el promedio final de calificación de los estudiantes. Los resultados a los que se llegaron fueron: El factor Bienestar Psicológico tenía niveles similares con el factor Rendimiento Escolar, tanto en hombres como en mujeres. Asimismo, ambos grupos presentaron una relación significativa entre el Bienestar Psicológico y la

Depresión, encontrándose en mujeres niveles de relación más fuertes que en el grupo de varones.

Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) desarrollaron un estudio acerca del *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico* en España. Se combinaron técnicas cualitativas y cuantitativas, se trabajó con 872 de estudiantes de la Universitat Jaume I, procedentes de 18 titulaciones. Se utilizó un cuestionario de autoinforme y técnicas cualitativas como brainstorming y focus group. Se llegó a los siguientes resultados: Se evidenció una relación positiva entre obstáculos en el estudio, burnout y propensión al abandono; en tanto que los participantes en el estudio se relacionaban positivamente con el engagement, compromiso, autoeficacia, satisfacción y felicidad relacionada con los estudios. En lo que se refiere al desempeño académico se encontró la existencia de círculos de espirales positivas y negativas en las relaciones entre éxito/fracaso pasado, bienestar/malestar psicológico y éxito fracaso futuro, respectivamente.

Díaz (2010) desarrolló una investigación acerca del *estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina* en Camagüey, el cual tuvo por objetivo caracterizar el estrés académico y los estilos de afrontamiento más utilizados; mediante este estudio no experimental, descriptivo y transversal. Para ello, trabajó con 42 estudiantes del primer año de medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas, a través de exámenes y encuestas, obtuvo los siguientes resultados: La mayoría de los estudiantes eran vulnerables al estrés, los eventos vitales que ocasionaban mayor estrés académico eran la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con los trabajos académicos encomendados por los docentes y la realización de un examen. Los estilos de afrontamiento más usados por los

estudiantes eran el afrontamiento activo, la planificación, la reinterpretación positiva y el crecimiento, los cuales ubican fundamentalmente a los estilos de afrontamientos centrados en la solución del problema, como el estilo característico en los adolescentes. Los participantes tenían recursos para lograr la adaptación al estrés académico a medida que transcurrían los años de estudio, lo cual les permitía dirigir sus estrategias a un afrontamiento activo.

Arribas (2011) desarrolló un estudio sobre el *modelo estructural del estrés académico*, cuyo propósito fue proponer un modelo estructural de las dimensiones que conforman el estrés académico, para ello se realizó una investigación de tipo psicométrica en 138 estudiantes de primer curso de la Diplomatura de Enfermería de la Universidad Pontificia de Comillas. En este estudio se planteó un instrumento para evaluar el nivel de estrés del estudiante y la intensidad con que percibe los estresores que lo generan en relación con las asignaturas, al cual designó: Escala de Estrés Académico Percibido. Se llegó a los siguientes resultados: Las dimensiones o estresores académicos que conforman dicho estrés serían los trabajos obligatorios, la sobrecarga académica, la percepción del docente y la percepción del curso; los mismos que podrían ser susceptibles de intervención con la finalidad de controlar la intensidad con la que eran percibidos por los estudiantes, y de esta forma incidir sobre dos aspectos fundamentales durante el desarrollo de sus estudios: El bienestar psicológico y el rendimiento académico.

Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013) realizaron un estudio sobre los *niveles de estrés académico en estudiantes universitarios*, en la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, cuyo objetivo fue conocer los niveles de estrés académico y su relación con variables como edad, sexo, nivel de estudios y tipo

de carrera de los estudiantes de pregrado; para ello se desarrolló una investigación de tipo descriptivo transversal en una muestra de 604 estudiantes de diferentes escuelas de pregrado. Se diseñó el Inventario de Estrés Académico. Se obtuvo los siguientes resultados: Los estudiantes manifestaban un mayor grado de estrés académico ante las situaciones que guardaban relación con la sobrecarga académica; en segundo lugar, ante los trabajos obligatorios en las materias.

Bedoya-Lau, Matos y Zelaya (2014) estudiaron los *niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento*, en Lima. El objetivo de esta investigación fue conocer los niveles de estrés, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año. Para ello, se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en una muestra de 187 estudiantes formada por 52,9% varones y 47,1% mujeres, alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima. Se trabajó con el Test Exacto de Fisher para evaluar las relaciones entre estrategias de afrontamiento, niveles de estrés y manifestaciones psicosomáticas; los resultados a los cuales se llegaron fueron los siguientes: La prevalencia de estrés académico alcanzó el 77,54%; los estudiantes de séptimo año obtuvieron los mayores niveles, presentando los varones niveles de estrés más bajos respecto a las mujeres. El estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los docentes. La habilidad asertiva e implementación de un plan fueron las estrategias de afrontamiento más utilizadas por estudiantes con bajos niveles de estrés.

Feldman, Goncalves, Chacón Puignao, Zaragoza y De Pablo (2008) estudiaron las relaciones entre el *Estrés Académico, Apoyo Social, Salud Mental y*

Rendimiento Académico en estudiantes universitarios, en Caracas-Venezuela. Fue una investigación de tipo no experimental, descriptivo-correlacional. Se trabajó con una muestra de 321 estudiantes, utilizándose el Cuestionario sobre Estrés Académico, el Cuestionario de Apoyo Social y el Cuestionario de Salud General de Goldberg. Se llegó a los siguientes resultados: Las condiciones favorables de salud mental estaban asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los varones se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general. Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado.

García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad (2012) realizaron una *Evaluación del Estrés Académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad*, en Bogotá-Colombia. La investigación realizada fue de tipo descriptivo-correlacional, se trabajó con una muestra de 199 estudiantes universitarios de nuevo acceso a las titulaciones de Psicología y Magisterio de la Universidad de Valencia. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Estrés Académico en la universidad. Los resultados a los que se llegaron fueron que el estrés académico constituía un fenómeno generalizado en el año de acceso a la universidad y que los niveles superiores se presentaban respecto a la exposición de trabajos, la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes.

Calvarro (2016) desarrolló un estudio acerca del *Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes*, en España, mediante la

realización de un estudio descriptivo-correlacional; para ello se trabajó con 106 jóvenes que estudiaban y trabajaban, con edades comprendidas entre los 17 y los 30 años. Los instrumentos utilizados fueron la “Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico”, el “Inventario de Estrategias de Afrontamiento” y la “Escala de Estrés Percibido”. Los resultados mostraron que los jóvenes que percibieron mayores niveles de estrés, tenían un menor nivel de bienestar psicológico y empleaban más las estrategias “autocrítica”, “expresión emocional”, “pensamiento desiderativo” y “retirada social”. Las mujeres manifestaron mayores niveles de estrés percibido que los hombres y tuvieron preferencia por las estrategias “expresión emocional” y “apoyo social”; en tanto que, los varones optaban por la “retirada social”. El estrés percibido era la variable que más contribuía a explicar el bienestar psicológico.

García (2015) llevó a cabo una investigación sobre las *Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*, en la Universidad de Antioquía Seccional Oriente; este estudio fue de tipo descriptivo correlacional, la muestra estuvo conformada por 251 estudiantes con una edad promedio de 19 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés de Fernández-Abascal y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos BIEPS-A construida por Casullo. Los resultados indicaron que los estudiantes, utilizaban con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento activo, y dentro de éste, las estrategias denominadas reevaluación positiva y resolver el problema; asimismo, presentaban una alta percepción en relación a las dimensiones que evalúa la escala de bienestar psicológico, como aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos.

Condori (2013) investigó *la relación de la Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios*, en Trujillo. Para ello, desarrolló un estudio de tipo descriptivo-correlacional; en un grupo de 521 universitarios. Los instrumentos utilizados fueron: La Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés, el Inventario Abreviado de Reacciones Interpersonales, la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario General de Salud. En cuanto a los resultados, se hallaron correlaciones significativas entre el Rendimiento Académico con la Autoeficacia para el Afrontamiento del estrés, el Bienestar psicológico (subescalas Control/aceptación y Proyectos) y las Reacciones Interpersonales. Asimismo, se encontraron correlaciones significativas entre las escalas: Autoeficacia para el Afrontamiento del estrés, el Bienestar psicológico y la Percepción de la salud (correlación inversa con las otras).

Matalinares, Díaz, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda, et al. (2016) *desarrollaron un estudio sobre el Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* de Lima y Huancayo. Se empleó una investigación sustantiva-descriptiva, con análisis descriptivo, comparativo correlacional. La muestra estuvo conformada por 934 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 16 y 24 años, de los cuales 535 eran procedentes de universidades públicas y 399 de universidades privadas. Los instrumentos utilizados fueron: La Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico, ambas adaptadas al contexto peruano. Los resultados mostraron que existía una relación significativa directa entre la forma de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico, en tanto que otros estilos de afrontamiento tenían relación significativa, pero indirecta.

Verdugo-Lucero, Ponce De León-Pagaza, Guardado-Llamas, Meda-Lara, Uribe-Alvarado y Guzmán-Muñiz (2013) investigaron sobre los *Estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes de Colima – México*. El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional, se trabajó con una muestra de 436 estudiantes, con un rango de edad de 15 a 24 años. Se utilizó los siguientes instrumentos: La Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman adaptada y la Escala Multidimensional para la medición del Bienestar Subjetivo. Los resultados indicaron que los y las adolescentes mantenían un promedio más alto de bienestar subjetivo que los jóvenes; asimismo, señalaron que el estilo de afrontamiento que más utilizaban era el de aceptación de la responsabilidad, mientras que el menos utilizado era la huida-evitación.

2. Marco histórico

2.1. Bienestar Psicológico:

Los conceptos acerca de la relación existente entre la mente y el cuerpo han variado de acuerdo a la historia y diversidad cultural. En la antigua Grecia se concebía la idea de que tanto la mente como el cuerpo formaban una totalidad y su influencia era recíproca; así por ejemplo, Platón, Hipócrates y luego Galeno afirmaron que la salud era un estado de armonía y que lo que afectaba al cuerpo, también afectaba la mente y viceversa.

De la misma forma, los chinos concebían la enfermedad como el resultado de la ruptura de fuerzas naturales; un desequilibrio influido por las emociones y las conductas.

Durante la época del Renacimiento surge la concepción del modelo biomédico, propuesto por René Descartes, que concebía la dualidad mente-cuerpo y defendía la idea de que el cuerpo era una máquina y, como tal, era gobernado por principios biomecánicos. Si bien es cierto, este modelo tuvo varios aportes a la medicina, era insuficiente porque no daba respuestas a enfermedades crónicas y desestimaba la importancia de experiencias vitales en la salud de las personas (Condori, 2013).

Por esta razón, es que se adopta el modelo biopsicosocial, debido a que, desde esta perspectiva, la salud está determinada por múltiples factores, ya que intervienen elementos de macroprocesos (contexto, ambiente, clima, etc.) y de microprocesos (pensamientos, emociones, cambios bioquímicos, etc.). Es así que, tomando en cuenta este modelo, se empieza a poner un énfasis en la salud más que en la enfermedad y a entender la salud como un estado de armonía entre el factor biológico, psicológico y social.

En esta misma línea, comienza a ponerse mayor atención en los procesos de promoción y prevención de la salud, tomando en cuenta todas las variables que influyen en esta y fomentando la creación de nuevas herramientas que ayuden al ser humano a alcanzar un estado de salud integral.

Desde el campo de la psicología, también se observó la necesidad de centrarse más en la promoción y prevención del bienestar que en el mero tratamiento de patologías. De esta forma, surge el concepto de Psicología Positiva, que se enfoca en las fortalezas y cualidades de los seres humanos y en cómo éstas influyen en su propio bienestar y en el de su entorno (Labrador, 2012).

Los estudios clásicos del Bienestar Psicológico comprendían el bienestar como ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, sin tomar en cuenta componentes como la autorrealización, el significado vital, el ciclo vital y el funcionamiento mental óptimo. Históricamente, estaba asociado con estados afectivos positivos; sin embargo, el bienestar es un concepto mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado coloquialmente como felicidad (Chávez, 2006).

2.2. Estrés Académico:

Desde el momento en que Hans Selye planteó el término stress, en 1926, para referirse a una respuesta general del organismo frente a cualquier estímulo estresor; ha sido uno de los términos más utilizados por los profesionales de la Salud (Díaz, 2010).

Lazarus y Folkman (1986) consideraban que el estrés era una relación particular entre el ser humano y el entorno que era evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que ponía en peligro su bienestar. En esta definición entraban en juego la valoración de la situación y el afrontamiento de la misma, pero la introducción de la emoción, como un tercer factor a considerar, permitía aportar en cada caso información sobre el modo en que la persona valora el suceso y la forma en que lo maneja.

Es así que Lazarus (2000) propuso que el estrés y las emociones se producían de forma conjunta, y consideraba al estrés como un fenómeno de interacción a partir de la relación única que cada persona mantiene con el ambiente, reaccionando según sus metas, sus creencias y los recursos personales de que dispone, adquiridos a través de la interacción social y la

experiencia. La interacción se producía entre las variables que se hallan en el entorno inmediato y las que se encuentran en el interior de la persona, pero por encima de esta interacción se encuentran los significados que elabora el sujeto a partir de estas relaciones. Estas elaboraciones personales eran los denominados significados relacionales.

En base a ello, Barraza (2006) propone el concepto de Estrés Académico, que hace referencia a un proceso sistémico, adaptativo, que se da cuando el estudiante es sometido a diversas actividades académicas y las percibe como estresores, provocando un desequilibrio en el organismo; el mismo que obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar su equilibrio.

3. Marco filosófico

La perspectiva filosófica e ideológica de la investigadora está relacionada con las siguientes premisas conceptuales cristianas: Dios, creó al hombre con la finalidad de que tenga una vida plena; tal como lo señaló en este versículo: “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma” Versión Reina Valera (1960) 3 Juan 1:2. Este versículo indica que el anhelo de Dios es que el ser humano pueda ser afortunado en todo lo que emprenda y que goce de buena salud; al mismo tiempo que se desarrolla su alma.

De la misma manera, Dios pidió al hombre que no se preocupe por el futuro, sino que viva el momento presente, debido a que cada día tiene su propio trabajo; tal y como lo indicó en este pasaje Bíblico: “Así que, no os congojéis por el día de mañana, que el día de mañana traerá su fatiga: basta al día su afán” Versión Reina Valera (1960) Mateo 6:34. Este texto Bíblico expresa claramente la

recomendación divina para el ser humano: Vivir un día a la vez, realizando las actividades que trae cada día, sin saturarse o preocuparse en demasía por el mañana; y sin dejar todo para último momento, es decir, evitar la procrastinación.

Al respecto, White (2012), señala que los seres humanos no deben permitir que Dios sea deshonrado por el hecho de que un hombre se quebrante mientras está recibiendo educación; porque un hombre quebrantado y desanimado es una carga para sí mismo. De la misma forma, afirma que mientras el hombre se abrumba con sus estudios, no puede creer que Dios lo apoyará en cualquier trabajo que tenga planes de hacer y se somete a situaciones que ponen en peligro su salud y su vida; violando las leyes de la naturaleza. Según White, eso está en contra de la luz que Dios ha dado; puesto que no se puede abusar de la naturaleza, no perdonará el daño que se le cause a esa máquina maravillosa y delicada llamada cuerpo.

4. Bases teóricas

4.1. Bienestar Psicológico:

El bienestar psicológico es un término de alta complejidad; por esta razón, aún no existe un acuerdo definitivo en cuanto a su delimitación conceptual. Esto se debe, en gran medida, a su carácter temporal, su naturaleza determinada por múltiples factores, tanto objetivos como subjetivos. Todo ello ha dado lugar a la utilización de múltiples definiciones acerca de esta variable (Chávez, 2006).

Benatuil (2004) afirma que el bienestar psicológico considera dos aspectos: Los cognitivos y los afectivos. Ambos aspectos están interrelacionados, ya que un individuo que experimenta emociones y estados de ánimo placenteros tiene mayor probabilidad de percibir su vida de forma positiva y grata. Asimismo las

personas que tienen un alto grado de bienestar psicológico sienten satisfacción con sus vidas y valoran de manera más positiva y placentera sus experiencias vitales; además de ello su estado de ánimo es ventajoso, solo en algunas circunstancias pasan por emociones desagradables.

Por otro lado, Ryff (citado en García, 2015), señala que el bienestar psicológico está relacionado con el establecimiento de metas y el esfuerzo por alcanzarlas, convirtiendo las mismas en objetivos principales para la vida, y para conseguirlas la persona debe tener claro qué camino seguir, porque es consciente de que de allí proviene la fuente de su satisfacción y el crecimiento de la autoestima.

Al respecto, Lawton (citado en Chávez, 2006) propone que el bienestar psicológico es una de las cuatro dimensiones de la calidad de vida, la misma que incluye también las competencias conductuales, las condiciones objetivas del ambiente externo y la calidad de vida percibida por el individuo. Desde este punto de vista, el bienestar psicológico, es el reflejo de la evaluación personal realizada en base al conjunto y la dinámica de las relaciones entre las otras tres dimensiones. Esto implica que el bienestar psicológico considera valores y expectativas personales y condiciones sociales, biológicas y psicológicas actuales, como la congruencia entre las metas deseadas y las metas obtenidas.

Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya, Dioses, Velásquez, Araki y Reynoso (2008) definen el bienestar psicológico como un término que está muy relacionado con la subjetividad de cada ser humano y con la manera como conciben o califican su vida, ya sea de forma positiva o negativa; además de ello también tiene que ver con el grado de satisfacción que experimentan las personas al evaluar las experiencias y las acciones que han tenido y tendrán a lo

largo de su vida. Por esta razón, refleja el sentir positivo y el pensamiento constructivo que la gente tiene de sí misma.

Marsollier y Aparicio (2011) señalan que el bienestar psicológico es el nivel en que una persona valora su vida y la juzga de manera integrada de forma positiva. Esto hace referencia al grado en que un individuo se sienta bien y a gusto con el tipo de vida que lleva. Este autor menciona que en la evaluación que una persona realiza utiliza un componente cognitivo que es la satisfacción con la vida; es decir la diferencia que se percibe entre sus aspiraciones y lo que ha logrado. Este rango puede oscilar entre la sensación de obtener una realización personal hasta vivir y experimentar el fracaso. Una característica importante del bienestar psicológico es que, a pesar de algunas variaciones ocasionales, se mantiene a lo largo del tiempo e influye en la vida global de las personas. Señalan además, que se pueden diferenciar dentro del bienestar psicológico componentes estables y cambiantes. Las emociones corresponden a los componentes cambiantes debido a que pueden lograr que la persona oscile en la apreciación y la evaluación general que haga de su situación del momento, aunque ésta es relativamente estable. En cambio el componente cognitivo se mantiene a lo largo del tiempo y es producto de la información que tiene cada individuo acerca de sus logros y fracasos o frustraciones.

a. Teorías Explicativas:

Cummins, Gullene y Lau (citados en Condori, 2013) plantearon el Modelo Homeostático del Bienestar Psicológico, que indica que el proceso psicológico en el que está situado el bienestar, es un sistema altamente integrado que incluye un sistema de capacidades genéticas primarias y un sistema protector

secundario. El sistema primario contiene a las características de personalidad, la extraversión y el neuroticismo. Para apoyar a esta red está el sistema protector secundario, que, a pesar de tener cierta base genética, es más flexible y dentro del cual se encuentra la percepción de control, la autoestima y el optimismo vital; la influencia que ejerce el ambiente sobre las personas afecta a los determinantes de segundo orden. Si es que la influencia anteriormente mencionada es lo suficientemente aversiva, puede reducir el efecto protector del sistema secundario y; por lo tanto, el bienestar psicológico, se encontrará en un nivel inferior. Aunque, frecuentemente, esta influencia adversa es compensada por los mecanismos internos y externos.

Por otro lado, Lance (citado en Condori, 2013) plantearon un modelo bidireccional en el cual las relaciones causales y de reciprocidad existen entre la satisfacción de la vida en general y de aspectos concretos de la misma. Según este modelo, las relaciones entre la satisfacción global de la vida y los aspectos concretos de la misma se describirían en términos de efectos causales bidireccionales.

Para efectos de esta investigación se han tomado en cuenta las dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Sánchez-Cánovas (2007) quien plantea que el bienestar psicológico se compone y está influenciado por el bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y las relaciones de pareja.

b. Componentes del Bienestar Psicológico:

- **Hedonismo:** El Hedonismo califica al bienestar psicológico en base a la presencia de afectos positivos y a la ausencia de afectos de tipo negativo.

Una segunda perspectiva propone que el bienestar psicológico no se resume a tan solo maximizar las experiencias de corte positivo y minimizar las experiencias negativas; sino que, plantea que el individuo vive a plenitud y desarrolla su potencial humano. El hedonismo se originó con la filosofía griega cuya propuesta principal era que el objetivo de la vida consistía en experimentar la mayor cantidad de placer posible; dirigido a las actividades positivas y aceptadas socialmente, de tal forma que la felicidad sería la acumulación de experiencias placenteras (Vásquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009).

- **Eudaimonia:** La eudaimonia plantea que el bienestar psicológico se encuentra relacionado con el cumplimiento de actividades ligadas a los valores más profundos de la persona y que implican un compromiso total; actividades mediante las cuales las personas le dan un sentido a su existencia (Waterman, 1993).

c. Dimensiones del Bienestar Psicológico:

- **Bienestar Psicológico Subjetivo:** Está referida a la felicidad o bienestar. El bienestar psicológico subjetivo es concebido como el resultado de la integración de dos tradiciones conceptuales: Una tradición de tendencia hedónica referida al bienestar subjetivo y otra de tendencia eudamónica referida al bienestar psicológico. Es así que con base a esta perspectiva integradora del bienestar psicológico subjetivo son reconocidos sus componentes hedónicos: La satisfacción vital y la afectividad positiva en el momento presente; y sus componentes eudamónicos: La búsqueda del crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la

vida en el presente y en el futuro; es decir, su significado prospectivo (Sánchez-Cánovas, 2007).

- **Bienestar Material:** Está referido a los ingresos económicos, posesiones materiales cuantificables y otros índices similares. Esto se toma desde el punto de vista subjetivo; es decir, desde la percepción subjetiva de cada individuo y no según índices externos debido a que es coherente con el bienestar psicológico como tal. La economía asume que el bienestar material es una condición previa de bienestar y felicidad y que los cambios de ésta están estrecha y directamente relacionados con los cambios en el poder adquisitivo (Sánchez-Cánovas, 2007).

- **Bienestar Laboral:** El bienestar o satisfacción laboral se encuentra muy relacionado con la satisfacción general, unida a la del matrimonio y la familia. En base a investigaciones se halló que si la felicidad matrimonial era la mayor fuente de felicidad, la insatisfacción laboral era la causa mayor de infelicidad. Por esto, se concluye que la satisfacción laboral es una fuente más importante de insatisfacción y preocupaciones que de satisfacción. La satisfacción laboral es un componente importante de la satisfacción general y ésta lo es de la salud en su sentido global y completo. Por el contrario, la insatisfacción laboral es una de las principales fuentes de estrés en el trabajo (Sánchez-Cánovas, 2007).

- **Relaciones con la pareja:** Las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja son uno de los componentes importantes del bienestar general, de la felicidad. Los estudios sobre las relaciones entre esposos se han centrado primordialmente en el concepto de ajuste conyugal (Sánchez-Cánovas, 2007).

4.1.2. Modelo de Casullo:

Casullo (citado en García, 2015) señala que el Bienestar Psicológico puede ser comprendido tomando en cuenta las siguientes dimensiones:

a. Control de situaciones: Referido a la sensación de control y de autocompetencia; las personas con altos niveles de bienestar psicológico se distinguen por la capacidad que tienen para dominar su entorno y crear contextos con el objetivo de adaptarlos a sus necesidades e intereses. Sin embargo, los individuos con bajos niveles de bienestar psicológico, muestran dificultades para resolver los problemas de la vida diaria, no son capaces de observar las oportunidades que se presentan en el entorno. Tienen inseguridad, por lo tanto, son incapaces de crear acciones para modificar su entorno.

b. Aceptación de sí mismo: Hace referencia a la aceptación del ser humano de todos los aspectos de sí mismo, incluyendo tanto a los positivos como a los negativos. Aceptando de la misma forma, su historia de vida, sin recriminar aspectos de su pasado. Las personas con una baja aceptación de sí mismas viven desilusionadas de su pasado, no lo aceptan, tienen el deseo de ser diferentes, lo cual les genera sentimientos de insatisfacción hacia sí mismos.

c. Vínculos psicosociales: Los individuos que puntúan alto en esta dimensión, son capaces de relacionarse de forma saludable con su entorno, de interactuar con otras personas de forma empática y asertiva; muestran una actitud cálida y establecen relaciones positivas. Por el contrario, las personas que tienen un bajo nivel de vínculo psicosocial tienden a aislarse, establecen muy pocas relaciones con los demás, se

frustran por sus dificultades para establecer vínculos sociales y tienen poca capacidad para comprometerse con ellos mismos.

d. Autonomía: Las personas con un alto nivel de bienestar psicológico se caracterizan por tomar decisiones por sí mismos, confiar en sus propios juicios, mostrar una conducta asertiva y ser independientes. Mientras que los sujetos que tienen un bajo nivel de bienestar psicológico evidencian inestabilidad emocional, dependen de otros para tomar sus propias decisiones y se dejan llevar mucho por la opinión que los otros tienen acerca de ellos.

e. Proyectos: Está referido a las metas y objetivos que se proponen alcanzar las personas a lo largo de su vida; cuando tienen un buen nivel de bienestar psicológico, cuentan con una serie de valores, los mismos que dan sentido y significado a su vida.

4.2. Estrés:

En base a lo afirmado por Selye (citado en Naranjo, 2009) el estrés es percibido como una respuesta inespecífica del cuerpo frente a cualquier situación de demanda que se le pida.

Según Lazarus y Folkman (citado en Naranjo, 2009), el estrés se da cuando la persona está expuesta a una serie de eventos que percibe como amenazantes; puesto que las exigencias de la situación exceden a sus recursos de afrontamiento, poniendo en riesgo su propio bienestar. Por lo tanto, se presentan dos procesos: En primer lugar, se da una evaluación cognitiva del suceso; luego se da un proceso de afrontamiento.

4.2.1. Modelo del Estrés según Lazarus

a. Estrategias centradas en el problema:

Las cuales se expresan en el afrontamiento de forma activa, la planificación, la supresión de actividades competentes, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por causas instrumentales.

b. Estrategias centradas en la emoción:

Agrupadas en distintas dimensiones, las cuales son: Búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación, acudir a la religión (Lazarus, 2000).

4.2.2. Fisiopatología del Estrés

Al presentarse enfermedades somáticas como consecuencia del estrés; es posible identificar estas tres fases:

a. Reacción de alarma:

Cuando la persona se encuentra frente a una nueva situación que percibe como amenazante o compleja. El cerebro realiza un análisis de los elementos nuevos y hace una comparación, para lo cual recurre a la memoria de experiencias parecidas, si llega a la conclusión de que no dispone de la energía necesaria para responder, ordena que el organismo segregue adrenalina. De esta forma, prepara al organismo para dar respuesta, incrementando la frecuencia cardíaca, tensando los músculos para poder reaccionar a la exigencia, con una conducta de afrontamiento o huida.

Una vez que el sistema nervioso identifica la amenaza o exigencia, envía el estímulo al hipotálamo, que produce “factores liberadores” que contienen sustancias especializadas que son las que intervienen como mensajeros para zonas corporales determinadas.

La sustancia más conocida es la ACTH (adrenocorticotropina), la cual interviene cumpliendo el rol de mensajero fisiológico y circula por el torrente sanguíneo, llegando hasta la corteza de la glándula suprarrenal, la misma que en base a esta estimulación produce corticoesteroides, entre las cuales está la cortisona.

De la misma forma, el hipotálamo envía un mensaje a la glándula suprarrenal, que a su vez produce la secreción de adrenalina o epinefrina; hormonas encargadas de efectuar las reacciones biológicas frente al estrés, a nivel de todo el organismo.

b. Estado de Resistencia:

El organismo se mantiene alerta y en actividad mientras dure la estimulación y, a pesar de las reacciones de cansancio, continúa respondiendo de forma adecuada. Una vez que la situación estresante ha terminado, el individuo regresa a la normalidad. Sin embargo, cuando una persona está sometida a eventos estresantes o exigencias de forma prolongada o a agentes lesivos, si bien el organismo continúa en funcionamiento con el propósito de restablecer su homeostasis, disminuye su potencial de respuesta; lo cual se debe a la fatiga producida por las glándulas mencionadas anteriormente. Es por ello, que se fuerza al organismo, exigiéndole

más para mantener el equilibrio entre su medio interno y externo. Esto quiere decir, que si el organismo tiene la capacidad de resistir durante largos periodos de tiempo, no hay inconveniente, en caso que no sea así, avanzará a la siguiente fase.

c. Fase de Agotamiento:

En esta fase, si el nivel de activación, el estímulo y los agentes estresantes no disminuyen, el grado de resistencia termina agotándose y nuevamente inicia la alarma; comenzando las reacciones físicas y psíquicas. Es aquí donde el estrés se torna riesgoso, si se presenta con frecuencia, se prolonga en el tiempo de forma inusual o se enfoca en un órgano del cuerpo. Este desbalance en la homeostasis corporal conduce al deterioro o pérdida significativa de las capacidades del organismo y al desequilibrio. Como consecuencia de todo lo mencionado anteriormente llega la fase de agotamiento, en la que el individuo se rinde ante las exigencias, pues sus capacidades de afrontamiento y adaptación al entorno, se reducen al mínimo (Labrador, 2012).

4.2.3. Estrés Académico:

a. Definición del Estrés Académico:

Según Barraza (2007) el Estrés Académico es un proceso global, adaptativo y fundamentalmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: El alumno se ve sometido, en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.

Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Según, según Martín (2007), es posible diferenciar, a partir de la revisión de los estudios sobre estrés académico, tres tipos principales de efectos ubicados en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. En cada uno de ellos, se pueden encontrar, efectos a corto y a largo plazo. En el plano conductual, se observa cómo los estudiantes modifican su estilo de vida a medida que se van acercando a los periodos de exámenes. Sus hábitos se relacionan con el excesivo consumo de cafeína, tabaco e incluso, ingestión de tranquilizantes lo que puede traer como consecuencia la aparición de trastornos de la salud. En el plano cognitivo se aprecia que los patrones emocionales y de valoración de la realidad cambian de forma sustancial desde el periodo previo a los exámenes hasta el momento en el que los estudiantes obtienen las calificaciones. De la misma forma, se percibe subjetivamente más estrés en la época de los exámenes que fuera de esta.

Según Barraza (2005), el estrés académico está asociado a un conjunto de síntomas, los cuales reflejan la tensión a la que es sometido el organismo como resultado de las situaciones vividas como estresores. Se pueden percibir síntomas físicos, psicológicos y comportamentales como consecuencia del estrés académico.

b. Dimensiones del Estrés Académico:

Se han considerado cuatro dimensiones del Estrés Académico para el desarrollo de esta investigación (Barraza, 2007):

- **Reacciones Físicas:** Son aquellas respuestas somáticas o corporales que se pueden observar cuando se produce una situación estresante, como por ejemplo: Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
- **Reacciones Psicológicas:** Están relacionadas con las funciones cognitivas o emocionales del individuo, las cuales se ven afectadas ante un estímulo que es percibido como estresor para la persona. Por ejemplo: Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
- **Reacciones Comportamentales:** Son aquellos que involucran la conducta del individuo, es decir, su manera de actuar ante un evento estresante. Como por ejemplo: Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.
- **Frecuencia del uso de Estrategias de Afrontamiento:** Se refiere a la continuidad con la que el estudiante utiliza sus propios recursos para hacer frente a una situación estresante; las medidas de afrontamiento al estrés académico utilizadas para recuperar la homeostasis.

5. Marco Conceptual:

- **Bienestar Psicológico Subjetivo:** Se refiere a la percepción que tiene la persona sobre su propio bienestar, en cuanto a la realización de sus metas y objetivos personales.
- **Bienestar Material:** Hace referencia a la opinión que tiene el individuo con respecto a sus posesiones materiales.
- **Bienestar Laboral:** Se relaciona a la apreciación que realiza el sujeto acerca de su vida laboral.
- **Relaciones con la pareja:** Señala el grado de bienestar que experimenta el individuo en lo que respecta a la interacción con su pareja.
- **Reacciones Físicas:** Hace referencia a los síntomas físicos que se dan como consecuencia de la presencia de agentes estresores.
- **Reacciones Psicológicas:** Indica los síntomas psicológicos que experimenta el individuo a raíz del estrés.
- **Reacciones Comportamentales:** Indica los patrones de conducta que tiene el ser humano cuando está sometido a situaciones estresantes.
- **Estrategias de Afrontamiento:** Señala la forma en que la persona se enfrenta y actúa frente a los agentes estresantes.
- **Personalidad:** Es la forma como un individuo se muestra frente a las demás personas, el rol que la persona desempeña en la vida, un conjunto de cualidades que la comprenden. Define a la persona como un ser individual, racional y natural (Montaño, Palacios y Gantiva, 2009).

- **Extraversión:** Es un conjunto de características que definen a una persona como sociable, activa, buscadora de sensaciones socializadas, despreocupada, dominante, espontánea y aventurera (Schmidt, 2010).
- **Neuroticismo:** disposición a padecer lo que clásicamente se conoce como trastornos neuróticos, tanto trastornos de ansiedad como del estado de ánimo (Schmidt, 2010).
- **Insomnio:** Trastorno del sueño que consiste en la imposibilidad para iniciar o mantener el sueño, o de conseguir una duración y calidad de sueño apropiada para restaurar la energía y el estado de vigilia normal (Sarraís y De Castro, 2007).
- **Ansiedad:** Conjunto de manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).
- **Depresión:** Trastorno del estado de ánimo, los trastornos depresivos se dividen en formas estándares, subsindrómicas y atípicas. La forma estándar (episodio de depresión mayor) puede tratarse de un único episodio o de varios episodios depresivos (recurrente). La distimia es una forma crónica, subsindrómica de la depresión no bipolar. Las formas atípicas depresivas que no son clasificables en las otras categorías se incluyen en la depresión no especificada (Vásquez, Muñoz y Becoña, 2000).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1. Tipo de estudio

La presente investigación está ubicada dentro de la investigación de tipo correlacional, la cual tiene como finalidad estudiar la frecuencia de los incidentes presentados en una variable y su relación a ciertos valores que se dan con otra o más variables. Es decir, consiste en proporcionar la descripción de los hechos tal como se dan y correlacionar la variable A con la variable B y/o sus subvariables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

La investigación de las correlaciones entre las variables consiste en:

X = Variable A: Bienestar psicológico

X₁ = Bienestar psicológico subjetivo

X₂ = Bienestar material

X₃ = Bienestar laboral

X₄ = Relaciones con la pareja

Y = Variable B: Estrés académico

Y₁ = Reacciones físicas

Y₂ = Reacciones psicológicas

Y₃ = Reacciones comportamentales

Y₄ = Frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento

Donde:

Relación	X Bienestar Psicológico	X ₁ Bienestar Psicológico Subjetivo	X ₂ Bienestar Material	X ₃ Bienestar Laboral	X ₄ Relaciones con la pareja
Y Estrés Académico	X, Y	X ₁ , Y	X ₂ , Y	X ₃ , Y	X ₄ , Y
Y ₁ Reacciones Físicas	X, Y ₁	X ₁ , Y ₁	X ₂ , Y ₁	X ₃ , Y ₁	X ₄ , Y ₁
Y ₂ Reacciones Psicológicas	X, Y ₂	X ₁ , Y ₂	X ₂ , Y ₂	X ₃ , Y ₂	X ₄ , Y ₂
Y ₃ Reacciones Comportamentales	X, Y ₃	X ₁ , Y ₃	X ₂ , Y ₃	X ₃ , Y ₃	X ₄ , Y ₃
Y ₄ Frecuencia del uso de Estrategias de Afrontamiento	X, Y ₄	X ₁ , Y ₄	X ₂ , Y ₄	X ₃ , Y ₄	X ₄ , Y ₄

2. Diseño de investigación

Es un diseño no experimental, de corte transversal; debido a que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y los datos se recolectan en un momento único (Fernández y Baptista, 2014).

La investigación corresponde a un diseño descriptivo-correlacional, debido a que se orienta a la determinación del grado de relación existente entre dos variables de interés en una misma muestra de sujetos (Sánchez y Reyes, 2015).

3. Definición de la población y muestra

3.1. Población:

La población de estudio fue de 200 estudiantes de I y II ciclo de las siguientes carreras profesionales: Administración de Negocios Internacionales, Contabilidad y Finanzas, Marketing Empresarial, Enfermería y Farmacia y Bioquímica de la Universidad María Auxiliadora, ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho-Lima, matriculados en el semestre académico 2017-I.

3.2. Muestra:

Estuvo conformada por una muestra probabilística de 134 estudiantes de I y II ciclo de la Universidad María Auxiliadora, matriculados en semestre académico 2017-I, la cual se obtuvo mediante el siguiente cálculo:

$$n = \frac{N}{(N - 1)k^2 + 1}$$

Reemplazando en la fórmula:

$n = \frac{200}{(200-1)(0.05)^2 + 1}$ $n = 134$

Criterios de Inclusión y Exclusión:

a. Inclusión:

- Estudiantes de la Universidad María Auxiliadora.
- Estudiantes matriculados en el semestre académico 2017-I.
- Estudiantes de primer y segundo ciclo.

b. Exclusión:

- Estudiantes de ciclos superiores.
- Estudiantes que invaliden las pruebas aplicadas.

4. Técnica de muestreo

El tipo de muestreo que se utilizó fue el probabilístico aleatorio simple, en el que cada elemento de la población tiene igual probabilidad de ser incluido en la muestra; para ello, se confeccionó un listado numérico de cada uno de los miembros de la población definida y se seleccionó la muestra por medio de un

procedimiento donde el azar determinó cuáles fueron los miembros que constituyeron la muestra (Sánchez y Reyes, 2015).

5. Técnica de recolección de datos

Para realizar la presente investigación: Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho, 2017; se decidió utilizar la técnica de la encuesta para recolectar los datos. Esto se realizó mediante la aplicación de la Encuesta de Bienestar Psicológico (Sánchez-Cánovas, 2007) y el Inventario de Estrés Académico (Barraza, 2007).

6. Plan de tratamiento de datos

Debido a que las variables de estudio son de tipo ordinal, para realizar el análisis de datos se utilizaron, en un primer momento, estadísticos descriptivos para establecer los niveles de bienestar psicológico y estrés académico que presentan los participantes del estudio. Los estadísticos descriptivos empleados fueron:

- a. **Media Aritmética:** Es una medida de tendencia central y descriptiva, en la cual se suman todos los valores de una muestra y se dividen entre el número total de los casos (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Se dice, además, que la media es el puntaje que equilibra una distribución, cualquiera sea la forma que adopte ésta (Sánchez y Reyes, 2009). Su fórmula es la siguiente:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

Donde:

n = Número de estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017.

X_i = Puntaje total del bienestar psicológico y estrés académico de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017.

b. Desviación estándar: Es una medida de dispersión y descriptiva, la cual es la desviación de los puntajes en relación a la media, esta medida es interpretada en relación a la media, de esta forma mientras los datos tengan una mayor dispersión, mayor será la desviación estándar (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Su fórmula es:

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Donde:

n = Número de estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017.

X_i = Puntaje total del bienestar psicológico y estrés académico de los estudiantes primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017.

\bar{X} = Media aritmética del puntaje total del bienestar psicológico y estrés académico de los estudiantes primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017.

En una segunda fase, en relación a la comprobación de las hipótesis, se realizó el análisis estadístico inferencial. Primero se realizó la prueba de normalidad, utilizando la prueba de Bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov-Smirnov y, como los resultados de este estadístico evidenciaron que los puntajes no se distribuían de forma normal, se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

d. Prueba de Bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov-Smirnov:

Esta prueba se utiliza cuando la muestra es superior a los cincuenta casos, y tiene por finalidad establecer si los datos de una muestra proceden de una población con distribución normal (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

$$D(n) = \max_{1 \leq i \leq n} |F_n(i) - F_0(x_{(i)})| \geq d(n; \alpha)$$

Donde:

D = Mayor diferencia absoluta observada entre F_n y F_0 .

n = Número de evaluados de la muestra.

F_n = Estimador de la probabilidad de observar valores menores o iguales a i .

F_0 = Probabilidad de observar valores menores o iguales que x_i cuando H_0 es cierta.

e. Coeficiente de correlación de Pearson: Es una prueba estadística utilizada para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Su valor varía de -1 a +1, si la correlación es negativa significa que mientras una variable sube en un sentido en su puntuación, la otra baja; y si la correlación es positiva significa que dos variables suben en el mismo sentido en su puntuación o bajan en su puntuación (Sánchez y Reyes, 2009). Su fórmula es:

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} * \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

7. Instrumentos para la recolección de datos

Los instrumentos seleccionados fueron:

a. La Escala de Bienestar Psicológico (EBP), en donde fue incluida información sobre datos personales y académicos (Ver Anexo 1).

La Escala de Bienestar Psicológico es de origen español, propuesta por José Sánchez-Cánovas en el año 2007; se divide en 4 dimensiones: Bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja.

La Escala de Bienestar Psicológico consta de 65 ítems, con valoraciones que van desde 1 a 5; distribuidos de la siguiente forma: 30 ítems corresponden a la dimensión de bienestar psicológico subjetivo, 10 ítems a la dimensión bienestar material, 10 a la dimensión bienestar laboral y 15 ítems a la

dimensión de relaciones con la pareja. Puede ser aplicada de forma individual o colectiva, el tiempo de aplicación es de aproximadamente 20 minutos.

En lo que respecta a la validez se ha realizado un estudio comparativo con los resultados de otros instrumentos que tratan de apreciar variables que hipotéticamente evalúan constructos análogos al que mide esta escala. El Inventario de Felicidad de Oxford que mide el bienestar psicológico subjetivo; la correlación entre este inventario y la Escala de Bienestar Psicológico es muy alta y significativa: 0,899. Satisfacción con la vida es también una medida de Bienestar Psicológico; la correlación es más moderada, pero también significativa: 0,451. El resto de los cuestionarios de Bienestar mantienen con estas dos variables, felicidad y satisfacción con la vida, correlaciones moderadas pero, igualmente, significativas. Se observa que, aunque moderadamente, todas las escalas de bienestar se asocian en el sentido esperado con el afecto positivo y negativo.

La fiabilidad de esta escala se obtuvo por consistencia interna; siendo los resultados por cada subescala los siguientes: Bienestar psicológico subjetivo (0,928), bienestar material (0,928), bienestar laboral (0,846) y relaciones con la Pareja (0,846). Los niveles establecidos para el presente estudio, en base a la media aritmética y la desviación estándar son los siguientes: Nivel bajo (de 183-225), nivel medio (De 226 a 267) y nivel alto (De 268 a 297).

- b. El Inventario SISCO del Estrés Académico**, propuesto por Arturo Barraza Macías, en el año 2007; se divide en 4 dimensiones, las cuales son: Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y frecuencia del uso de estrategias para afrontar la situación (Ver Anexo 2).

El Inventario SISCO para el estrés académico consta de 31 ítems, distribuidos de la siguiente forma: Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario; un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico; ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; quince ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor y seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. Puede aplicarse de forma individual o colectiva, el tiempo de aplicación es de aproximadamente 15 minutos.

Se realizó el estudio de la confiabilidad por mitades y se obtuvo un coeficiente de 0,87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0,90.

Para analizar la validez del instrumento se recolectó evidencia en base a la estructura interna mediante tres procedimientos: Análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirmaron la estructura tridimensional del Inventario SISCO a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo que es coherente con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista. Asimismo, se

confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que forman parte del inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados se centraron en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario y permitieron afirmar que todos los ítems formaban parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido: El estrés académico (Barraza, 2007). Los niveles establecidos para el presente estudio, en base a la media aritmética y la desviación estándar son los siguientes: Nivel bajo (de 37 a 65), nivel medio (De 66 a 91) y nivel alto (De 92 a 106).

8. Técnica para el procesamiento y análisis de datos

Para los cálculos estadísticos de la muestra, se trabajó con el nivel de significación .05. Además, se empleó el programa estadístico SPSS 21.0 IBM para Windows, con el que se realizó todo el proceso de análisis estadístico de los datos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

1. Análisis descriptivo de los datos

Los niveles de bienestar psicológico y estrés académico que presentan los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017; se han obtenido considerando la media y la desviación estándar del puntaje total de cada prueba.

En la tabla que se presenta a continuación se observa que la media del puntaje total del bienestar psicológico de la muestra es 246.04 y la desviación estándar es 20.781.

Tabla 2

Media y desviación estándar del puntaje total de bienestar psicológico

\bar{X}	D.E
246.04	20.781

Tomando esto como referencia, se puede apreciar que 92 sujetos obtuvieron el 69%, y presentan un nivel medio; 22 sujetos obtuvieron el 16%, y se encuentran en un nivel bajo; y 20 sujetos obtuvieron el 15%, y puntúan un nivel alto, considerando la media y la desviación estándar.

Tabla 3

Distribución de frecuencias según el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

Nivel	f	%
Bajo	22	16
Medio	92	69
Alto	20	15
Total	134	100.0

En la siguiente tabla se puede ver que la media del puntaje total del estrés académico de la muestra es 77.89 y la desviación estándar es 12.820.

Tabla 4

Media y desviación estándar del puntaje total de estrés académico

\bar{X}	D.E
77.89	12.820

En base a lo anterior, se puede observar que 93 sujetos obtuvieron el 69%, y presentan un nivel medio; 20 sujetos obtuvieron el 15%, y se encuentran en un nivel bajo; y 21 sujetos obtuvieron el 16%, que puntúan un nivel alto, considerando la media y la desviación estándar.

Tabla 5

Distribución de frecuencias según el nivel de estrés académico de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

Nivel	f	%
Bajo	20	15
Medio	93	69
Alto	21	16
Total	134	100.0

Prueba de Bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov Smirnov

Este estadístico se calculó con la intención de saber si los puntajes obtenidos en las pruebas se ajustaban o no a la curva normal para decidir qué estadístico utilizar.

Los resultados de aplicación de la Prueba de bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov Smirnov, para cada una de las dimensiones y al puntaje total de la prueba de bienestar psicológico, muestra valores Z de Kolmogorov Smirnov de .449 para bienestar psicológico subjetivo, .745 para bienestar material, .392 para bienestar laboral, .320 para relaciones con la pareja y .578 para el puntaje total de bienestar psicológico; como todas las dimensiones y el puntaje total del bienestar psicológico no son estadísticamente significativos ($p > .05$) ello indica que los puntajes de la prueba se distribuyen de acuerdo a la curva normal y; por lo tanto se debe utilizar estadísticos paramétricos.

Tabla 6

Prueba de bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov Smirnov de los puntajes de las dimensiones y del puntaje total del bienestar psicológico de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

	Bienestar psicológico subjetivo	Bienestar material	Bienestar laboral	Relaciones con la pareja	Puntaje Total de Bienestar psicológico
Media	124.01	37.36	35.93	48.75	246.04
Desviación Estándar	10.625	5.755	5.432	5.568	20.781
Z de Kolmogorov-Smirnov	.861	.680	.901	.956	.779
p	.449	.745	.392	.320	.578

Por otro lado, los resultados de aplicación de la Prueba de bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov Smirnov a cada una de las dimensiones y al puntaje total de la prueba de estrés académico muestran valores Z de Kolmogorov Smirnov de .816 para frecuencia de los estresores, .766 para reacciones físicas, .543 para reacciones psicológicas, .124 para reacciones comportamentales, .079 para estrategias de afrontamiento y .969 para el puntaje total de estrés académico; los cuales no son estadísticamente significativos ($p > .05$). Esto indica que los puntajes de la prueba se distribuyen de acuerdo a la curva normal y que se debe usar estadísticos paramétricos. Como en ambas pruebas los resultados se ajustan a la curva normal; se utilizarán estadísticos paramétricos. En este caso se tiene que utilizar el coeficiente de correlación de Pearson.

Tabla 7

Prueba de bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov Smirnov de los puntajes de las dimensiones y del puntaje total del estrés académico de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

	Frecuencia de los estresores	Reacciones físicas	Reacciones psicológicas	Reacciones comportamentales	Estrategias de afrontamiento	Puntaje Total de estrés académico
Media	23.53	14.46	12.05	8.13	19.71	77.89
Desviación estándar	5.339	4.750	3.839	2.752	4.684	12.820
Z de Kolmogorov-Smirnov	.816	.667	.801	1.179	1.272	.492
p	.518	.766	.543	.124	.079	.969

2. Prueba de hipótesis

En lo referente a la hipótesis general, los resultados presentados en la tabla 8 muestran que al hacerse el estudio de la correlación de los puntajes totales de las

pruebas de bienestar psicológico y estrés académico se encuentra un valor $r = -.350$, lo cual indica que es una correlación negativa baja y estadísticamente significativa ($p < .05$), lo que permite señalar que la hipótesis es válida (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Tabla 8

Correlación de bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

	Estrés académico	p
Bienestar psicológico	-.350(*)	.000

* $p < .05$

Respecto a la primera hipótesis específica, los resultados que se muestran en la tabla 9 evidencian que al realizarse el estudio de la correlación del puntaje de la dimensión reacciones físicas del estrés académico y el puntaje total de bienestar psicológico se encuentra un valor $r = -.414$, lo cual indica que es una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa ($p < .05$), lo que permite señalar que la hipótesis es válida (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Tabla 9

Correlación de la dimensión reacciones físicas y el bienestar psicológico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

	Reacciones físicas	P
Bienestar psicológico	-.414(*)	.000

* $p < .05$

Respecto a la segunda hipótesis específica, los resultados que se presentan en la tabla 10 muestran que al realizarse el estudio de la correlación del puntaje

de la dimensión reacciones psicológicas del estrés académico y el puntaje total de bienestar psicológico se encuentra un valor $r = -.478$, lo cual indica que es una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa ($p < .05$), lo que permite señalar que la hipótesis es válida (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Tabla 10

Correlación de la dimensión reacciones psicológicas y el bienestar psicológico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

	Reacciones psicológicas	p
Bienestar psicológico	-.478(*)	.000

* $p < .05$

Respecto a la tercera hipótesis específica, los resultados mostrados en la tabla 11, evidencian que al realizarse el estudio de la correlación del puntaje de la dimensión reacciones comportamentales del estrés académico y el puntaje total de bienestar psicológico se encuentra un valor $r = -.435$, lo cual indica que es una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa ($p < .05$), lo que permite señalar que la hipótesis es válida (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Tabla 11

Correlación de la dimensión reacciones comportamentales y el psicológico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

	Reacciones comportamentales	p
Bienestar psicológico	-.435 (*)	.000

* $p < .05$

Respecto a la cuarta hipótesis específica, los resultados que se presentan en la tabla 12, muestran que al llevarse a cabo el estudio de la correlación del puntaje de la dimensión frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico; y el puntaje total de bienestar psicológico se encuentra un valor $r = .174$, lo cual indica que es una correlación positiva muy baja y estadísticamente significativa ($p < .05$), lo que permite señalar que la hipótesis es válida (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Tabla 12

Correlación de la dimensión estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

	Frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento	p
Bienestar psicológico	.174(*)	.044

* $p < .05$

Respecto a la quinta hipótesis específica, los resultados mostrados en la tabla 13, evidencian que al realizarse el estudio de la correlación del puntaje de la dimensión bienestar psicológico subjetivo del bienestar psicológico y el puntaje total de estrés académico se encuentra un valor $r = -.286$, lo cual indica que es una correlación negativa baja y estadísticamente significativa ($p < .05$), lo que permite señalar que la hipótesis es válida (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Tabla 13

Correlación de la dimensión bienestar psicológico subjetivo y el estrés académico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

	Bienestar psicológico subjetivo	p
Estrés académico	-.286(*)	.001

* p<.05

Respecto a la sexta hipótesis específica, los resultados presentados en la tabla 14, muestran que al llevarse a cabo el estudio de la correlación del puntaje de la dimensión bienestar material del bienestar psicológico y el puntaje total de estrés académico se encuentra un valor $r = -.391$, lo cual indica que es una correlación negativa baja y estadísticamente significativa ($p < .05$), lo que permite señalar que la hipótesis es válida (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Tabla 14

Correlación de la dimensión bienestar material y el estrés académico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

	Bienestar material	p
Estrés académico	-.391(*)	.000

* p<.05

Respecto a la séptima hipótesis específica, los resultados mostrados en la tabla 15 evidencian que al realizarse el estudio de la correlación del puntaje de la dimensión bienestar laboral del bienestar psicológico y el puntaje total de estrés académico se encuentra un valor $r = -.214$, lo cual indica que es una correlación negativa baja y estadísticamente significativa ($p < .05$), lo que permite señalar que la hipótesis es válida (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Tabla 15

Correlación de la dimensión bienestar laboral y el estrés académico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora

	Bienestar laboral	P
Estrés académico	-.214(*)	.013

* $p < .05$

Respecto a la octava hipótesis específica, los resultados presentados en la tabla 16, muestran que al llevarse a cabo el estudio de la correlación del puntaje de la dimensión relaciones con la pareja y el puntaje total de estrés académico se encuentra un valor $r = .008$, lo cual indica que es una correlación nula, por lo tanto la hipótesis no es válida (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Tabla 16.

Correlación de la dimensión relaciones con la pareja y el estrés académico en los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.

	Relaciones con la pareja	p
Estrés académico	.008	.928

3. Discusión de resultados

Con respecto a los resultados del análisis descriptivo, en relación al puntaje total de bienestar psicológico obtenido por los estudiantes participantes se pudo observar que 92 sujetos obtuvieron el 69%, y que presentan un nivel medio; 22 sujetos obtuvieron el 16%, y que se encuentran en un nivel bajo; y 20 sujetos obtuvieron el 15%, y que puntúan un nivel alto. Es decir, que la mayoría de los estudiantes pertenecientes a la muestra presentan un nivel medio en cuanto a su bienestar psicológico.

Asimismo, en lo que respecta al puntaje total de estrés académico alcanzado por los estudiantes participantes se pudo observar que 93 sujetos obtuvieron el 69% que presentan un nivel medio, 20 sujetos obtuvieron el 15% que se encuentran en un nivel bajo y 21 sujetos obtuvieron el 16% que puntúan un nivel alto. Es decir, que la mayoría de los estudiantes pertenecientes a la muestra presentan un nivel medio en cuanto a su estrés académico.

Haciendo referencia a los resultados de la contrastación de hipótesis del presente estudio se encontró, en primer lugar, que la hipótesis general es válida y; por lo tanto, se puede decir que existe una relación estadísticamente significativa inversa entre el bienestar psicológico y el estrés académico de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora. Esto concuerda con los resultados obtenidos por Calvarro (2016) en jóvenes que estudiaban y trabajaban, con edades comprendidas entre los 17 y los 30 años; quien encontró que los jóvenes que percibían mayores niveles de estrés, tenían un menor nivel de bienestar psicológico y empleaban más las estrategias de autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo y retirada social; además de ello, Calvarro concluyó que el estrés percibido era la variable que más contribuía a explicar el bienestar psicológico.

En relación a la primera hipótesis específica, se halló que existe una correlación negativa moderada y significativa entre la dimensión reacciones físicas del estrés académico y el bienestar psicológico; esto se vincula con lo propuesto por Mulder y Cashin (citados en Calvarro, 2016) quienes encontraron que uno de cada seis estudiantes universitarios tenía estrés financiero, bajos niveles de bienestar psicológico y problemas de salud, tales como, insomnio y fatiga.

Al respecto, Lawton (citado en Chávez, 2006) planteó que el bienestar psicológico era una de las cuatro dimensiones de la calidad de vida, la cual incluía también las competencias conductuales, las condiciones objetivas del ambiente externo y la calidad de vida percibida. Visto desde esta perspectiva, el bienestar psicológico era el reflejo de la evaluación personal sobre el conjunto y sobre la dinámica de las relaciones entre las otras tres dimensiones. Lo cual implicaba que el bienestar psicológico tomaba en cuenta valores y expectativas personales y condiciones sociales, biológicas y psicológicas actuales.

Respecto a la segunda hipótesis específica, se encontró que existe una correlación negativa moderada y significativa entre las reacciones psicológicas del estrés académico y el bienestar psicológico; lo cual, en base a lo planteado por Gustems y Calderón (citados en Calvarro, 2016), es ratificado; debido a que estos autores demostraron que estudiantes universitarios con un alto riesgo de presentar malestar psicológico obtuvieron mayores puntuaciones en estrés.

En lo que respecta a la tercera hipótesis específica, se encontró que existe una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre la dimensión reacciones comportamentales del estrés académico y el bienestar psicológico; esto guarda relación con lo encontrado por Ryff (citado en García, 2015), quien señaló que el bienestar psicológico está relacionado con el establecimiento de metas y el esfuerzo por alcanzarlas, convirtiendo las mismas en objetivos principales para la vida, y para conseguirlas la persona debía tener claro qué camino seguir, porque debía ser consciente de que de allí proviene la fuente de su satisfacción y el crecimiento de la autoestima.

En concordancia con lo anterior, Lawton (citado en Chávez, 2006) también planteó que el bienestar psicológico incluye las competencias conductuales, las condiciones objetivas del ambiente externo y la calidad de vida percibida.

En lo concerniente a la cuarta hipótesis específica, se halló que hay una correlación positiva muy baja y significativa entre la dimensión frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico y el bienestar psicológico; esto discrepa en cierta medida con lo dicho por Condori (2013), quién concluyó que había correlaciones significativas entre el Rendimiento académico con la Autoeficacia para el Afrontamiento del estrés, el Bienestar psicológico (subescalas Control/aceptación y Proyectos) y las Reacciones interpersonales. A la vez que encontró correlaciones significativas entre las escalas Autoeficacia para el Afrontamiento del estrés, el Bienestar psicológico y la Percepción de la salud, encontrando una correlación inversa entre ambas.

En lo relativo a la quinta hipótesis específica, se encontró que existe una correlación negativa baja y significativa entre la dimensión bienestar psicológico subjetivo del bienestar psicológico y el estrés académico. Esto se relaciona con lo señalado por Verdugo-Lucero, Ponce De León-Pagaza, Guardado-Llamas, Meda-Lara, Uribe-Alvarado y Guzmán-Muñiz (2013) quienes investigaron sobre los Estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes de Colima-México encontrando que los adolescentes y las adolescentes mantenían un promedio más alto de bienestar subjetivo que los jóvenes; asimismo, indicaron que el estilo de afrontamiento que más utilizaban era el de aceptación de la responsabilidad, mientras que el menos utilizado era la huida-
evitación.

Respecto a la sexta hipótesis específica, se observó que existe una correlación negativa baja y estadísticamente significativa entre la dimensión bienestar material del bienestar psicológico y el estrés académico.

En cuanto a la séptima hipótesis específica, se encontró que hay una correlación negativa baja y estadísticamente significativa entre la dimensión bienestar laboral del bienestar psicológico y el estrés académico.

En lo referente a la octava hipótesis específica, se obtuvo una correlación nula entre la dimensión relaciones con la pareja del bienestar psicológico y estrés académico, por lo que se concluyó que la hipótesis no es válida.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

En relación a la variable bienestar psicológico, pudo encontrarse en la muestra estudiada, que 92 sujetos se encuentran en un nivel medio, 22 sujetos un nivel bajo y 20 sujetos están puntúan un nivel alto.

Respecto a la variable estrés académico, en la muestra de estudio 93 sujetos se encuentran en un nivel medio, 20 sujetos presentan un nivel bajo y 21 sujetos obtienen un nivel alto.

Existe una correlación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico de los estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora.

Pudo encontrarse que existe una correlación negativa moderada y significativa entre la dimensión reacciones físicas del estrés académico y el bienestar psicológico.

Existe una correlación negativa moderada y significativa entre la dimensión reacciones psicológicas del estrés académico y el bienestar psicológico.

Hay una correlación negativa moderada y significativa entre la dimensión reacciones comportamentales del estrés académico y el bienestar psicológico.

Asimismo, se observó que hay una correlación positiva muy baja y significativa entre la dimensión frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico y el bienestar psicológico.

Hay evidencias de que existe una correlación negativa baja y significativa entre la dimensión bienestar psicológico subjetivo del bienestar psicológico y el estrés académico.

Existe una correlación negativa baja y estadísticamente significativa entre la dimensión bienestar material del bienestar psicológico y el estrés académico.

Existe una correlación negativa baja y estadísticamente significativa entre la dimensión bienestar laboral del bienestar psicológico y el estrés académico.

Se encontró una correlación nula entre la dimensión relaciones con la pareja del bienestar psicológico y el estrés académico; por lo que esta hipótesis no es válida.

Recomendaciones

Realizar un estudio de tipo descriptivo en el que se observe el nivel de correlación entre el bienestar psicológico, estrés académico y rendimiento académico de los estudiantes, utilizando muestras similares a la que ha sido tomada en la presente investigación; con el objetivo de analizar el grado de correlación que existe entre las variables bienestar psicológico, estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Profundizar la información de esta investigación realizando un estudio comparativo a fin de conocer si existen diferencias significativas con respecto al sexo y carrera profesional en el nivel de bienestar psicológico y estrés académico.

Realizar un programa de inducción a la vida universitaria, dirigido a estudiantes de primer año de educación superior, a fin de entrenarlos y velar por su adaptación a las nuevas exigencias académicas que deben afrontar; el mismo

que incluya también el entrenamiento en el desarrollo de habilidades blandas, que puedan ayudar a los estudiantes a alcanzar un desarrollo integral.

Desarrollar y aplicar un programa de tutoría psicopedagógica universitaria, con el fin de monitorear el desarrollo académico y personal de los estudiantes de reciente ingreso a la universidad; identificar los problemas más frecuentes y realizar el abordaje terapéutico, si el caso lo amerita.

Plantear una reforma en la didáctica docente, la misma que pueda tomar en cuenta el modelo de competencias aplicado a los estudios universitarios; enfatizando en el desarrollo del componente actitudinal de las competencias esperadas.

REFERENCIAS

- Arribas, J. (2011). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. *Revista de Educación*, 10, 1-17. Recuperado de: http://www.revistaeducacion.mec.es/doi/360_126.pdf
- Barra-Almagia, E. (2009). Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente: Análisis concurrente y prospectivo. *Universitas Psychologica*, 8(1), 175-182. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n1/v8n1a14.pdf>
- Barraza, A. (2005). Características del Estrés Académico en los alumnos de educación media superior. *Revista electrónica de Psicología Científica*, 4, 20-34. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Científica*. Recuperado de: http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-2_cientifica.html
- Bedoya-Lau, F., Matos, L. y Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatría*, 77(4), 262-270. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
- Benatuil, D. (2004). El Bienestar Psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate*, 3, 1-13. Recuperado de: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico3/3Psico%2004.pdf>
- Calvarro, A. (2016). *Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes*. (Tesis para optar el Grado en Psicología). Universidad de Salamanca, España. Recuperado de: https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/131434/1/TFG_CalCasAL_Estr es.pdf
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera1, M., Alarcón, W. y Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), 25-30. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>

- Chávez, A. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. (Tesis doctoral). Universidad de Colima. México. Recuperado de: http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf
- Condori, L. (2013). *Relación de la autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Recuperado de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3291>
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1), 1-17. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&tlng=es.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignao, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre el estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64770311>
- Freire, C. (2014). *El Bienestar Psicológico en los estudiantes universitarios: Operativización del constructo y análisis de su relación con Estrategias de Afrontamiento*. (Tesis doctoral). Universidad de A Coruña, España. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=43975>
- García, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. (Tesis para optar el grado de psicólogo). Universidad de Antioquía, Colombia. Recuperado de: http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/179/1/GarciaJuan_estrategias_afrontamientobienestarpsicologicoestudiantesuniversitariosprimerosegundos_emestre.pdf
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J. y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J. y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a

la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011>

Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. México: Mc Graw Hill.

Labrador, C. (2012). *Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis*. (Tesis doctoral). Universidad de los Andes, Venezuela.
Recuperado de: <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/16001>

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: DDB.

Madrid, L. (2011). Realizando diagnósticos diferenciales de los modelos del proceso salud-enfermedad. *KAIROS. Revista de Temas Sociales*, 15(28), 1-13. Recuperado de: <http://revistakairos.org>

Marsollier, R. y Aparicio, M. (2011). El Bienestar Psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 10(1), 209-220. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/psicop/v10n1/art11.pdf>

Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., et al. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista IIPSI*, 19 (2), 123-143. Recuperado de: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894>

Mazo, R., Londoño, K. y Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121-134. Recuperado de: <http://Dialnet-NivelesDeEstresAcademicoEnEstudiantesUniversitario-5229731%20.pdf>

Montaño, M., Palacios, J. y Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad: Un análisis histórico del concepto y su medición. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 3(2), 81-107. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf>

- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la Salud y Calidad de Vida*. Tercera edición. México: Cengage Learning.
- Olivetti, S. (2010). *Estrés Académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario*. (Tesis de licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Argentina. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>
- Orlandini (1999). *El Estrés. Qué es y cómo evitarlo*. Segunda edición. España: S.L. Fondo de Cultura Económica de España.
- Robles, F., Sánchez, A. y Galicia, I. (2011). Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en estudiantes de educación secundaria. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 27-37. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133921440004>
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21(1), 170-180. Recuperado de: <https://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/8052/1/Bienestar%20psicologico%20en%20estudiantes%20universitarios,%20facilitadores%20y%20obstaculizadores%20del.pdf>
- Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Quinta edición. Lima: Business Support Aneth S.R.L.
- Sánchez-Cánovas, J. (2007). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA Ediciones.
- Sandín, B. (2003). El Estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*. 3(1), 141-157. Recuperado de: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf
- Sarrais, F. y De Castro, P. (2007). El insomnio. *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 30 (1), 121-134. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1137-66272007000200011&script=sci_arttext&tlng=en
- Schmidt, V. (2010). Las Bases Biológicas del Neuroticismo y la Extraversión ¿Por qué nos comportamos como lo hacemos? *PSIENCIA. Revista*

Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 2(1), 20-25. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127086005>

Sierra, J., Ortega, V., Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade, Março*, 3(1), 10 - 59. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009) Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28. Disponible en: http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

Vázquez, F., Muñoz, R. y Becoña, E. (2000). Diagnóstico, Modelos Teóricos y Tratamiento A Finales Del Siglo XX. *Psicología Conductual*, 8(3), 417-449. Recuperado de: <http://www.psicologiaconductual.com/PDFespanol/2000/art02.3.08.pdf>

Velásquez, C., Montgomery W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A.; Velásquez, N, et al. (2008). Bienestar Psicológico, Asertividad y Rendimiento Académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2), 139-152. Recuperado de: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845>

Verdugo-Lucero, J., Ponce De León-Pagaza, B., Guardado-Llamas, R., meda-Lara, R., Uribe-Alvarado, J. y Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a05.pdf>

Waterman, A. (1993). Dos concepciones de la felicidad: Contrastes de la expresividad personal (eudaimonia) y el disfrute hedónico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 64(4), 678-691. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/232515799_Two_Conceptions_of_Happiness_Contrasts_of_Personal_Expressiveness_Eudaimonia_and_Hedonic_Enjoyment

White, G. (2012). *Mente, carácter y personalidad: Consejos para la salud mental y espiritual*. Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

ANEXOS/ APÉNDICES

ANEXO 1:

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO – EBP

Edad:..... Sexo: Mujer () Varón () Ciclo:..... Turno:.....

Carrera Profesional:.....

INSTRUCCIONES:

A continuación se encontrará una serie de afirmaciones sobre pensamientos, sentimientos y actitudes que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted, **EN ESTA ETAPA DE SU VIDA**, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Marque usted una cruz (x) en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen a continuación.

	Nunca	Casi Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Acostumbro ver el lado favorable de las cosas.					
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.					
3. Me siento bien conmigo mismo.					
4. Todo me parece interesante.					
5. Me gusta divertirme.					
6. Me siento alegre.					
7. Busco momentos de distracción y descanso.					
8. Tengo buena suerte.					
9. Estoy ilusionado/a.					
10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida.					
11. Me siento optimista.					
12. Me siento capaz de realizar mi trabajo.					
13. Creo que tengo buena salud.					
14. Duermo bien y de forma tranquila.					
15. Me creo útil y necesario/a para la gente.					
16. Creo que me sucederán cosas agradables.					
17. Creo que como persona (estudiante, madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería.					
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.					
19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades.					
20. Creo que mi familia me quiere.					
21. Me siento “en forma”.					
22. Tengo muchas ganas de vivir.					
23. Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.					
24. Me gusta lo que hago.					
25. Disfruto de las comidas.					
26. Me gusta salir y ver a la gente.					

	Nunca	Casi Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.					
28. Creo que, generalmente, tengo buen humor.					
29. Siento que todo me va bien.					
30. Tengo confianza en mí mismo/a.					
31. Vivo con cierto desahogo y bienestar.					
32. Puedo decir que soy afortunado/a.					
33. Tengo una vida tranquila.					
34. Tengo lo necesario para vivir.					
35. La vida me ha sido favorable.					
36. Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.					
37. Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.					
38. Las condiciones en que vivo son cómodas.					
39. Mi situación económica es relativamente próspera.					
40. Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.					
41. Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.					
42. Mi trabajo da sentido a mi vida.					
43. Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.					
44. Mi trabajo es interesante.					
45. Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido.					
46. En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.					
47. Mi trabajo me ha proporcionado independencia.					
48. Estoy discriminado/a en mi trabajo.					
49. Mi trabajo es lo más importante para mí.					
50. Disfruto con mi trabajo.					
51. Atiendo al deseo sexual de mi pareja (besos, caricias, abrazos, actos sexuales, etc.)					
52. Disfruto y me relajo cuando intercambio manifestaciones de afecto con mi pareja.					
53. Me siento feliz como enamorado(a)/ esposo(a).					
54. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.					
55. Siento que mi pareja manifiesta cada vez menos deseo y atracción sexual hacia mí.					
56. No aguanto estar mucho tiempo con mi pareja durante el día.					
57. Mis manifestaciones de afecto hacia mi pareja son ahora poco frecuentes.					
58. Mi pareja y yo demostramos afecto el uno por el otro frecuentemente.					
59. No temo expresar a mi pareja mi deseo y atracción hacia él/ ella.					
60. Siento que a mi pareja o a mí nos cuesta responder a las manifestaciones de afecto.					
61. Mi interés sexual (deseo de estar con alguien, besar, acariciar, abrazar, tener acto sexual, etc.) ha descendido.					
62. Me incomoda que mi pareja quiera besarme, tocarme, abrazarme, tener acto sexual, etc.					
63. Mi pareja y yo estamos de acuerdo en muchas cosas (tenemos intereses en común).					
64. Manifiesto con frecuencia muestras de afecto y expreso mi deseo sexual hacia mi pareja (besos, caricias, abrazos, acto sexual, etc.)					
65. Las manifestaciones de afecto con mi pareja me proporcionan placer.					

ANEXO 2:
INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

Edad:..... Sexo: Mujer () Varón () Ciclo:..... Turno:.....

Carrera Profesional:.....

INSTRUCCIONES:

Por favor, marque con una cruz (x) la respuesta que sea apropiada en su caso.

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

- () SÍ
() 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) es mucho.

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

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

ANEXO 3:



UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA

CONSTANCIA

Por medio de la presente, la Universidad María Auxiliadora hace constar que la Psicóloga Patricia Ordóñez León, identificada con D.N.I. N°70676772, estudiante de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión; está autorizada para aplicar instrumentos de recolección de datos de los estudiantes de primer año de esta institución, los que posteriormente serán utilizados para ser analizados y para difundir los resultados al término de la tesis denominada: "Bienestar Psicológico y su relación con el Estrés Académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017".

Por lo tanto, queda autorizada la aplicación de la investigación en esta institución.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada, para los fines que estime conveniente.

San Juan de Lurigancho, 20 de marzo de 2017.



Ilse Faustina Fernández Honorio

DRA. ILSE FAUSTINA FERNÁNDEZ HONORIO
Vicerrectora Académica y de Investigación
Universidad María Auxiliadora

Av. Canto Bello 431, San Juan de Lurigancho
Telf: 389 1212
www.uma.edu.pe

**ANEXO 4:
MATRIZ DE CONSISTENCIA:**

“Bienestar Psicológico y su relación con el Estrés Académico en estudiantes de I y II ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA	
					TIPO Y DISEÑO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de I y II ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017?</p> <p>Problemas Específicos: -¿Cuál es la relación que existe entre el Bienestar Psicológico y la dimensión Reacciones Físicas del Estrés Académico en los estudiantes? -¿Cuál es la relación que existe entre el Bienestar Psicológico y la</p>	<p>Objetivo General: Establecer la relación que existe entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes de I y II ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017.</p> <p>Objetivos Específicos: -Determinar el grado de relación que existe entre el Bienestar Psicológico y la dimensión Reacciones Físicas del Estrés Académico en los estudiantes. -Determinar el grado de relación</p>	<p>Hipótesis General: H_i: El Bienestar Psicológico guarda relación significativa con el Estrés Académico en estudiantes del I y II ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017.</p> <p>Hipótesis Específicas: -Existe una relación estadísticamente significativa entre el Bienestar Psicológico y la dimensión Reacciones Físicas del Estrés Académico en los estudiantes. -Existe una relación estadísticamente</p>	<p>Variable Predictora: Bienestar Psicológico</p> <p>Variable Criterio: Estrés Académico</p>	<p>Bienestar Psicológico: -Bienestar Psicológico Subjetivo. -Bienestar Material. -Bienestar Laboral. -Relaciones con la pareja.</p> <p>Estrés Académico: -Reacciones físicas. -Reacciones psicológicas. -Reacciones comportamentales.</p>	<p>TIPO: Descriptivo-correlacional</p> <p>DISEÑO: Correlacional de corte transversal</p> <p>POBLACIÓN: 300 estudiantes de I y II ciclo de la Universidad María Auxiliadora.</p> <p>MUESTRA: Muestra probabilística de 169 estudiantes.</p>	<p>TÉCNICA: Encuesta.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de Bienestar Psicológico (Sánchez-Cánovas, 2007). Inventario SISCO para el Estrés Académico (Barraza, 2007).</p>

<p>dimensión Reacciones Psicológicas del Estrés Académico en los estudiantes? -¿Cuál es la relación que existe entre el Bienestar Psicológico y la dimensión Reacciones Comportamentales del Estrés Académico en los estudiantes? -¿Cuál es la relación que existe entre el Estrés Académico y la dimensión Bienestar Psicológico Subjetivo del Bienestar Psicológico en los estudiantes? -¿Cuál es la relación que existe entre el Estrés Académico y la dimensión Bienestar Material del Bienestar</p>	<p>que existe entre el Bienestar Psicológico y la dimensión Reacciones Psicológicas del Estrés Académico en los estudiantes. -Determinar el grado de relación que existe entre el Bienestar Psicológico y la dimensión Reacciones Comportamentales del Estrés Académico en los estudiantes. -Determinar el grado de relación que existe entre el Estrés Académico y la dimensión Bienestar Psicológico Subjetivo del Bienestar Psicológico en los estudiantes. -Determinar el</p>	<p>significativa entre el Bienestar Psicológico y la dimensión Reacciones Psicológicas del Estrés Académico en los estudiantes. -Existe una relación estadísticamente significativa entre el Bienestar Psicológico y la dimensión Reacciones Comportamentales del Estrés Académico en los estudiantes. -Existe una relación estadísticamente significativa entre el Estrés Académico y la dimensión Bienestar Psicológico Subjetivo del Bienestar Psicológico en los estudiantes. -Existe una relación</p>				
--	---	--	--	--	--	--

<p>Psicológico en los estudiantes? -¿Cuál es la relación que existe entre el Estrés Académico y la dimensión Bienestar Laboral del Bienestar Psicológico en los estudiantes? -¿Cuál es la relación que existe entre el Estrés Académico y la dimensión Relaciones con la Pareja del Bienestar Psicológico en los estudiantes?</p>	<p>grado de relación que existe entre el Estrés Académico y la dimensión Bienestar Material del Bienestar Psicológico en los estudiantes. -Determinar el grado de relación que existe entre el Estrés Académico y la dimensión Bienestar Laboral del Bienestar Psicológico en los estudiantes. -Determinar el grado de relación que existe entre el Estrés Académico y la dimensión Relaciones con la Pareja del Bienestar Psicológico en los estudiantes.</p>	<p>estadísticamente significativa entre el Estrés Académico y la dimensión Bienestar Material del Bienestar Psicológico en los estudiantes. -Existe una relación estadísticamente significativa entre el Estrés Académico y la dimensión Bienestar Laboral del Bienestar Psicológico en los estudiantes. -Existe una relación estadísticamente significativa entre el Estrés Académico y la dimensión Relaciones con la Pareja del Bienestar Psicológico en los estudiantes.</p>				
---	--	--	--	--	--	--

ANEXO 5: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIÓN/ INDICADOR	ÍTEMS	VALORACIÓN
Bienestar Psicológico (Escala de Bienestar Psicológico)	Bienestar psicológico subjetivo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acostumbro ver el lado favorable de las cosas. 2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás. 3. Me siento bien conmigo mismo. 4. Todo me parece interesante. 5. Me gusta divertirme. 6. Me siento jovial. 7. Busco momentos de distracción y descanso. 8. Tengo buena suerte. 9. Estoy ilusionado/a. 10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida. 11. Me siento optimista. 12. Me siento capaz de realizar mi trabajo. 13. Creo que tengo buena salud. 14. Duermo bien y de forma tranquila. 15. Me creo útil y necesario/a para la gente. 16. Creo que me sucederán cosas agradables. 17. Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería. 18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona. 19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades. 20. Creo que mi familia me quiere. 21. Me siento “en forma”. 22. Tengo muchas ganas de vivir. 23. Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo. 24. Me gusta lo que hago. 25. Disfruto de las comidas. 26. Me gusta salir y ver a la gente. 27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo. 28. Creo que, generalmente, tengo buen humor. 29. Siento que todo me va bien. 30. Tengo confianza en mí mismo/a. 	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) Nunca o casi nunca</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) Algunas veces</p> <p style="padding-left: 40px;">(3) Bastantes veces</p> <p style="padding-left: 40px;">(4) Casi siempre</p> <p style="padding-left: 40px;">(5) Siempre</p>
	Bienestar material	<ol style="list-style-type: none"> 31. Vivo con cierto desahogo y bienestar. 32. Puedo decir que soy afortunado/a. 33. Tengo una vida tranquila. 34. Tengo lo necesario para vivir. 35. La vida me ha sido favorable. 	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) Nunca o casi nunca</p>

Bienestar psicológico (Escala de Bienestar Psicológico)		36. Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos. 37. Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente. 38. Las condiciones en que vivo son cómodas. 39. Mi situación económica es relativamente próspera. 40. Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.	(2) Algunas veces (3) Bastantes veces (4) Casi siempre (5) Siempre
	Bienestar Laboral	1. Mi trabajo es creativo, variado, estimulante. 2. Mi trabajo da sentido a mi vida. 3. Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas. 4. Mi trabajo es interesante. 5. Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido. 6. En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto. 7. Mi trabajo me ha proporcionado independencia. 8. Estoy discriminado/a en mi trabajo. 9. Mi trabajo es lo más importante para mí. 10. Disfruto con mi trabajo.	Escala del 1 al 5, donde: (1) Nunca o casi nunca (2) Algunas veces (3) Bastantes veces (4) Casi siempre (5) Siempre
	Relaciones Con La Pareja	Mujeres: 1. Atiendo al deseo sexual de mi pareja. 2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales. 3. Me siento feliz como pareja/esposa. 4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida. 5. Mi pareja manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual. 6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi pareja en ella todo el día. 7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes. 8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa. 9. No temo expresar a mi pareja mi deseo sexual. 10. A mi pareja le cuesta conseguir la erección. 11. Mi interés sexual ha descendido. 12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría. 13. Mi pareja y yo estamos de acuerdo en muchas cosas. 14. Hago con frecuencia el acto sexual. 15. El acto sexual me proporciona placer.	Escala del 1 al 5, donde: (1) Nunca o casi nunca (2) Algunas veces (3) Bastantes veces (4) Casi siempre (5) Siempre

**Bienestar psicológico
(Escala de Bienestar Psicológico)**

Relaciones Con La Pareja

Varones:

1. Atiendo el deseo sexual de mi pareja.
2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.
3. Me siento feliz como pareja/esposo.
4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.
5. Mi pareja manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.
6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi pareja en ella todo el día.
7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.
8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.
9. No temo expresar a mi pareja mi deseo sexual.
10. Me cuesta conseguir la erección.
11. Mi interés sexual ha descendido.
12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.
13. Mi pareja y yo estamos de acuerdo en muchas cosas
14. Hago con frecuencia el acto sexual.
15. El acto sexual me proporciona placer.

Escala del 1 al 5, donde:

- (1) Nunca o casi nunca
- (2) Algunas veces
- (3) Bastantes veces
- (4) Casi siempre
- (5) Siempre

Estrés Académico (Inventario SISCO para el Estrés académico)	Frecuencia de estresores	<p>01 La competencia con los compañeros del grupo. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).</p> <p>02 Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.</p> <p>03 La personalidad y el carácter del profesor.</p> <p>04 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).</p> <p>05 El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).</p> <p>06 No entender los temas que se abordan en la clase.</p> <p>07 Participación en clase (Responder a preguntas, exposición, etc).</p> <p>08 Tiempo limitado para hacer el trabajo.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p>(1) Nunca</p> <p>(2) Raras veces</p> <p>(3) Algunas veces</p> <p>(4) Casi siempre</p> <p>(5) Siempre</p>
	Reacciones físicas	<p>09 Trastornos en el sueño (Insomnio o pesadillas)</p> <p>10. Fatiga crónica (cansancio permanente).</p> <p>11. Dolores de cabeza o migrañas.</p> <p>12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.</p> <p>13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</p> <p>14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p>(1) Nunca</p> <p>(2) Raras veces</p> <p>(3) Algunas veces</p> <p>(4) Casi siempre</p> <p>(5) Siempre</p>
	Reacciones psicológicas	<p>15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).</p> <p>16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).</p> <p>17. Ansiedad, angustia o desesperación.</p> <p>18. Problemas de concentración.</p> <p>19. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p>(1) Nunca</p> <p>(2) Raras veces</p> <p>(3) Algunas veces</p> <p>(4) Casi siempre</p> <p>(5) Siempre</p>
	Reacciones comportamentales	<p>20. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.</p> <p>21. Aislamiento de los demás.</p> <p>22. Desgano para realizar las labores escolares.</p> <p>23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p>(1) Nunca</p> <p>(2) Raras veces</p> <p>(3) Algunas veces</p> <p>(4) Casi siempre</p> <p>(5) Siempre</p>
	Frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento	<p>24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).</p> <p>25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.</p> <p>26. Elogios a sí mismo.</p> <p>27. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).</p> <p>28. Búsqueda de información sobre la situación.</p> <p>29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).</p>	<p>Escala del 1 al 5, donde:</p> <p>(1) Nunca</p> <p>(2) Raras veces</p> <p>(3) Algunas veces</p> <p>(4) Casi siempre</p> <p>(5) Siempre</p>

