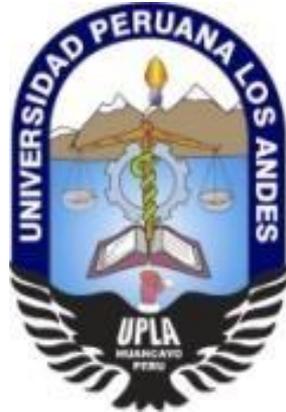


# UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



## TESIS

**Título** : **ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO – CERRO DE PASCO 2021**

**Para optar** : El Título de profesional en Psicología

**Autor** : BACH. Gómez Rivera, Alan Nilton

**Asesor metodológico** : Mg. Jessenia Vasquez Artica

**Asesor temático** : Mg. Osmar Jesús Sapaico Vargas

**Línea de investigación** : Salud y gestión de la salud.

**Fecha de inicio y culminación:** Marzo 2021 – Junio 2021

Huancayo – Perú

2021

## **DEDICATORIA**

A mis padres por enseñarme a creer  
y ser fuerte para lograr mis metas.

Dedico esta tesis a mi querida  
esposa, por estar siempre a mi lado  
apoyándome.

El Autor

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Peruana Los Andes por haberme brindado las facilidades necesarias para realizar la investigación en medio de esta coyuntura que estamos viviendo.

El Autor.

## INTRODUCCIÓN

La educación online en estos momentos depende de muchos factores por ejemplo el limitado acceso a una laptop por estudiante puesto que en el hogar son más de dos estudiantes a la vez, el cruce de horarios en las clases, el servicio de internet, la poca cobertura en algunos puntos del país, esta situación pone en riesgo la permanencia del estudiante. Por tal motivo nace la iniciativa de investigar al estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes. Esta investigación surge también por la preocupación en el estudiante, como va llevando sus estudios en esta coyuntura actual de la pandemia.

Este tema sin lugar a duda viene hacer de interés para los especialistas en salud mental, puesto que los estudiantes están frente a una educación virtual que le puede generar estrés académico, así mismo como este se relaciona con su bienestar psicológico, por ello, brindará información valiosa para identificar algunos factores que influyen en su aprendizaje y se puedan considerar algunas medidas saludables para el beneficio de los estudiantes.

El objetivo de la investigación es poder determinar la relación que existe entre Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Pasco.

Concerniente al método de investigación, se empleó el método científico no experimental – transversal de tipo básico y de nivel correlacional entre las variables estrés académico y bienestar psicológico con una muestra no probabilístico de 67 estudiantes del I semestre del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco.

La investigación está estructurada de la siguiente manera:

El capítulo I, contiene al problema de investigación su justificación y los objetivos correspondientes.

El capítulo II, contiene al marco teórico: antecedentes, bases teóricas y la descripción de cada variable de investigación.

El capítulo III, contiene a las hipótesis y definición conceptual y operacional de las variables de investigación.

El capítulo IV, contiene a la metodología: el método, el tipo, el nivel, el diseño, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, las técnicas de procesamiento de datos y los aspectos éticos de la investigación.

El capítulo V, se da a conocer los resultados de la investigación especificando la contrastación de las hipótesis.

Por último, se describe el análisis y discusión de los resultados, se redactan las conclusiones y recomendaciones, se presenta la bibliografía que da sustento al trabajo de investigación y los anexos requeridos para la confirmación de ello.

## CONTENIDO

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
CONTENIDO .....	vi
CONTENIDO DE TABLAS .....	ix
CONTENIDO DE FIGURAS .....	x
RESUMEN .....	xi
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2. Delimitación del Problema .....	15
1.3. Formulación del Problema .....	16
1.3.1. Problema general.....	16
1.3.2. Problemas específicos .....	16
1.4. Justificación .....	17
1.5. Objetivos .....	18
1.5.1. Objetivo general.....	18
1.5.2. Objetivos específicos. ....	18
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO .....	20
2.1. Antecedentes .....	20
2.2. Bases teóricas y científicas .....	24
2.3. Marco conceptual .....	42
CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES .....	44
4.1. Hipótesis general.....	44
3.2. Hipótesis específica .....	44
3.3. Variables (definición conceptual y operacional) .....	45

CAPITULO IV: METODOLOGÍA .....	47
4.1. Metodo de Investigación.....	47
4.2. Tipo de investigación.....	47
4.3. Nivel de investigación .....	47
4.4. Diseño de la Investigación .....	48
4.5. Población y muestra.....	48
4.5.1. Población.....	48
4.5.2. Muestra .....	48
4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos .....	49
4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	54
4.8. Aspectos éticos de la investigación. ....	55
CAPÍTULO V .....	56
5.1. Descripción de resultados .....	56
Resultados descriptivos de las dimensiones del estrés académico .....	58
5.2. Contrastación de hipótesis .....	63
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	66
CONCLUSIONES .....	71
RECOMENDACIONES.....	74
ANEXO N ° 01 MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	88
ANEXO N° 02 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	91
ANEXO N° 03: MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE LOS INSTRUMENTOS.....	93
ANEXO N° 04 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	94
ANEXO N° 05 CARTA DE PRESENTACIÓN .....	116
ANEXO N° 06 CONSTANCIA DE ACEPTACION .....	117
ANEXO N° 07 CONSTANCIA DE APLICACIÓN .....	118
ANEXO N° 08 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	119

ANEXO N° 09 DE PROCESAMIENTO DE DATOS .....	149
ANEXO N° 10 CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	154
ANEXO N° 11 ASENTIMIENTO INFORMADO .....	155
ANEXO N° 12 DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD .....	160

**CONTENIDO DE TABLAS**

Tabla N° 1 Variable estrés académico .....	56
Tabla N° 2 Variable bienestar psicológico .....	57
Tabla N° 3 Dimensión estresores.....	58
Tabla N° 4 Dimensión síntomas y reacciones .....	59
Tabla N° 5 Dimensión estrategias de afrontamiento .....	60
Tabla N° 6 Cruce de datos de estrés académico y bienestar psicológico .....	61
Tabla N° 7 Prueba de normalidad.....	62
Tabla N° 8 Correlaciones entre estrés académico y bienestar psicológico.....	63
Tabla N° 9 Correlación dimensión estresores.....	63
Tabla N° 10 Correlación dimensión síntomas y reacciones .....	64
Tabla N° 11 Correlación dimensión estrategias de afrontamiento .....	64

**CONTENIDO DE FIGURAS**

Figura N° 1 Estimación de estudiantes y profesores afectados por la pandemia.....	14
Figura N° 2 Diseño del modelo Sistemico Cognisitivista del estrés académico .....	28
Figura N° 3 Nivel Estrés académico .....	57
Figura N° 4 Nivel de bienestar psicológico .....	58
Figura N° 5 Nivel de dimensión estresores.....	59
Figura N° 6 Nivel dimensión síntomas y reacciones .....	60
Figura N° 7 Nivel de dimensión estrategias de afrontamiento .....	61
Figura N° 8 Nivel de las variables estrés académico y bienestar psicológico .....	62

## RESUMEN

La investigación titulada estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco, 2021, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco, 2021, por ello se planteó el problema general ¿Qué relación existe entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco, 2021?

La investigación corresponde al enfoque cuantitativo de tipo básica, de diseño correlacional transversal, se utilizó el muestreo no probabilística intencionado de 67 estudiantes del I semestre académico de las Carreras profesionales Turismo, Mecánica, Enfermería, Arquitectura de Plataformas y Servicio TI, Electrónica, Farmacia y Secretariado, la mayor representatividad de estudiantes es de la carrera de Secretariado con 14 estudiantes y con menor representatividad es Electrónica con 6 estudiantes, del mismo modo existe mayor representatividad de mujeres con 37 participantes y varones con 30 participantes, a los que se utilizó los instrumentos: el Inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza Macias y la Escala BIEPS-J (jóvenes y adolescentes) de María Martina Casullo, ambos instrumentos se aplicaron a una prueba piloto para su validez y confiabilidad. Los resultados obtenidos son las siguientes: se puede observar de la variable estrés académico, tiene un nivel moderado con 53,7%, leve 32,8%, y profundo con 13.4% en relación a bienestar psicológico se puede observar en su mayoría tienen un nivel alto con 82,1% y el nivel medio con 17.9%. El estudio concluye identificando la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico es 0,112, de los 67 evaluados, aceptando la hipótesis nula: No existe relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico, se sugiere realizar investigaciones que determinen los factores que influyeron en los resultados, así mismo

aplicar el estudio a todos los estudiantes de Institutos Superiores, pues aportara mayores resultados en cuanto a su estrés académico y bienestar psicológico.

**Palabras clave:** estrés académico, bienestar psicológico, estudiantes

## ABSTRACT

The research entitled academic stress and psychological well-being in students of the Higher Technological Institute - Cerro de Pasco, 2021, aimed to determine the relationship between academic stress and psychological well-being in students of the Higher Technological Institute - Cerro de Pasco, 2021, therefore The general problem was raised: What relationship exists between academic stress and psychological well-being in students of the Higher Technological Institute - Cerro de Pasco, 2021?

The research corresponds to the quantitative approach of a basic type, of cross-sectional correlational design, the intentional non-probabilistic sampling of 67 students of the 1st academic semester of the Professional Careers Tourism, Mechanics, Nursing, Platform Architecture and IT Service, Electronics, Pharmacy and Secretariat, the highest representation of students is from the Secretariat career with 14 students and with less representation is Electronics with 6 students, in the same way there is a higher representation of women with 37 participants and men with 30 participants, to whom the instruments were used : the SISCO Inventory of Academic Stress by Arturo Barraza Macias and the BIEPS-J Scale (youth and adolescents) by María Martina Casullo, both instruments were applied to a pilot test for their validity and reliability. The results obtained are the following: it can be observed from the academic stress variable, it has a moderate level with 53.7%, mild 32.8%, and deep with 13.4% in relation to psychological well-being, it can be observed in its majority have a high level with 82.1% and the medium level with 17.9%. The study concludes by identifying the correlation between academic stress and psychological well-being is 0.112, of the 67 evaluated, accepting the null hypothesis: There is no relationship between academic stress and psychological well-being in students of the Higher Technological Institute, it is suggested to carry out research that determines the factors that influenced the results, likewise applying the study to all students of

Higher Institutes, as it would provide greater results in terms of their academic stress and psychological well-being.

**Keywords:** academic stress, psychological well-being, students

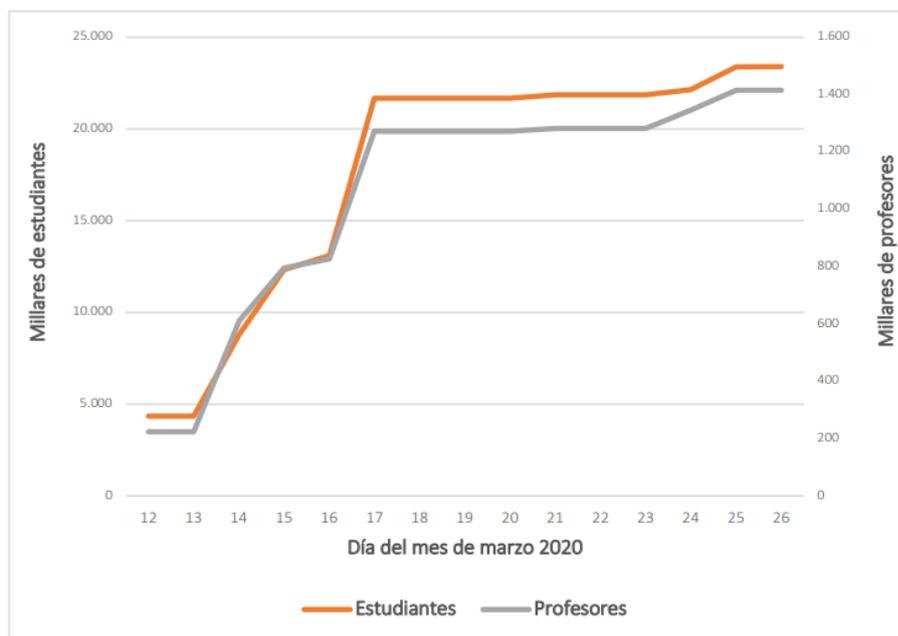
## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

La problemática planteada en la investigación nace dada las circunstancias que la educación viene siendo en modo virtual puesto que las clases presenciales están suspendidas por motivos de emergencia sanitaria del COVID 19, de seguir así, los estudiantes están experimentando momentos difíciles para su aprendizaje.

Para observar la problemática según la UNESCO (2020) refiere “el 98% de los estudiantes están con su institución educativa cerrada afectando aproximadamente 23,4 millones de estudiantes de America Latina y el Caribe”. Con esta apreciación podemos manifestar que los estudiantes están estudiando desde sus hogares, batallando con todos los obstáculos que se presentan en la educación online.

Figura N° 1 Estimación de estudiantes y profesores afectados por la pandemia



Nota: Elaborado por la UNESCO IESALC.

Así mismo Ramos (2020) menciona “la Covid-19 cambio los planes de las instituciones educativas los docente y estudiantes ya estaban casi listos para iniciar las clases y el año escolar 2020, los estudiantes tuvieron que adaptarse a la nueva modalidad de estudio”, de misma forma Alania et al. (2020) refiere “en cambio para los estudiantes universitarios la presión académica les resulta ya conocida pero hay deficiencias en la modalidad virtual generando además desgaste emocional y cambios en su dinámica social”.

Por su parte el Instituto Peruano de Economía (2020) menciona en la Encuesta Nacional de Hogares al 2019, “los hogares que tienen una computadora o laptop representa el 32,1%, los hogares que cuentan con internet fijo es 35,9%, que cuentan con televisor y radio representa el 80,7% y 51,7% para finalizar los hogares con al menos un celular representa el 92,1 %”, acorde con esto la educación sigue siendo un reto para nuestras autoridades, ocasionando todo esto estrés en nuestros estudiantes.

De igual forma el Centro Nacional de Planeamiento Estratégico CEPLAN (2020) refiere “La llegada inesperada de la pandemia en el mundo desnudó falencias en los sistemas de salud y educación en todo el mundo y en el Perú”, por esta razón García (2020 citado en Alania et al. 2020), menciona “en comparación con la educación presencial, el entorno virtual podría limitar el desarrollo de los aspectos socializadores y emocionales”.

De manera que Pasco no escapa de esta realidad desde que comenzó la emergencia sanitaria, la suspensión de las clases presenciales ha estado generando complicaciones en la enseñanza, al pasar de los meses algunos docentes del Instituto Superior Tecnológico de Pasco referían su preocupación como por ejemplo, faltas injustificadas, incumplimiento con los trabajos y en otras ocasiones abandono en las clases.

El estrés académico cuenta con tres dimensiones: los estresores, síntomas/reacciones y estrategias de afrontamiento por ello es importante identificar cada una de estas en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Pasco.

Lucini y pagani, (2012) refiere “Los agentes estresores son cualquier estímulo externo o interno que de una manera aguda o crónica, puede ser percibido por el individuo como importante, peligroso o potencialmente capaz de modificar su vida, provocando una desestabilización en el equilibrio del organismo”, provocando algunos síntomas y reacciones en los estudiantes como por ejemplo dolores de cabeza y migraña, ansiedad, aislamiento, etc. Consecuente a esto el estudiante hará uso de las estrategias de afrontamiento para su equilibrio sistémico.

## **1.2. Delimitación del Problema**

### **Delimitación teórica:**

Se basó al modelo de Arturo Barraza (2007) donde manifiesta “que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo que se presenta en tres momentos: los estresores de acuerdo al valor cognitivo que le da el sujeto, los síntomas

ocasionando desequilibrio sistémico y afrontamiento como el individuo lo afronta el estrés o lo evita”.

Concerniente al bienestar psicológico se basó al modelo de Carol Ryff (1982) donde lo sustenta “el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal beneficiara al ser humano, proponiendo sus dimensiones la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal”.

#### **Delimitación temporal:**

La investigación se inició el mes de marzo de 2021, culminándose con la presentación del informe final en el mes de Junio del año en curso, haciendo un total de cuatro meses, la recolección de los datos se realizó en forma virtual, con el fin de salvaguardar la salud de ambas partes.

#### **Delimitación espacial:**

La investigación estuvo conformado por los estudiantes del primer semestre académico de las carreras profesionales Turismo, Mecánica, Enfermería, Arquitectura de Plataformas y Servicios TI, Electrónica, Farmacia y Secretariado del Instituto Superior Tecnológico Público de Pasco ubicada en Av. los Incas s/n perteneciente a la provincia Pasco en la región Pasco.

### **1.3. Formulación del Problema**

#### **1.3.1. Problema general**

¿Qué relación existe entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021?

#### **1.3.2. Problemas específicos**

1. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estresores y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021?

2. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión síntomas/reacciones y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021?
3. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021?

## **1.4. Justificación**

### **1.4.1. Social**

La investigación se realizó en el Instituto Superior Tecnológico Público de Pasco, lo cual se pretende identificar el nivel de estrés académico y su bienestar psicológico y la relación entre ambas variables, así mismo permitió conseguir los datos para el conocimiento de los interesados de la institución: como docentes y personal administrativo, además del manejo adecuado del estrés, ya que se considere implementar talleres, charlas, conversatorios online entre docentes y alumnos para mejorar la relación entre ambas partes así mismo para integrar a la comunidad educativa.

### **1.4.2. Teórica**

Esta investigación se basó en estudios realizados sobre estrés académico y bienestar psicológico, permitió comparar los resultados y entender con imparcialidad todas las dimensiones del estrés académico. Los estudiantes en estos momentos viene realizando su educación vía online, están expuestos a presentar desequilibrio en su bienestar psicológico generado inasistencia, desmotivación, incumplimiento en las actividades programadas por este motivo esta investigación está orientada en la teoría de bienestar de Carol Ryff, a mismo, se utilizó la teoría de Arturo Barraza del

estrés académico, motivo por el cual esta investigación contribuiría en base a sus resultados como referencia a nuevas investigaciones.

También, esta investigación desea contribuir al conocimiento con respecto a las variables, siendo estas muy poco estudiadas en este momento, con esta investigación se pretende aportar información científica identificando los problemas que están pasando los estudiantes en emergencia sanitaria para así tomar las medidas respectivas por los directivos de la institución.

Así mismo esta investigación servirá como precedente para futuras investigaciones.

### **1.4.3. Metodológica**

El proceso de esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, permitió estudiar mediante un proceso del método científico las variables de estrés académico y bienestar psicológico, la recolección de los datos fue gracias a los instrumentos utilizados cabe aclarar que estos fueron respaldados por juicio de expertos donde se determinó su validez y confiabilidad por medio de una prueba piloto obteniendo de esta manera la certeza para ser administrado en la ciudad de Pasco.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

### **1.5.2. Objetivos específicos.**

- Identificar la relación que existe entre la dimensión estresores y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

- Identificar la relación que existe entre la dimensión síntomas/reacciones y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021
- Identificar la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

## CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Sandoval et al. (2017) en la investigación titulada: “*Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud*”, el objetivo fue identificar el nivel de bienestar psicológico de estudiantes del área de salud en una universidad estatal en el sur de Chile. Uso el método descriptivo no experimental, estuvo conformado por 190 participantes se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff (1989). Los resultados indican que el 40.6% tiene claridad a su propósito de vida, el 41.7% tiene déficit en sus relaciones positivas, el 26,6 %tienen un nivel bajo en autonomía y 25,3% bajo nivel en crecimiento personal. Las mujeres tienen alto dominio en relaciones positivas, entorno y crecimiento personal mientras los varones tienen muy alto en autonomía.

Moreta, Gabior y Barrera (2017) en la investigación titulada: “*El Bienestar Psicológico y la Satisfacción con la vida como predictores del Bienestar Social en una*

*muestra de universitarios Ecuatorianos*”, su objetivo era determinar el bienestar psicológico y la satisfacción con su vida en su bienestar social, participaron 449 estudiantes universitarios, utilizo como instrumentos satisfacción con la vida, escala de bienestar psicológico y escala de bienestar social, los resultados indican que existe correlación entre satisfacción con la vida, bienestar psicológico con el bienestar social.

Blanco, Peinado, Jurado y Blanco J. (2018) en su investigación titulada: *“Invarianza Factorial del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en Universitarios, de Acuerdo al Género”*, su objetivo fue analizar propiedades psicométricas de la versión española con la participación de 1251 estudiantes de la Universidad de Chihuahua, uso el instrumentos bienestar psicológico de Ryff, tuvo como resultado que es óptimo e invariante entre varones y mujeres, se demostró también una estructura trifactorial lo cual es viable y apropiada.

Santos et al. (2017) en la investigación titulada: *“Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina y su Asociación con la Depresión”*, su objetivo fue evaluar el estrés académico en estudiantes de medicina y establecer la relación con la depresión, el método fue analítico participaron 159 estudiantes universitarios de la Universidad Católica de Ecuador, los instrumentos utilizados fue el Inventario SISCO de Arturo Barraza y la escala de Hamilton, los resultados muestran que no existe relación entre estrés académico con la depresión.

Álvarez, Gallegos y Herrera (2018) en su investigación titulada *“Estrés académico en estudiantes de Tecnología”*, tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de educación superior de Ecuador utilizo el inventario SISCO de Arturo Barraza, utilizo el método no experimental transversal, participaron 210 estudiantes, los resultados fue el estrés académico se presenta en un nivel medio la

mayor desencadenante de reacciones psicológicas fue las demandas académicas del entorno.

### 2.2.2. Antecedentes nacionales

Yataco (2019) en su investigación titulada “*Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur*” utilizó el método cuantitativo no experimental, participaron 496 estudiantes de ambos sexos de las edades de 16 a 29 años, utilizó los instrumentos la escala de Bienestar Psicológico y la escala SISCO del estrés académico, los resultados que obtuvo fue el 27.4 % muy bajo, el 19.0 % bajo sobre su bienestar psicológico; en cuanto al estrés académico obtuvo el 31.0 % fue bajo, el 25.8% moderado, la investigación concluyó que existe relación significativa negativa entre bienestar psicológico y estrés académico

Luna (2018) en su investigación “*Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*”, utilizó el método no experimental, el tipo de investigación descriptiva, participaron 254 estudiantes universitarios, utilizó los instrumentos inventario SISCO de Arturo Barraza y la escala de bienestar psicológico de José Sánchez y la escala de estilo de vida de Walker, los resultados fueron la mayoría de los participantes obtuvo un 68.9% de nivel muy positivo, el 24.8% positivo concerniente a su bienestar psicológico, ahora concerniente al estrés académico se obtuvo que la mayoría de participantes está en 50.4% nivel medio, el 25.2% bajo, se concluye la investigación existe relación entre las dimensiones del estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes.

Turpo (2020) en su investigación “*Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco*”, utilizó el método no experimental de tipo básica, participaron 109 estudiantes de edades

entre 16 a 18 años de ambos sexos, utilizo los instrumentos la escala de bienestar psicológico de Ryff y el inventario SISCO de Arturo Barraza, obtuvo como resultado la mayoría de participantes el 50.5% nivel moderado, el 36.7% profundo y el 12.8% leve de estrés académico, concerniente a bienestar psicológico se obtuvo en la mayoría de participantes 82.6% nivel alto, el 13.8% moderado y el 3.7% elevado, concluye la investigación el estrés académico influye en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia.

Mondoñedo (2018) en su investigación “*Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas*”, tuvo como objetivo comparar el bienestar y estrés académico en grupos que practican deporte y que no practiquen deporte, participaron 253 estudiantes entre las edades de 17 a 30 años, utilizo los instrumentos la escala de florecimiento y SPANE para medir bienestar y el inventario SISCO de Arturo Barraza, obtuvo como resultado la mayoría de participantes el 39.1% nivel medio, el 35.7% nivel medianamente alto de estrés, concluye la investigación que la vivencia de bienestar y estrés es distinta y favorable aquellos que practican algún deporte.

Ordóñez (2018) en su investigación “*Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora*”, el objetivo fue determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico, utilizo el método de tipo correlacional de diseño no experimental, participaron 134 estudiantes de ambos sexos, utilizo los instrumentos la escala de bienestar psicológico de José Sánchez y el inventario SISCO de Arturo Barraza, encontró los siguientes resultados la mayoría de participantes el 69% nivel medio, el 15% bajo y 16% alto de estrés académico, concerniente a bienestar psicológico se obtuvo la mayoría de

participantes el 69% nivel medio, 16% bajo y el 15% alto, concluye existe correlación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico.

## **2.2. Bases teóricas y científicas**

### **2.2.1. Estrés Académico**

#### **2.2.1.1. Concepto del estrés académico**

(Caldera, Pulido y Martínez, 2007, citados en Castro et al., 2018) refiere “el estrés académico se producen en el nivel educativo según las demandas que se puedan presentar”.

(Lazarus y Folkman, 1991; 2000, citados en Berra et al., 2014) refiere “el estrés académico está relacionado entre el individuo y su entorno, generando peligro a su bienestar porque lo que ve como amenazante, así mismo se relaciona con las estrategias de afrontamiento en un determinado momento de estrés”.

Así mismo Barraza (2008), manifiesta “el estrés académico se da porque es un proceso sistémico y particularmente psicológico que se da en tres momentos”. El primer momento: de acuerdo al contexto y a las situaciones el estudiante le da una valoración de estresores, el segundo momento: aquí se genera síntomas que indica desequilibrio y el tercer momento: aquí el estudiante utiliza acciones para afrontar el estrés y volver a su equilibrio sistémico.

#### **2.2.1.2. Síntomas del estrés académico**

(Barraza, 2006, citado en Rosales, 2016) refiere que “el estrés académico presenta tanto síntomas mentales como físicos entre ellos están: la depresión, la impulsividad, la inestabilidad, la falta de concentración, el miedo, la tensión, el cansancio, la fatiga, sudoración, dolores de espalda, etc.”. Pág. (33-35)

#### **2.2.1.3. Causas del estrés académico**

- (Román, Ortiz y Hernández, 2008, citado en Rosales, 2016) menciona “las causas del estrés académico son la sobrecarga académica, la realización de exámenes, el exceso de información, intervenciones orales, muy poco tiempo para realizar las tareas y dificultad para entender lo que se explica en clases, notas finales entre otros”. Pág. 35.
- (Arribas, 2013, citado en Rosales, 2016) menciona “las causas del estrés académico son: la gran cantidad de temas que se realizan, los trabajos que demandan bastante tiempo, la apreciación que tiene los alumnos hacia el profesor, la técnica de enseñanza que utilizan, etc.” pág. 35.
- (García y Muñoz, 2004, citado en Rosales, 2016) menciona “las causas del estrés académico es un evento o una demanda, gran carga académica en el estudiante dependiendo a la forma de cómo cada individuo lo afronte” pág. 35.
- Finalmente, (Nakeeb et al., 2002, citado en Rosales, 2016) menciona “las causas del estrés académico es la poca relación que existe y la falta de comunicación entre los miembros de una facultad ya que de ahí depende la organización para realizar los trabajos y estudios” pág. 35.

#### **2.2.1.4. Consecuencias del estrés académico**

Existen consecuencias fisiológicas, psicológicas y comportamentales:

- (Mendiola, 2010, citado en Rosales, 2016) refiere que “a nivel fisiológico: Altos niveles de presión arterial, problemas respiratorios y alteraciones en el sueño”.
- (Mendiola, 2010, citado en Rosales, 2016) refiere “a nivel psicológico: Ansiedad, depresión, preocupación, aumento de irritabilidad, se va deteriorando la memoria ya sea corto o largo plazo, pérdida del interés por las cosas que antes sentía motivación”.

- (Mendiola, 2010, citado en Rosales, 2016) refiere “a nivel comportamental: conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etcétera”.

#### 2.2.1.5. Teorías del estrés académico

(Barraza, 2006, citado en Rosales, 2019) propuso el “Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico basado en la teoría general de sistemas y el modelo transaccionalista del estrés, el cual fue elaborado exclusivamente para el estrés académico”. Pág. (33). La teoría plantea dos supuestos:

- **Primer supuesto sistémico:** al ser un sistema el individuo está en constante relación con su entorno conllevando a entradas (input) y salidas (output) para lograr un equilibrio sistémico. Barraza (2010).
- **Segundo supuesto cognoscitivista:** aquí el estudiante se encuentra en constante relación con el medio que lo rodea, lo cual le brinda una valoración a todas las demandas que se presentan para así enfrentarlas.

El postulado se presenta en tres momentos:

- (Barraza, 2006, citado en Rosales, 2019) manifiesta “el primer momento: La relación entre la persona y el entorno se da a través de tres momentos: acontecimiento estresante (entrada), interpretación del acontecimiento y activación del organismo (salida)”.
- (Barraza, 2006, citado en Rosales, 2019) refiere “el segundo momento: El individuo realiza una valoración cognitiva del acontecimiento potencialmente estresante y de los recursos de que dispone para enfrentarlo”.
- (Barraza, 2006, citado en Rosales, 2019) refiere “el tercer momento: La falta de recursos de una persona frente a los estresores va generando desequilibrio y

sobreviene el estrés obligando al individuo a utilizar varias estrategias de afrontamiento”.

Estas respuestas desde la mirada de (Lazarus y Folkman, 1986, citado en Barraza, 2010). Refiere “estas pueden ser clasificadas como las centradas en el problema: intentar manejar o solucionar la situación causante del estrés, y las centradas en la emoción: intentar regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del estrés”. Pág. (116)

#### **2.2.1.6. Gestión del estrés académico.**

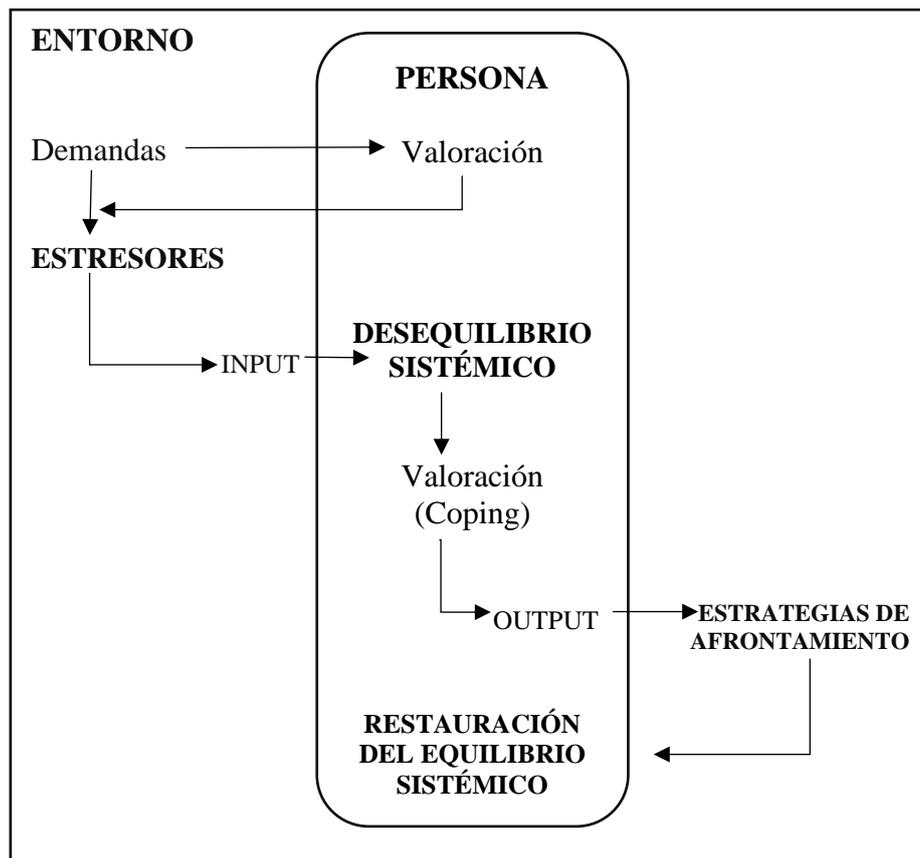
Barraza (2016), refiere “para lograr una adecuada gestión del estrés académico, el autor asume el modelo SISTEMA COGNOSCITIVISTA y nos plantea el siguiente proceso generador del estrés académico”. pág. 13-15)

- 1) Esto se da en la institución en lo general con el maestro solicita al alumno exigencias como por ejemplo exponer un tema, rendir exámenes, tareas, elaboración de trabajos monográficos, etc.
- 2) Todas las tareas son valoradas por el estudiante presentándose interrogantes como por ejemplo: ¿puedo hacerlo?
- 3) Si las exigencias desbordan los recursos del estudiante, estos son valorados como estresores: no lograre esta tarea como solicito el profesor, no puedo.
- 4) Estas demandas que se volvieron estresores en este momento entran al sistema input y provoca un desequilibrio sistémico en relación del alumno con su entorno (la institución). Este desequilibrio sistémico se manifiesta a través de una serie de síntomas (irritabilidad, dolores de cabeza, ansiedad, sudoración excesiva, etc.).
- 5) Este desequilibrio da paso a una segunda valoración de cómo afrontar esta situación estresante, ¿cómo puedo afrontar mi estrés? lo cual será determinante

para enfrentar dicho estrés, (busco información al respecto, pregunto a una persona a la cual le tengo confianza, voy a un psicólogo, etc.).

- 6) El estudiante utiliza las estrategias de afrontamiento a lo que le genera estrés como por ejemplo elaboración de un plan para resolver lo que me genera estrés.
- 7) De ser exitosas las estrategias de afrontamiento el sistema recupera el equilibrio sistémico desaparecerán los síntomas del estrés y en caso contrario el sistema realiza un tercera valoración, porque no pude disminuir el estrés y esto acarrea más ajustes en las estrategias para lograr el éxito esperado.

Figura N° 2 Diseño del modelo Sistémico Cognitivista del estrés académico



Nota: Elaborado por Arturo Barraza M. (2016) pág. (14)

### 2.2.1.7. Componentes sistémicos del estrés académico

#### 2.2.1.7.1. Estresores

Ante los agentes estresores el individuo realiza dos evaluaciones: la primera evalúa si es peligrosa o no para el estudiante; y la segunda evalúa si tiene las herramientas para enfrentar al estresor. (Lazarus y Folkman, 1984, citado en Rodríguez et al., 2016).

A los estresores los podemos diferenciar de dos maneras los estresores mayor magnitud, que posee un peligro para el individuo, un huayco un derrumbe, y los estresores de menor magnitud que depende de la percepción del individuo como por ejemplo las tareas del docente en la clase. Barraza (2016), pág. 15

(Muñoz, 2003, citado en Barraza, 2016) reconoce cuatro grupos de estresores académicos: “la evaluación, la sobrecarga de trabajo, condiciones del proceso de enseñanza – aprendizaje y los problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo”. pág. 17

Asimismo Barraza (2008) hace una comparación con la investigación de Polo, Hernández y Pozo (1996) para identificar a aquellos los estresores académicos.

<b>Barraza (2003)</b>	<b>Polo, Hernández y Pozo (1996)</b>
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

Elaborado por Arturo Barraza, 2005

### **2.2.1.7.2. Síntomas**

Según (Rossi, 2001, citado en Barraza, 2016), manifiesta indicadores físicos, psicológicos y comportamentales. pág. 22

- Indicadores físicos: son aquellas reacciones propias del cuerpo como por ejemplo sudoraciones de las manos, dolores de cabeza, pérdida del sueño, etc.
- Indicadores psicológicos: aquí están involucrados con las funciones cognitivas como por ejemplo problemas para concentrarse, ansiedad, etc.
- Indicadores comportamentales: aquí se manifiesta la conducta del individuo frente a la sociedad como por ejemplo aislarse de la sociedad, se presenta la ira, falta de apetito, etc.

### **2.2.1.7.3. Estrategias de afrontamiento**

(Lazarus y Folkman, 1986, citado en Barraza, 2016) lo define como "las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" pág. 25, así mismo (Cruz y Vargas, 2001, citado en Barraza, 2016, refiere "algunos factores como la constitución genética, la inteligencia, la relación con los padres, las experiencias previas y el optimismo, entre otros, son un excelente predictor de la posibilidad de que una persona adquiriera la maestría efectiva para afrontar el estrés" pág.26.

Zeidner (1995, mencionado en Piemontesi et al. 2009), refiere concerniente a los exámenes "estos pueden generar consecuencias y pueden determinar el curso de la carrera académica, por lo cual, afrontar de manera efectiva estas situaciones es importante para el bienestar psicológico y para el logro de las metas"

### 2.2.2. Bienestar Psicológico

Sandoval et al. (2017), afirma “toda persona al pasar el tiempo va construyendo su desarrollo psicológico así mismo su capacidad para socializar positivamente en la sociedad” pág. (03).

Según Ryff, (1982, se citó en Dejo, 2019), menciona “los estados de ánimo positivos implican también su bienestar logrando así su autorrealización, satisfaciendo sus necesidades básica y lograr su satisfacción completa para su vida” pág. (13).

Así mismo Mayordomo (2013), menciona “Como bien es sabido, el bienestar subjetivo se fundamenta en la corriente filosófica del hedonismo. Esta doctrina, se basa en la búsqueda del placer y la supresión del dolor como objetivo máximo y prioritario, es decir, como la razón de ser de la vida”.

#### 2.2.2.1. Constructos del bienestar.

- **Concepción hedonista: bienestar subjetivo.**

Según (Diener, 1994, citado en Mayordomo, 2013), manifiesta “la visión que tiene más tradición dentro del estudio científico del bienestar es la perspectiva que ha sido denominada como hedonista”, esta visión explica que la psicología estaba centrada en aspectos negativos, pero a finales del siglo pasado surge la psicología positiva; (Seligman, 1990, citado en Mayordomo, 2013) refiere “las cualidades humanas para que funcionen como amortiguadores de la adversidad el objetivo de la psicología positiva es, encontrar las virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida y un mayor bienestar” la psicología positiva explora rasgos en la persona, el optimismo, la felicidad y la satisfacción de la vida; (Peterson, 2000, citado en Mayordomo, 2013) considera “que el optimismo involucra componentes cognoscitivos, emocionales y motivadores”, (Stock et al. 1986, citado en Mayordomo, 2013) define a la

felicidad como “el resultado de comparar los estados afectivos positivos y negativos en un momento determinado” y (Diener, 1994, citado en Mayordomo, 2013) manifiesta “que la satisfacción vital es la manera en la que la persona valora su trayectoria vital en general, o de aspectos particulares como a la familia, trabajo, salud, amigos, tiempo libre”.

#### **2.2.2.2. Antecedentes históricos de bienestar psicológico**

Waterman (1993, citado en Romero et al., 2007) siendo uno de los primeros en representar el bienestar psicológico menciona lo siguiente “lo menciona como expresividad personal, las experiencias positivas que cada persona logra tiene implicaciones para sentirse vivo y realizado”. pág. (33)

Para la teoría de Bienestar Psicológico, (Seligman y C., 2000, citado en Acosta, 2020) menciona “el bienestar psicológico es el conjunto de experiencias positivas, el cual desarrolla programas que lo ayuden a mantenerse estable en su calidad de vida y de esa manera evitar consecuencias psicopatológicas”. Pág. (12)

#### **2.2.2.3. Modelos teóricos de bienestar psicológico**

Castro (2009) lo subdivide en varias teorías:

##### **a) Teorías Universalistas**

Castro (2009), refiere “Estas teorías en su momento fueron percibidas como teorías Téticas”, así mismo Diener (1984), menciona “que la satisfacción se alcanza logrando ciertos objetivos o cuando se satisfacen necesidades básicas universales como fue propuesta por Maslow” Pág. (4)

Ryan et al. (1996, Citado en Castro, 2009). Menciona lo siguiente:

“Existen tres necesidades básicas: La autonomía, las relaciones y la competencia, que considera que a medida en que las personas satisfagan sus necesidades estarán más satisfechas, el modelo tiene como

idea básica, la satisfacción de necesidades más intrínsecas por ejemplo, crecimiento personal, autonomía, etc., que nos llevarían a un mayor nivel de bienestar psicológico, es decir las personas más felices son aquellas que tienen metas vitales más intrínsecas, las cuales le otorgan mayor significado personal y mayor coherencia”. Pág. (4).

#### **b) Modelos Situacionales (Bottom Up) Vs Modelos Personológicos (Top Down)**

(Diener et al., 1991, Citado en Castro, 2009) menciona “Los modelos situacionales consideran que la suma de momentos felices en la vida da como resultado la satisfacción de las personas y por otro lado el enfoque top-down menciona que el bienestar es una disposición general de la personalidad, y dado que la personalidad es estable, el bienestar también lo es” pág. (6)

#### **c) Teoría de Adaptación**

Myers (1992, citado en Castro, 2009) menciona “los seres humanos al haber ganado experiencias positivas ante las situaciones de estrés estas se adaptan y retornan a su bienestar previo” pág. (8)

#### **d) Teorías de las Discrepancias**

(Michalos, 1986, citado en Castro, 2009) menciona “Que la autopercepción del bienestar esta multideterminada y no tiene una única causa sino varias teorías de satisfacción” pág. (51-52)

1. Sucede cuando los individuos tienen objetivos que seguir y hacen lo necesario para lograr cumplirlo. (objetivo-logro).
2. Sucede cuando los individuos tienen ideales y buscan cumplirlo en la realidad. (ideal-realidad).

3. Es todo logro obtenido en el pasado y en el presente. (teoría de la mejor comparación previa).
4. Sucede cuando el individuo hace una comparación entre lo que tiene otro grupo y lo que tiene en ese momento. (teoría de la comparación social).
5. Sucede cuando el individuo se adapta en donde se encuentra. (teoría de la congruencia).

#### e) Teoría Bienestar según Ryff

Meneses et al. (2016) menciona, “Carol Ryff en 1989 revisó todas las teorías de la psicología positivas, Maslow (1968) la autorealización, de Roger (1961) la persona en pleno funcionamiento, de Jung (1933) la individualización, estadios de Erikson (1969) y las descripciones del cambio de personalidad de Neugarten (1968, 1963)”.

Todo este trabajo lo realizo con un propósito; de reemplazar la definición de bienestar que en su momento lo definían como la ausencia de la enfermedad, sin importar lo amplio que era esta definición que significa tener una buena salud psicológica en el proceso de vida del individuo.

#### Factores que se relacionan con el bienestar psicológico

- **Correlatos de personalidad:** “los rasgos de personalidad predicen los niveles de bienestar y hacen diferencias entre las personas como son el optimismo, la empatía, las estrategias de manejo de la vida, la inteligencia emocional, la independencia y la interdependencia”. Meneses et al. (2016)
- **Experiencias familiares:** “las experiencias en el grupo familiar está directamente vinculado con su bienestar, pasar por experiencias no saludables en la infancia comprometen el bienestar en el adulto, sufrir perdida de algunos de los padres en la infancia predice un menor bienestar en varias de sus

dimensiones, las personas casadas muestran mayor bienestar que los divorciados, viudos y solteros”. Meneses et al. (2016)

- **El trabajo y otros compromisos de la vida:** “el trabajo y el compromiso con la vida está muy relacionada el desapego entre estas dos socava al bienestar y la incidencia positiva predice mejor el bienestar”. Meneses et al. (2016)
- **Salud e investigación biológica:** “ante diversas enfermedades, el bienestar se ve comprometido aunque algunas personas muestran ganancias en su bienestar. El propósito en la vida también está relacionado con un menor riesgo de accidente cerebrovascular e infarto de miocardio”. Meneses et al. (2016)
- **Desarrollo y envejecimiento:** “el envejecimiento está relacionada con un mayor bienestar aunque va acompañada de un descenso en los niveles de propósito en la vida y de crecimiento personal”. Meneses et al. (2016)

#### 2.2.2.4. Componentes o Dimensiones del Bienestar Psicológico

Ryff (1982, citado en Meneses et al. 2016), menciona “los componentes del bienestar psicológico implica seis dimensiones con la idea que posteriormente se puedan crear instrumentos de medición estructurados que permitan evaluar el terreno empírico del Bienestar Psicológico” pág. (28-30)

##### 1. Auto – aceptación:

**Puntuación alta:** “es la actitud positiva que posee el individuo, al conocer y aceptar diferentes aspectos de sí mismo, incluyendo cualidades buenas y malas, asimismo de sentirse positivo sobre el pasado”. Meneses et al. (2016). Así mismo Triadó (2003, citado en Mayordomo 2013), “esta dimensión implica el mantenimiento de una actitud positiva hacia sí mismo, reconociendo y

aceptando la multiplicidad de aspectos que lo componen, incluyendo componentes positivos y no tan positivos”.

**Puntuación baja:** “Se siente insatisfecho consigo mismo; se siente decepcionado con lo que ha ocurrido en el pasado; está perturbado por ciertas cualidades personales; desea ser distinto a como es”. Meneses et al. (2016)

## **2. Relaciones positivas:**

**Puntuación alta:** “son todas las relaciones agradables y de confianza que logro el individuo, siente empatía, afecto e intimidad en todas sus relaciones humanas”. Meneses et al. (2016).

**Puntuación baja:** “sus relaciones cercanas no son cálidas, abiertas, se siente aislado y frustrado y se le dificulta comprometerse porque no puede mantener lazos importantes con los demás”. Meneses et al. (2016).

## **3. Autonomía:**

**Puntuación alta:** “es cuando el individuo es capaz de resistir las presiones sociales para pensar o actuar de ciertas maneras, regulando su conducta desde el interior, evaluando a sí mismo ciertos criterios personales”. Meneses et al. (2016). Así mismo Ryff y Singer, (2002, citado en Mayordomo, 2013) menciona “las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento”.

**Puntuación baja:** “Está preocupado por las expectativas y evaluaciones de los otros; confía en los juicios de otros para tomar decisiones importantes; se ajusta a las presiones sociales para pensar y actuar de ciertas maneras” Meneses et al. (2016).

## **4. Dominio del entorno:**

**Puntuación alta:** “tiene el control de su entorno, de sus actividades externas utilizando todas las oportunidades que se presenten y tiene la capacidad de crear contextos para sus actividades y valores personales”. Meneses et al. (2016). Así mismo el dominio del ambiente, es según Díaz et al. (2006) “es la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias”.

**Puntuación baja:** “tiene dificultad para manejar los acontecimientos cotidianos; se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto que lo rodea; está desprevenido ante las oportunidades que se le presentan; no tiene un sentido de control sobre el mundo externo”. Meneses et al. (2016).

#### **5. Propósito en la vida:**

**Puntuación alta:** “son las metas propuestas para su vida, y un sentido direccional que le brinda a esta, asimismo es el sentir que presenta a su vida pasada y presente, poseyendo creencias que le dan un propósito a la vida, teniendo objetivos para vivir”. Meneses et al. (2016).

**Puntuación baja:** “presenta pocos objetivos, metas, significado hacia la vida, no ve un propósito en su vida pasada y tampoco le da sentido a la vida”. Meneses et al. (2016).

#### **6. Crecimiento personal:**

**Puntuación alta:** “ve su crecimiento, es abierto a nuevas experiencias, teniendo un sentido estar realizado su potencial, ve su mejoramiento en sí mismo, y su comportamiento a través del tiempo y tiene un autoconocimiento alto de sí mismo”. Meneses et al. (2016).

**Puntuación baja:** “tiene un sentimiento de estancamiento personal, no siente un mejoramiento, se siente aburrido y sin interés su propia vida, es incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos”. Meneses et al. (2016).

### 2.2.3. Estrés

#### 2.2.3.1. Evolución del concepto de estrés:

Alejos (2017) refiere: “el estrés deriva del termino griego STRINGERE que significa tensión, luego se introdujo al idioma ingles como distres, al paso del tiempo sufrió una transformación deo de usar la di y quedo solo stres, aceptándose al idioma español como estrés que significa fatiga nerviosa, presión tensión”. pág. (26).

Cannon W. (1922, citado en Alejos 2017), refiere “el estrés ante respuestas fisiológicas a un estímulo estresante, propuso el término homeostasia, para explicar el equilibrio interno en las funciones fisiológicas del organismo”.

En los años 1930 el Austriaco Hans Selye, después de observar a diversos enfermos plantea algunos síntomas comunes en ellos como es cansancio, agotamiento, debilidad general que impide a realizar tareas que antes podía realizar sin problemas, lo cual lo denomina “síndrome de estar enfermo o síndrome general de adaptación”.

Posterior a eso realizo muchas investigaciones con ratas sometidos a ejercicios extenuante desencadenando elevación de algunas sustancias químicas en ellos como es las suprarrenales, atrofia en el sistema linfático y ulcera gástrica y que denomino “estrés biológico”, luego únicamente como estrés.

#### 2.2.3.2. Concepto de estrés

1. Hernández (2011, citado en Rosales 2006) refiere “la palabra estrés proviene del latín ‘stringere’ que significa empujar, estrechar, oprimir”. pág.25
2. Pereyra (2010, citado en Rosales 2006) manifiesta que “el termino estrés, de origen anglosajón, significa nerviosismo y opresión”. pág.25

3. Lazarus y Folkman (1984, citado por Guevara et al., 2018) lo definen como “el estrés es la relación entre su contexto y el individuo logrando percibir las exigencias del contexto para el uso de sus recursos pero existe el riesgo que las exigencias del contexto sobrepasan a los recursos del individuo”.
4. Martin (2007, citado en Rosales 2006, pág.25) afirma que “en el siglo XIX se definía al estrés según los estímulos o situaciones estresantes, mientras que en el siglo XX se definió al estrés más de forma fisiológica y conductual”.

### **2.2.3.3. Las Fases del Estrés.**

#### **1) Fase de alarma**

Selye (1935, citado por Alejos, 2017), refiere “en esta fase las demandas externas producen estrés en el individuo y estas presentan síntomas como irritabilidad, sudoración, falta de concentración entre otros, produciendo desequilibrio fisiológico, mental y conductual”.

#### **2) Fase de adaptación o resistencia.**

Selye (1935, citado por Alejos, 2017), refiere “la fase de adaptación sucede cuando se está expuesto a un estresor demasiado tiempo, aquí se puede adaptar el individuo manejando las demandas del estresor, en esta fase se ocasiona desequilibrio sistémico en el organismo”, así mismo, Guevara et al. (2018), refiere “si la persona intenta superar o asimilar la situación, pero el tiempo de duración y la intensidad se hacen superiores, lo cual ocasiona que la persona no pueda afrontar dicho suceso”.

#### **3) Fase de agotamiento.**

Según Selye (1935, citado por Alejos, 2017), refiere “en la fase de agotamiento el sujeto suele rendirse ante las demandas pues se minimizan sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio”. Así mismo Cassaretto et al. (2003,

citado en Manrique, 2006), refiere que “la fase de agotamiento puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o integridad de una persona”.

#### **2.2.3.4. Tipos de estrés.**

Permuy (2011, citado en Guevara et al., 2018), refiere que “el estrés son reacciones del ser humano ante situaciones de amenaza, pero también es necesario para la supervivencia de la especie, esta se divide en dos subprocesos eustrés y distrés”.

##### **Eustrés:**

Según Lopategui (2000, citado en Guevara et al. 2018), refiere “ante diferentes situaciones de presión la persona es capaz de interaccionar manteniendo un nivel mental y físico óptimo ya que la persona podrá resolver de manera adecuada cualquier problema que se presenta”, así mismo Gómez y Saravia (2009, citado en Guevara 2018), refiere “el eustrés permite resolver los problemas en forma asertiva y positiva utilizando sus habilidades, capacidades y fortalezas”.

##### **Distrés:**

Según Lopategui (2000, citado en Guevara et al., 2018), manifiesta “ante algunos eventos las personas no logran controlar al estrés, las personas no pueden realizar de manera eficaz sus actividades diarias en este caso el estrés se considera como patológica”. De la misma Fernández (2009, citado en Guevara et al., 2018) lo define “como frustrante ya que genera una activación desagradable tanto física, mental y emocional en la persona, lo que hace que la persona sienta malestar general”.

#### **2.2.3.5. Síntomas del estrés**

Santos (1993, citado en Rosales, 2016) refiere que el estrés genera los siguientes síntomas:

- **Sociales:** en lo social lo que se aprecia a detalle es el declive del rendimiento académico y también laboral. Santos (1993, citado en Rosales, 2016)
- **Fisiológico:** el estrés en la mayoría de casos desencadena enfermedades cardíacas, elevación repentina de la glucosa, elevación del colesterol, produce cambios en las funciones hormonales. Santos (1993, citado en Rosales, 2016)
- **Psicológico:** miedo, ira, llanto y estados de ánimo negativos.

#### 2.2.3.6. Teorías sobre estrés

- **Teoría basada en la respuesta.**

Teoría Fisiológica de Selye (1935, citado por Alejos, 2017), menciona “los estímulos ya sean físico, psicológico y cognitivo hacen que se generen respuestas en el organismo generando cambios en el sistema biológico afectando la homeostasis del organismo”.

- **Teoría basada en el estímulo.**

Esta teoría refiere que el estrés es generado en el exterior y no es propio del individuo, estos estímulos ambientales alteran las funciones del organismo y exigen adaptación del mismo como por ejemplo el matrimonio, muerte de un ser querido, etc.

- **Teoría de la Apreciación Cognitiva:** Conocida como transaccional, menciona “que el estrés es un proceso cognitivo conductual individual en el ambiente, es el individuo quien evalúa el ambiente como estresante amenazante o no estresante oportunidad de acuerdo a la percepción de cada individuo”. Cuevas y García (2012, citado en Hernández, 2019)
- **Teoría de Exigencias y Control:** Karasek – Theorell (1979, citado por Hernández, 2019), refiere “el estrés es como las exigencias en el trabajo y el

control queda definido como la habilidad del individuo de tener el dominio de sus actividades”.

- **Teoría de Desequilibrio Esfuerzo – Recompensa:** Siegrit (1996; citado en Hernández, 2019), refiere “gran parte del esfuerzo del individuo por controlar las necesidades, por buscar aprobación y estima, podría afectar de manera negativa su salud, llegando a aumentar el riesgo de generar ciertas condiciones cardiovasculares”.

### 2.2.3.7. Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984, citados en Rodríguez, 2016) menciona “ante una situación amenazante el individuo hace una evaluación de las estrategias de afrontamiento que posee para hacer frente y mitigar o reducir los efectos del estrés psicológico”. Además el individuo realiza dos evaluaciones: la primera evalúa si es peligrosa o no para el estudiante, y la segunda evalúa si tiene las herramientas para enfrentar al estresor

### 2.2.3.8. Afrontamiento en la adolescencia

(Castro de la Mata et al., 2001, citados en Manrique, 2006) refiere “el afrontamiento en la adolescencia muchas situaciones están asociados al colegio, la familia, el lado amoroso, la presión social, la identidad generan estrés en los adolescente”.

## 2.3. Marco conceptual

**Bienestar Psicológico:** manifiestan que el bienestar psicológico es la capacidad que tiene la persona de conservar sus dimensiones, a través de la evaluación que cada quién le otorga a las experiencias vividas sean positivas o negativas, Casullo y Castro (2000, citado por Romero, 2016). Pág. 22.

**Dimensión Control/Aceptación:** Es la capacidad que tenemos de aceptarnos a nosotros mismos y a nuestras experiencias, hayan sido positivas o negativas. El control

y autocompetencia, crean o modifican contextos que finalmente se ajustan a las necesidades. Casullo (2002, citado por Romero, 2016). Pág.26.

**Dimensión Autonomía:** Es la independencia para tomar decisiones, manteniendo la asertividad y confiabilidad del juicio mismo. Casullo (2000, citado por Romero, 2016). Pág.26.

**Dimensión Vínculos Psicosociales:** Es la capacidad para establecer de manera adecuada las relaciones interpersonales, ser cálidos, tener confianza, empatía, respeto y afecto hacia los demás. Casullo (2002, citado por Romero, 2016). Pág.26.

**Dimensión Proyectos:** Es tener la capacidad de tener propósitos, concediendo una razón a la vida, asumiendo valores que otorguen sentido de la misma. Casullo (2002, citado por Romero, 2016). Pág.26.

**Estrés académico:** Muñoz (2003) refiere “que el estrés académico se basa en las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de estos”.

**Estresores:** Estresores mayores, tienen un riesgo potencial para la integridad de la persona (un terremoto o un huracán), y estresores menores, dependen de la valoración subjetiva de la persona (llegar tarde a una entrevista de trabajo). Barraza (2016).

## CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

### 4.1. Hipótesis general

$H_1$ : Existe una relación significativa Inversa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

$H_0$ : No existe relación significativa Inversa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

### 3.2. Hipótesis específica

1)  $H_1$ : Existe una relación significativa inversa entre la dimensión estresores y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021.

$H_0$ : No existe relación significativa inversa entre la dimensión estresores y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021.

2) H<sub>I</sub>: Existe una relación significativa inversa entre la dimensión síntomas/reacciones y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021.

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa inversa entre la dimensión síntomas/reacciones y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021.

3) H<sub>I</sub>: Existe una relación significativa inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

### **3.3. Variables (definición conceptual y operacional)**

#### **Variable 1: Estrés Académico**

##### **Definición conceptual:**

Según Barraza (2008), refiere “el estrés académico es un proceso sistemático y que se infiere de forma cognoscitiva, ante los trabajos y actividades que son inherentes al estudio los cuales al sobre pasar los recursos se notifican como estresores ocasionando un desequilibrio sistémico”.

##### **Definición operacional:**

Las labores en el centro educativo cabe decir tareas, exámenes, exposiciones, etc. Genera una preocupación en el estudiantes, causándole estrés académico, originando síntomas/reacciones lo cual debe buscar las estrategias de afrontamiento para volver a su estado de equilibrio sistémico, por lo que el inventario SISCO evalúa al estrés

académico y también brinda valoración a sus dimensiones: estresores, síntomas/reacciones y estrategias de afrontamiento.

## **Variable 2: Bienestar Psicológico**

### **Definición conceptual:**

Ryff (1989, citado en Cardozo et al., 2012), refiere “el bienestar psicológico hace referencia a la realización del potencial humano, propio de quienes tienen un sentido y propósito en la vida, crear relaciones de confianza con otros, la autoaceptación, la autonomía, la habilidad para elegir y crear entornos favorables”.

### **Definición operacional:**

Es la forma como el individuo se percibe acerca de sus funciones que realiza, lo cual está constituida por dimensiones objetivas y subjetivas y la escala de bienestar psicológico de Casullo evalúa en a través de sus 13 interrogantes en una escala de 1 a 3 puntos esto para evaluar sus cuatro dimensiones correspondientes: control/aceptación, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos.

## **CAPITULO IV: METODOLOGÍA**

### **4.1. Metodo de Investigación**

En esta investigación se empleó el método científico, como lo define Tamayo (2003) “el método científico es un conjunto de procedimientos por los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba las hipótesis y los instrumentos de trabajo investigativo”. Pág.23

### **4.2. Tipo de investigación.**

Este estudio es de tipo básica, como define Hernández et al. (2014) “está orientado al conocimiento de la realidad como se presenta en un escenario espacio temporal desarrollado en una determinada muestra”.

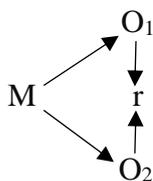
### **4.3. Nivel de investigación**

Es relacional, porque buscó medir el tipo de relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco. Hernández et

al. (2010), menciona “los estudios correlacionales se miden en base a una posible relación existente entre ellas”. Pág. 91

#### 4.4. Diseño de la Investigación

El diseño de investigación es correlacional, como menciona Hernández et al. (2014) “con el objetivo de describir la relación que existe entre las variables, de corte transversal ya que se recolectó los datos en un tiempo determinado” en esta investigación se busca la correlación entre estrés académico y bienestar psicológico. Pág.157



Donde:

M = estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

O<sub>1</sub> = V.1 Estrés Académico

O<sub>2</sub> = V.2. Bienestar Psicológico.

r = Correlación entre estrés académico y bienestar psicológico.

#### 4.5. Población y muestra

##### 4.5.1. Población

Para Hernández et al. (2014), refieren “el conjunto total de sujetos que concuerden con las mismas características para la investigación” (pág. 174).

La población para el presente estudio, estuvo constituida por 177 estudiantes de ambos sexos del I semestre académico de las carreras profesionales Turismo, Mecánica, Enfermería, Arquitectura de Plataformas y Servicios TI, Electrónica, Farmacia y Secretariado, en el periodo académico 2021 del Instituto Superior Tecnológico Publico Pasco.

##### 4.5.2. Muestra

Hernández et al. (2014), manifiesta “la muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población”. Pág.175

Así también en la presente investigación utilizó el muestreo no probabilístico intencionado, ya que Hernández et al. (2014) refiere “el procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación” pág.176

La muestra de la investigación estuvo constituida por 67 estudiantes de ambos sexos del I semestre académico de las carreras profesionales Turismo, Mecánica, Enfermería, Arquitectura de Plataformas y Servicios TI, Electrónica, Farmacia y Secretariado, en el periodo académico 2021 del Instituto Superior Tecnológico Público Pasco

#### **4.5.2.1. Criterios de Inclusión**

- Estudiantes que cursen el I semestre académico de las carreras profesionales Turismo, Mecánica, Enfermería, Arquitectura de Plataformas y Servicios TI, Electrónica, Farmacia y Secretariado, en el periodo académico 2021 del Instituto Superior Tecnológico Público Pasco.
- Estudiantes entre las edades 16 a 18 años.
- Estudiantes matriculados en el año escolar 2021.

#### **4.5.2.2. Criterios de Exclusión**

- Estudiantes no matriculados en el año escolar 2021.
- Estudiantes que no pertenecen al I semestre académico.
- Estudiantes que sean menores de 16 años o mayores a los 19 años de edad.

### **4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos**

#### **4.6.1. Técnica de recolección de datos.**

En esta investigación se utilizó la encuesta online “el Internet trajo una mejora notable en la forma de investigar, adoptando nuevas tecnologías, como el uso de herramientas de encuestas online, las cuales han revolucionado las antiguas formas de recogida de datos hasta el punto de que están quedando obsoletas” Alarcón y Álvarez (2012).

#### **4.6.2. Instrumentos**

##### **Instrumento 01: Estrés académico**

Ficha Técnica

Nombre : Inventario SISCO del Estrés Académico

Autor : Arturo Barraza Macías (2008).

Adaptación Peruana : Puestas et al. (2010)

Estructura : Integrado por 34 ítems:

Administración : Individual o colectiva.

Duración : Su aplicación dura entre 10 y 15 minutos

Dimensiones : Estresores, síntomas/reacciones y estrategias de afrontamiento

##### **Descripción:**

- Un apartado, el evaluado tiene que responder SI o NO para determinar si es apto o no a seguir el inventario.
- Un apartado que determina si el evaluado esta con estrés con respuestas del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho.
- Otro apartado con nueve interrogantes con cinco alternativas a elegir.
- Otro apartado con quince interrogantes con cinco alternativas a elegir.
- El último apartado con ocho interrogantes con cinco alternativas a elegir.

Sumado las interrogantes en total es 32 ahora las alternativas a elegir es: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.

Arturo Barraza en el año 2005 elaboro el instrumento y lo actualizo el año 2008 considerándolo “como autodescriptivo, se presenta en forma de autoinforme que da el sujeto sobre sí mismo o sobre distintos aspectos de su funcionamiento, los cuales se basan en su propia observación”.

### **Clave de corrección**

El cuestionario es válido cuando el participante responde la primera interrogante que en este caso es de filtro, ha sido respondida con un NO, con esto se excluye de la muestra.

Cada respuesta tiene las siguientes puntuaciones.

Valores Catoriales	Puntajes
Nunca	0
Rara vez	1
Algunas veces	2
Casi siempre y	3
Siempre.	4

### **Interpretación general**

- Para la interpretación general de debe haber respondido los 32 interrogantes.
- Se suma todas las respuestas de modo individual como también colectiva.
- La sumatorio general se convierte en % luego se procede a interpretarlo con el baremo siguiente:

Nivel porcentual	Puntaje
0-33	Leve.
34-66	Moderado
67-100	Profundo

### **Interpretación por cada dimensión.**

- Se considera en esta ocasión las interrogantes tres, cuatro y cinco. La opción de especifique se considerara cuando si como mínimo el 10% de los participantes contesto esta opción.
- Cada interrogante respondida se le asignara valores siguientes: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se transforma la media en porcentaje.
- Los porcentajes obtenidos se interpretara con el baremo siguiente, de modo general o individual.

Baremos de los valores categoriales	
Rango	Categoría
0 a 25 %	Rara vez
26% a 50%	Algunas veces
51% a 75%	Casi siempre
76% a 100%	Siempre

### **Instrumento N°2: Bienestar psicológico**

Nombre : Escala de Bienestar Psicológico para jóvenes (BIEPS- J)

Autores : María Casullo y Alejandro Castro (2000)

Adaptación Peruana : Marilia Cortez Vidal (2016)

Procedencia : Argentina

Administración : Individual y colectiva

Ámbito de aplicación : De 12 a 18 años

Tiempo de aplicación : 10 minutos

Dimensiones : Aceptación, vínculos, proyectos y control se situaciones.

#### **Descripción:**

La escala de bienestar psicológica fue creada el año 2000 por Casullo y Castro de procedencia argentina, consideraron para su creación la teoría de Carol Ryff, está compuesta por 13 ítems y 4 dimensiones: control de situaciones, vínculos psicosociales,

proyectos y aceptación así mismo. La escala fue adaptada al Perú por Marilia cortez en el 2016.

### **Consigna de la aplicación**

El instrumento se puede aplicar de forma individual o colectiva entre los 10 minutos, para iniciar se le indica los 13 interrogantes los cuales debe leer con detenimiento y elegir entre las alternativas: estoy de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo y en desacuerdo.

### **Calificación e interpretación del instrumento**

Se considerara el siguiente cuadro para cada interrogante respondida:

<b>Valores</b>	<b>Puntaje</b>
De acuerdo	3
Ni de acuerdo ni en desacuerdo.	2
desacuerdo	1

Para la interpretación se considera el siguiente baremo:

<b>Puntaje</b>	<b>Nivel</b>
1 – 13	Bajo
14 – 26	Medio
27 – 39	Alto

### **Validez y confiabilidad en la prueba piloto**

#### **Validez**

Hernández et al., (2014), definen a la validez “como el nivel en el que un instrumento mide realmente lo que pretende medir”. Pág.200

Para este proceso se utilizó la validez por juicio de expertos, el cual estuvo conformado por tres jurados psicólogos expertos en el tema, todos con grado de Magister, solicite que dieran su valoración, mediante un formato el cual evalúa las categorías de: ADECUADO, MEDIANAMENTE ADECUADO Y INADECUADO.

Los tres expertos, coincidieron en la misma opinión calificando al instrumento: Inventario SISCO del estrés académico como ADECUADO, (ver anexo N° 09).

El mismo procedimiento se consideró para la escala de bienestar psicológico, los tres jurados dieron una valoración de ADECUADO, (ver anexo N° 09), considerando así que dicho instrumento es apto para la evaluación.

### **Confiabilidad encontrada**

Hernández et al., (2014), refiere que “un instrumento tiene confiabilidad, cuando este se aplica en varias oportunidades a una misma persona en un rango de tiempo y que los resultados no deben variar de forma exagerada”. Pág.200

Para este proceso se realizó la prueba piloto, el cual estaba constituido por (20 estudiantes) del número total de la muestra. Obteniendo un alfa de Cronbach de 0,920 (ver anexo N° 09), Este valor nos indica que el inventario SISCO del estrés académico tiene muy alta consistencia, y por lo tanto una confiabilidad buena para ser aplicada.

Así mismo se realizó el mismo procedimiento, luego de haber realizado la prueba piloto, obteniendo un alfa de Cronbach de 0,85 (ver anexo N° 09), este valor nos indica que la escala de bienestar psicológico para jóvenes tiene una alta consistencia, y por lo tanto una confiabilidad buena para ser aplicada.

## **4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

La recopilación de datos que se hizo a través de los instrumentos mencionados fueron ingresados a una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2013, con el objetivo de controlar los datos y calificarlo según las instrucciones del instrumento, para luego ingresarlos al programa IBM-SPSS – 25, para el análisis estadístico descriptivo e inferencial.

También se usó la estadística inferencial la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnova para la comprobación de las hipótesis del su uso el Rho de Spearman.

#### **4.8. Aspectos éticos de la investigación.**

El aspecto ético de la investigación está orientado acuerdo a los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación del Código de ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes.

Protección de la persona respetando la dignidad, la identidad, la libertad, la confidencialidad y privacidad de los participantes en esta investigación, de igual manera se informó sobre el consentimiento informado a los participantes empleando adecuadamente la información para la investigación, así mismo se aseguró el bienestar e integridad de los participantes durante la investigación ya que se utilizó la forma virtual por la coyuntura actual que estamos atravesando por el Covid 19, se protegió al medio ambiente debido a que se evitó utilizar los instrumentos en físico puesto que se usó en forma virtual con ayuda de formato de google, así mismo esta investigación procedió con rigor científico asegurando la validez y confiabilidad de sus métodos y fuentes de datos, asumiendo con mucha responsabilidad las consecuencias individuales y académicas que se derivan de la investigación, se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los participantes, se reportó los hallazgos de esta investigación en forma abierta y completa a toda la comunidad científica, se devolverá los resultados a la Institución en caso amerite realizarlo.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS

La investigación “Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro De Pasco – 2021” presenta los resultados correspondientes.

#### 5.1. Descripción de resultados

Para la explicación de los resultados se hace uso de tablas y figuras estadísticas en cada variable así mismo a cada objetivo de la investigación

#### **Resultados descriptivos de la variable estrés académico**

*Tabla N° 1 Variable estrés académico*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	LEVE	22	32,8
	MODERADO	36	53,7
	PROFUNDO	9	13,4
	Total	67	100,0

Nota: Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico

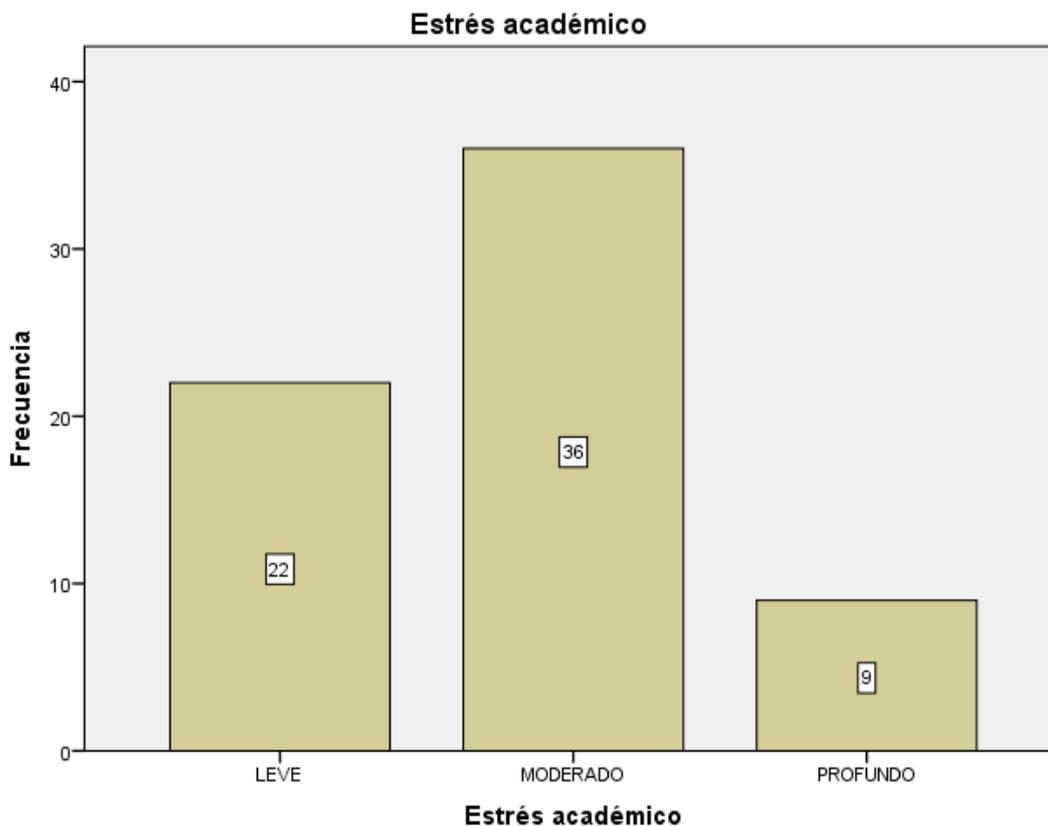


Figura N° 3 Nivel Estrés académico

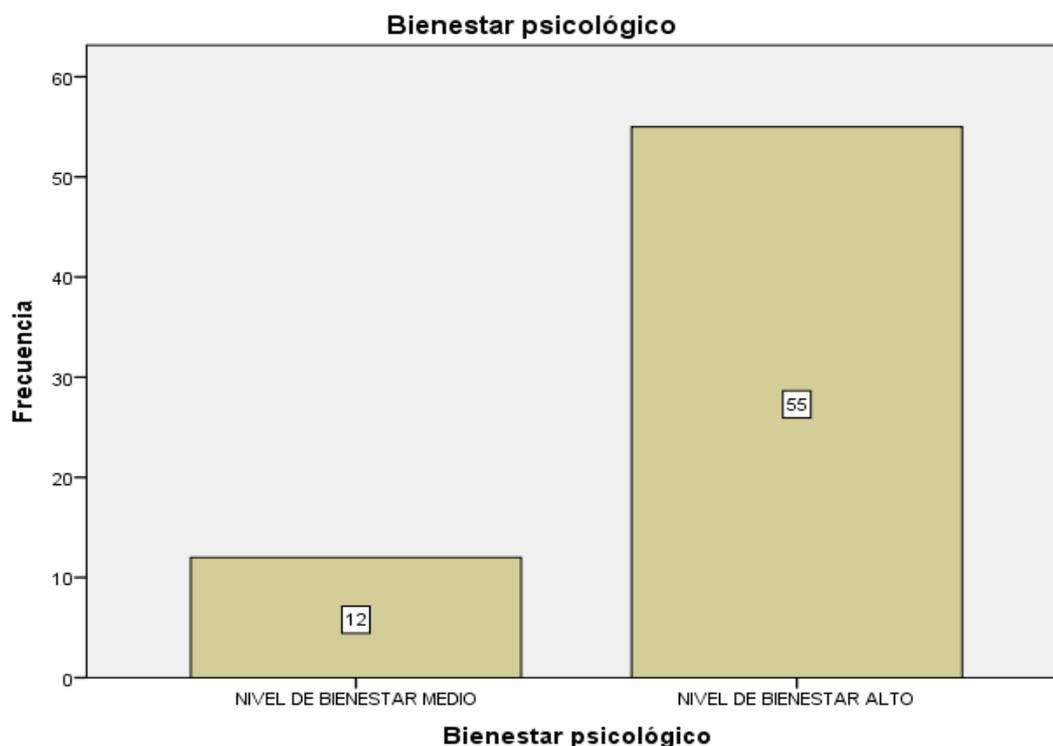
De la tabla N° 1 y figura N° 3 se puede observar de la variable estrés académico, los encuestados en su mayoría tienen un nivel moderado con 53,7% representado por 36 evaluados, seguido del nivel leve con el 32,8% representado por 22 evaluados, y el nivel con menor frecuencia es el profundo con 13,4% representado por 9 evaluados.

### Resultados descriptivos de la variable bienestar psicológico

Tabla N° 2 Variable bienestar psicológico

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
Válido	NIVEL DE BIENESTAR MEDIO	12	17,9
	NIVEL DE BIENESTAR ALTO	55	82,1
	Total	67	100,0

Nota: Aplicación de la Escala bienestar psicológico para jóvenes (BIEPS-J)



*Figura N° 4 Nivel de bienestar psicológico*

### **Interpretación**

De la tabla N° 2 y figura N° 4 se puede observar de la variable bienestar psicológico, los encuestados en su mayoría tienen un nivel alto con 82,1% representado por 55 evaluados y el nivel con menor frecuencia es el medio con 17,9% representando por 12 evaluados.

### **Resultados descriptivos de las dimensiones del estrés académico**

#### **Dimensión estresores**

Tabla N° 3 *Dimensión estresores*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	RARA VEZ	28	41,8
	ALGUNAS VECES	26	38,8
	CASI SIEMPRE	12	17,9
	SIEMPRE	1	1,5
	Total	67	100,0

Nota: Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico

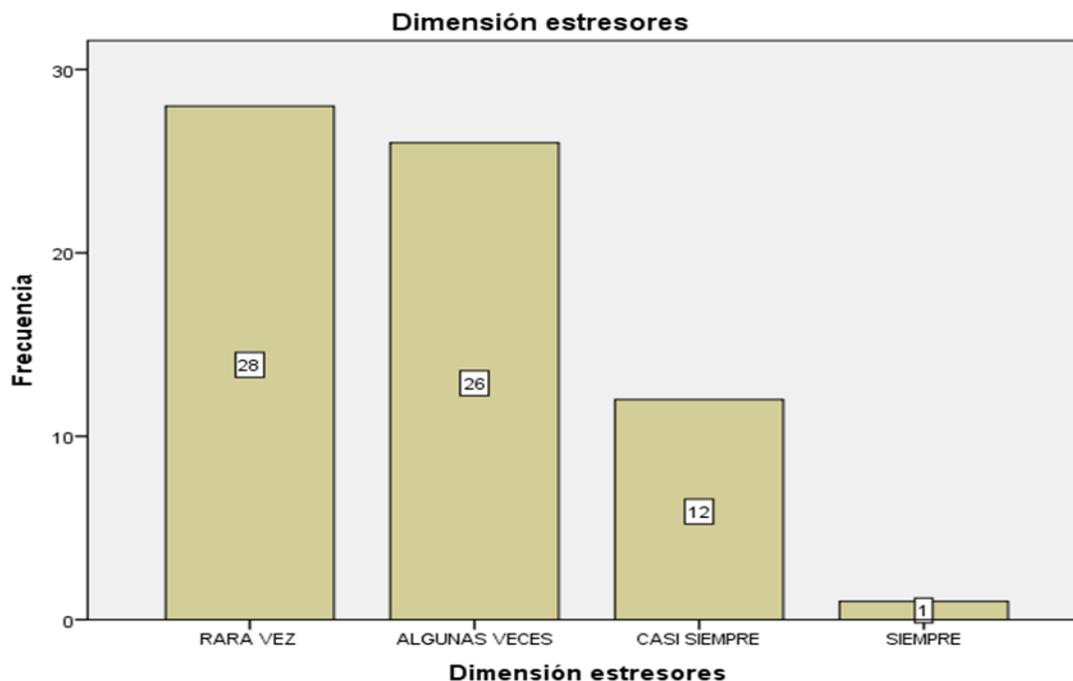


Figura N° 5 Nivel de dimensión estresores

### Interpretación

De la tabla N° 3 y figura N° 5 se puede observar en la dimensión estresores los encuestados respondieron la categoría rara vez con 41,8% representado por 28 evaluados, seguido de algunas veces con el 38,8% representado por 26 evaluados, casi siempre con el 17,9% representado por 12 evaluados y la categoría con menor frecuencia es la de siempre con el 1,5% representado por 1 evaluado.

### Dimensión síntomas y reacciones

Tabla N° 4 Dimensión síntomas y reacciones

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	RARA VEZ	37	55,2
	ALGUNAS VECES	22	32,8
	CASI SIEMPRE	6	9,0
	SIEMPRE	2	3,0
	Total	67	100,0

Nota: Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico

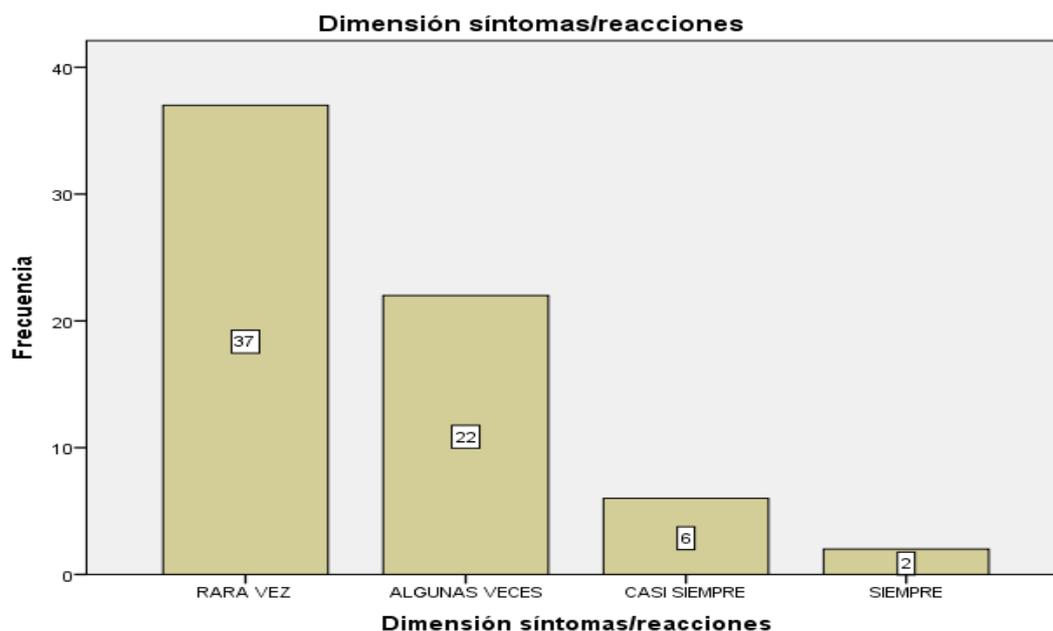


Figura N° 6 Nivel dimensión síntomas y reacciones

### Interpretación

De la tabla N° 4 y figura N° 6 se puede observar que en la dimensión síntomas y reacciones los encuestados respondieron la categoría rara vez con 55,2% representado por 37 evaluados, seguido de algunas veces con el 32,8% representado por 22 evaluados, casi siempre con el 9,0% representado por 6 evaluados y la categoría con menor frecuencia es la de siempre con el 3,0% representado por 2 evaluados.

### Dimensión estrategias de afrontamiento

Tabla N° 5 Dimensión estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	RARA VEZ	12	17,9
	ALGUNAS VECES	31	46,3
	CASI SIEMPRE	20	29,9
	SIEMPRE	4	6,0
	Total	67	100,0

Nota: Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico

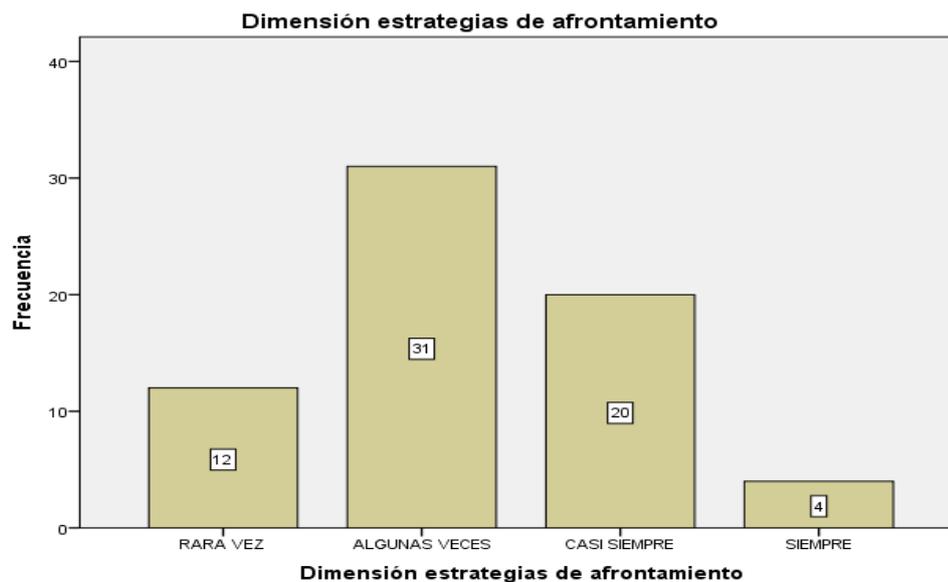


Figura N° 7 Nivel de dimensión estrategias de afrontamiento

### Interpretación

De la tabla N° 5 y figura N° 7 se puede observar que en la dimensión estrategia de afrontamiento los encuestados en su mayoría respondieron la categoría algunas veces con 46,3% representado por 31 evaluados, seguido de casi siempre con el 29,9% representado por 20 evaluados, rara vez con el 17,9% representado por 12 evaluados y la categoría con menor frecuencia es la de siempre con el 6,0% representado por 4 evaluados.

Tabla N° 6 Cruce de datos de estrés académico y bienestar psicológico

			BIENESTAR PSICOLÓGICO		
			MEDIO	ALTO	Total
ESTRÉS ACADÉMICO	LEVE	Recuento	2	20	22
			3,0%	29,9%	32,8%
	MODERADO	Recuento	7	29	36
			10,4%	43,3%	53,7%
	PROFUNDO	Recuento	3	6	9
			4,5%	9,0%	13,4%
Total		Recuento	12	55	67
			17,9%	82,1%	100,0%

Fuente: Evaluación a Estudiantes Del Instituto Superior Tecnológico – Cerro De Pasco 2021. (n=67)

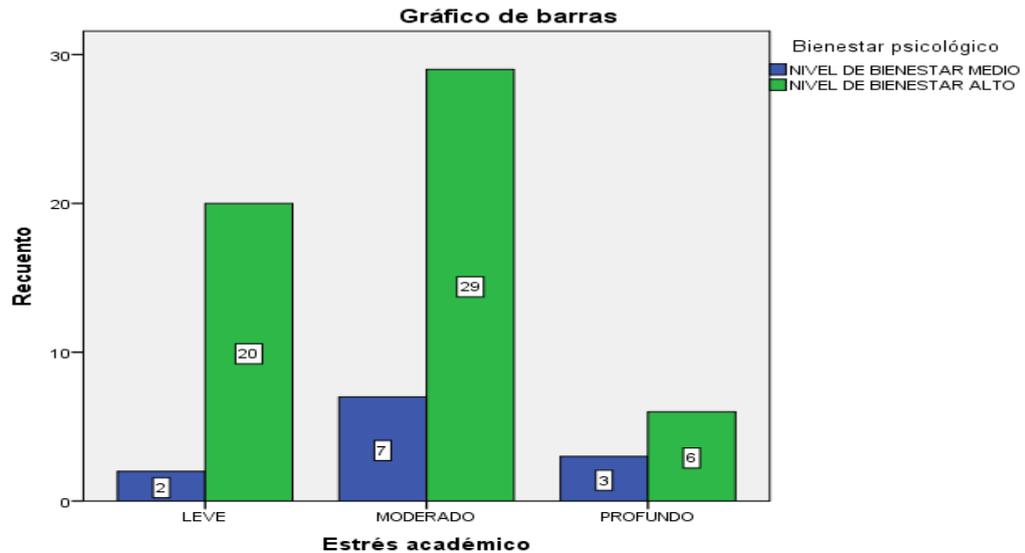


Figura N° 8 Nivel de las variables estrés académico y bienestar psicológico

### Interpretación

En la tabla N° 6 y figura N° 8, se puede describir que los 20 estudiantes con estrés académico leve tienen alto bienestar psicológico con el 29.9%, 29 estudiantes con estrés académico moderado tienen bienestar psicológico alto con el 43.3% y 6 estudiantes con estrés académico profundo tienen alto bienestar psicológico con el 9.0%.

### Estadística inferencial

Tabla N° 7 Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico		Sig.
ESTRÉS ACADÉMICO	,288	67	,000
BIENESTAR PSICOLÓGICO	,108	67	,052

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Resultados de normalidad SPSS

### Interpretación

Se puede inferir de la tabla N° 7, que los datos tienen un patrón no normal, por lo que se empleó la estadística no paramétrica para la prueba de hipótesis.

## 5.2. Contrastación de hipótesis

### Hipótesis General

H<sub>1</sub>: Existe una relación significativa Inversa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa Inversa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

Tabla N° 8 *Correlaciones entre estrés académico y bienestar psicológico*

		ESTRÉS ACADÉMICO	
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	-,196
		Sig. (bilateral)	,112
		N	67

### Interpretación

De la tabla N° 8, se puede inferir que el nivel de significancia de la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico es 0,112, de los 67 evaluados, aceptando la hipótesis nula:

No existe relación significativa Inversa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

### Hipótesis específica N° 01

Tabla N° 9 *Correlación dimensión estresores*

			Dimensión estresores
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	-,140
		Sig. (bilateral)	,259
		N	67

De la tabla N° 9, se puede inferir que el nivel de significancia de la correlación entre la dimensión estresores y el bienestar psicológico es 0,259, de los 67 evaluados, aceptando la hipótesis nula:

No existe correlación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021.

### Hipótesis específica N° 02

Tabla N° 10 *Correlación dimensión síntomas y reacciones*

		DIMENSIÓN SÍNTOMAS/REACCIONES	
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	-,262*
		Sig. (bilateral)	,032
		N	67

### Interpretación

De la tabla N° 10, se puede inferir que el nivel de significancia de la correlación entre la dimensión síntomas y reacciones y el bienestar psicológico es 0,032, de los 67 evaluados, aceptando la hipótesis alterna:

Existe correlación inversa baja y significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas/reacciones en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021.

### Hipótesis específica N° 03

Tabla N° 11 *Correlación dimensión estrategias de afrontamiento*

		DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	,049
		Sig. (bilateral)	,696
		N	67

De la tabla N° 11, se puede inferir que el nivel de significancia de la correlación entre estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico es 0,696, de los 67 evaluados, aceptando la hipótesis nula:

No existe correlación significativa entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A partir del objetivo general los hallazgos encontrados fueron, que no existe relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021. Estos resultados no guardan relación con los que sostiene Yataco (2019), quien encontró que existe relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico. Así también en el estudio realizado por Turpo (2020), concluye que existe influencia del estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia. En tal sentido, bajo lo referido anteriormente y al analizar estos resultados podemos inferir que, el desequilibrio sistémico provocado por los estresores genera que los estudiantes tiene que realizar acciones para afrontar a los estresores y restaurar el equilibrio sistémico según Barraza (2008), además las personas realizan dos tipos de evaluaciones ante la presencia de algún estresor: la primera evaluación define si es peligrosa o no para sí mismo, y la segunda evaluación define si tiene la capacidad para enfrentar al estresor según (Lazarus y Folkman, 1984, citados en Rodríguez et al., 2016), así también los factores como el optimismo, autonomía, autoeficacia está relacionada con el bienestar subjetivo para hacer frente al estrés según Mayordomo (2013), así mismo estimo que los estudiantes vienen utilizando las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, (Paris et al., 2009, citados en Rodríguez et al., 2016) refiere “es la capacidad para sobrellevar las situaciones estresantes depende de los recursos de afrontamiento disponibles”, seguido a esto (Törestad et al., 1990, citados en Rodríguez et al. 2016), manifiesta “las estrategias de afrontamiento dependen de los aspectos estables valores y creencias personales como de los elementos de la situación, entre los que destacan las emociones en ese momento”. Los evaluados en su mayoría se encuentran entre las edades 16 a 18 años, por lo cual están en constante evaluación de su propia vida y sus emociones en forma positiva, (Cassaretto et al., 2003, citado en Manrique et al., 2006), atribuye “el

comportamiento adolescente se encuentra dentro de un grupo de tareas cuyo logro supone bienestar subjetivo y buena salud mental”.

Con respecto a la variable estrés académico, se obtuvo que la mayoría de estudiantes logro alcanzar en su mayoría tienen un nivel moderado de estrés académico aprecia también que la mayoría en la dimensión estresores se encuentran en la categoría rara vez, del mismo modo en la dimensión de síntomas y reacciones se encuentran en la categoría rara vez, y en la última dimensión estrategias de afrontamiento los estudiantes en su mayoría respondieron la categoría algunas veces. Estos resultados guardan relación con la investigación de Turpo (2020), se puede observar que la mayoría alcanza el nivel moderado de estrés académico. Así también corrobora en el estudio realizado por Ordóñez (2018) que la mayoría de evaluados se encuentran en el nivel moderado de estrés académico, aunado a esto el estudio realizado por Álvarez, Gallegos y Herrera (2018), de la ciudad de Guayaquil-Ecuador, en su estudio se asemeja al estudio nuestro en lo concerniente a la variable de estudio estrés académico, los estudiantes obtuvieron el nivel medio o moderado de los estudiantes presentan estrés académico. En tal sentido podemos ver que los evaluados en diferente investigaciones no solo en Pasco sino también en Cusco, Lima y Ecuador sacaron nivel medio de estrés académico, adicional a esto lo que menciona Cassaretto et al., (2003) “el estrés puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o integridad de una persona”.

Con respecto a la variable bienestar psicológico, se obtuvo que la mayoría está en la categoría alto en bienestar psicológico, estos resultado guardan relación con la investigación de Luna (2018) que encontró que la mayoría se encuentra en la categoría muy positivo en bienestar subjetivo, de los resultados encontrados podemos inferir que los estudiantes, se basa en la buscan el placer y la supresión del dolor como su objetivo

primordial como menciona Mayordomo (2013), así mismo Díaz et al. (2006) manifiesta el adecuado manejo del ambiente favorece el crecimiento personal y son capaces de satisfacer los objetivos propuestos de igual forma poseen control de las situaciones y pueden influir sobre su entorno. Así también podría basarse estos resultados a que los estudiantes mantienen una actitud positiva en diferentes situaciones como refiere (Triadó 2003, citado en Mayordomo, 2013), indica que la autoaceptación hacia uno mismo encamina a una actitud positiva reconociendo y aceptando sus cualidades y sus limitaciones, del mismo modo, (Ryff y Singer, 2002, citado en Mayordomo, 2013) refiere la autonomía en las personas encamina a adaptarse ante cualquier situación que genera presión social y regulan adecuadamente su comportamiento en su entorno social, también las personas que poseen una adecuada relación interpersonal demuestran confianza, empatía, respeto y afecto hacia los demás, seguido a esto (Casullo, 2002, citado por Romero, 2016), refiere las personas que luchan por cumplir con sus objetivos personales a sus propósitos en su vida asumen valores que le otorguen sentido de la misma le brindara un soporte para su bienestar psicológico. Así mismo no guarda relación con la investigación de Sandoval et al. (2017) que en la mayoría de estudiantes están en el nivel medio de bienestar psicológico.

Con respecto al objetivo específico 1, se obtuvo que no existe correlación significativa entre la dimensión estresores y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico, tiene semejanza con el estudio por Yataco (2019) que no existe relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico, Barraza (2008) refiere “el alumno se ve sometido, en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno, son consideradas como estresores”, de esto podemos inferir que están enfrentando de manera efectiva a los estresores, por ello, Zeidner (1995, mencionado en Piemontesi et al. 2009),

refiere “ante los exámenes tienen consecuencias importantes para los estudiantes ya que pueden determinar el curso de la carrera académica, por lo cual, afrontar de manera efectiva estas situaciones es importante para el bienestar psicológico y para el logro de las metas”. Así mismo no tiene similitud con el estudio realizado por Turpo (2020) que existe influencia de los estresores en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia.

Con respecto al objetivo específico 2, se obtuvo que existe correlación inversa baja y significativa entre la dimensión síntomas/reacciones y bienestar psicológico, tiene semejanza con el estudio realizado por Turpo (2020) que menciona que influye los síntomas/reacciones en el bienestar psicológico en la coyuntura que estamos viviendo. Así mismo tiene semejanza con el estudio realizado por León (2018) que concluye que existe una correlación negativa moderada y significativa entre la dimensión reacciones físicas del estrés académico y bienestar psicológico, así también existe una correlación negativa moderada y significativa entre la dimensión reacciones psicológicas del estrés académico y bienestar psicológico y hay una correlación negativa moderada y significativa entre la dimensión reacciones comportamentales del estrés académico y el bienestar psicológico. Así mismo Selye (1935, citado por Alejos, 2017) refiere que los síntomas se presentan como irritabilidad, sudoración, falta de concentración entre otros, produciendo desequilibrio fisiológico, mental y conductual. Del mismo modo Barraza (2003) explica “la sintomatología conlleva a la inestabilidad sistémica, entendida también como indicadores de desequilibrio”.

Con respecto al objetivo específico 3, se obtuvo que no existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, no tiene similitud con el estudio realizado por Turpo (2020) encontrando que si existe influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco. Así mismo no tiene semejanza con el

estudio realizado por León (2018) 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.

## CONCLUSIONES

Por lo expuesto en los resultados de la investigación, se detallan las conclusiones correspondientes:

### **Primera conclusión**

En cuanto al objetivo general determinar la relación que existe entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Pasco, se obtuvo con ayuda de la prueba no paramétrica de correlación de Spearman para el análisis se obtuvo un valor  $p= 0,112$ , de los 67 evaluados, teniendo en cuenta que para la investigación se consideró un nivel de significancia de 0.05, lo que conllevó a la aceptación de la hipótesis nula: que no existe relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021.

### **Segunda conclusión**

En cuanto a la variable estrés académico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico de Pasco, donde se puede observar que los encuestados en su mayoría tienen un nivel moderado con 53,7%, se aprecia también que la mayoría en la dimensión estresores se encuentran en la categoría rara vez, del mismo modo en la dimensión de síntomas y reacciones se encuentran en la categoría rara vez, y en la última dimensión estrategias de afrontamiento los estudiantes en su mayoría respondieron la categoría algunas veces.

### **Tercera conclusión**

En cuanto a la segunda variable bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico de Pasco, donde se puede observar que los encuestados en su mayoría tienen un nivel alto de bienestar psicológico.

### **Cuarta conclusión**

En cuanto al primer objetivo específico, identificar la relación que existe entre la dimensión estresores y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico de Pasco, se obtuvo con ayuda de la prueba no paramétrica de correlación de Spearman para el análisis se obtuvo un valor  $P=0,259$ , de los 67 evaluados, teniendo en cuenta que para la investigación se consideró un nivel de significancia de 0.05, lo que conllevó a la aceptación de la hipótesis nula, se determinó que no existe correlación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Pasco 2021.

#### **Quinta conclusión**

En cuanto al segundo objetivo específico, identificar la relación que existe entre la dimensión síntomas/reacciones y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico de Pasco, se obtuvo con ayuda de la prueba no paramétrica de correlación de Spearman para el análisis se obtuvo un valor  $p=0,032$ , de los 67 evaluados, teniendo en cuenta que para la investigación se consideró un nivel de significancia de 0.05, lo que conllevó a aceptar la hipótesis alterna, que existe correlación inversa baja y significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas/reacciones en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Pasco 2021.

#### **Sexta conclusión**

En cuanto al tercer objetivo específico, identificar la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico de Pasco 2021, se obtuvo con ayuda de la prueba no paramétrica de correlación de Spearman para el análisis se obtuvo un valor  $p=0,696$ , de los 67 evaluados, teniendo en cuenta que para la investigación se consideró un nivel de significancia de 0.05, lo que conllevó a aceptar la

hipótesis nula, no existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Pasco 2021.

## RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a la Universidad Peruana los Andes la publicación de los resultados, para promover conocimientos sobre las variables estudiadas, así mismo realizar réplicas de estudio, el fundamento de esta sugerencia radica en el hecho de que los hallazgos contradicen a investigaciones similares.
2. Se sugiere realizar investigaciones que determinen los factores que influyeron en los resultados, así mismo aplicar el estudio a todos los estudiantes de Institutos Superiores, pues aportara mayores resultados en cuanto a su estrés académico y bienestar psicológico.
3. Se sugiere el manejo adecuado los resultados obtenidos siendo estos de carácter formal y beneficio para la sociedad.
4. Se sugiere al departamento psicopedagógico del Instituto Superior tecnológico de Pasco estar en constante monitoreo del estrés académico y bienestar psicológico esto en función a los resultados, continuar con los mismos métodos y/o estrategias hasta ahora, por el contrario, atender a otros factores que desencadenen estrés académico.
5. Se sugiere al Instituto Superior Tecnológico de Pasco, plantear programas de promoción y prevención frente al estrés académico, a fin que los estudiantes y los docentes puedan conocer las consecuencias del estrés académico y conocer las estrategias de afrontamiento ya existentes.
6. Se sugiere por medio del departamento psicopedagógico del Instituto Superior Tecnológico, que los docentes puedan tener capacitaciones con respecto al estrés académico, a fin de que adopten herramientas y estén preparados para identificar a los síntomas que pueda conllevar al estudiante a generar estrés académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Acosta Dávila, A. D. (2020). *Cyberbullying y bienestar psicológico en adolescentes del distrito del Callao, 2020*. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47915>
- Alania-Contreras, Rubén & Llancari-Morales, Rosario & Rafeale de la Cruz, Mauro & Ortega-Révolo, Daniela. (2020). *Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19*. Socialium. 4. 111-130. 10.31876/sl.v4i2.79. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/342936855\\_Adaptacion\\_del\\_cuestionario\\_de\\_estres\\_academico\\_SISCO\\_SV\\_al\\_contexto\\_de\\_la\\_crisis\\_por\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/342936855_Adaptacion_del_cuestionario_de_estres_academico_SISCO_SV_al_contexto_de_la_crisis_por_COVID-19)
- Alarcon J. y Alvarez E. (2012) *Google Docs: una alternativa de encuestas online*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/230997043\\_Google\\_Docs\\_una\\_alternativa\\_de\\_encuestas\\_online](https://www.researchgate.net/publication/230997043_Google_Docs_una_alternativa_de_encuestas_online)
- Alejos Y. R. (2017) *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017. Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología*. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
- Álvarez S. L., Gallegos L. R. y Herrera L. P. (2018) *Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. Revista de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador*, Año XVI, No. 28, 2018. Universitas, 28, pp. 193-209. Recuperado de: <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/uni/n28/1390-3837-uni-28-000193.pdf>
- Barraza M. & Rodríguez O. (2009). *Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar. Revista Internacional de Psicología*. 11. 10.33670/18181023.v11i02.61. Recuperado de:

<https://www.researchgate.net/publication/228541452> Estres de examen variables moduladoras y reprobacion escolar

Barraza M. (2005). *Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior*, Investigación Educativa Duranguense, ISSN 2007-039X, N°. 4, 2005. Recuperado de

<https://www.researchgate.net/publication/28285958> Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior

Barraza M. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. [fecha de Consulta 7 de Abril de 2021]. ISSN: 1794-4724. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>

Barraza M. (2010). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/228457746> Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico

Barraza M. (2016), *Estrategias Para La Gestión Del Estrés Académico. Una Guía Para Orientadores Educativos Y Tutores De Educación Media Superior Y Superior*, Editor:

Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-unmodeloconceptualparaelestudiodelestresacademico.pdf>

Barraza, M. (2007, 09 de enero). *Estrés académico: Un estado de la cuestión*. Revista PsicologíaCientifica.com, 9(2). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2>

Berra Ruiz, Enrique, Muñoz Maldonado, Sandra Ivonne, Vega Valero, Cynthia Zaira, Silva Rodríguez, Arturo y Gómez Escobar, Gisel (2014). *Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman*. Revista Intercontinental de

Psicología y Educación, 16(1),37-57.[fecha de Consulta 5 de Julio de 2021]. ISSN: 0187-7690. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>

Blanco H., Peinado J., Jurado P. y Blanco J. (2018) *Invarianza Factorial del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en Universitarios, de Acuerdo al Género*. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v12n3/0718-5006-formuniv-12-03-00047.pdf>

Cardozo, A., Martínez, M. y Colmenares, G. (2012). *Caracterización de las condiciones de vida y el bienestar psicológico de adolescentes damnificados del sur del departamento del Atlántico*. *Cultura, Educación y Sociedad* 3(1), 83-105.

Castro Rengifo, Gutierrez Lopera, Guevara Castillo y Moreno Castro (2018), *Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado en Bogota*, recuperado de <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/4845>.

Castro S. A. (2009). *El Bienestar Psicológico: Cuatro Décadas De Progreso*. Buenos Aires, Argentina. ISSN 0213-8646. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicológica.

CEPLAN. (2020). *Análisis espacial de la situación e impactos en los servicios de salud y educación en el contexto de la pandemia por la COVID – 19*. Recuperado de [https://www.ceplan.gob.pe/documentos/\\_analisis-espacial-de-la-situacion-e-impactos-en-los-servicios-de-salud-y-educacion-en-el-contexto-de-la-pandemia-por-la-covid-19/](https://www.ceplan.gob.pe/documentos/_analisis-espacial-de-la-situacion-e-impactos-en-los-servicios-de-salud-y-educacion-en-el-contexto-de-la-pandemia-por-la-covid-19/)

Chuquizuta (2020) *Acoso escolar y bienestar psicológico en adolescentes de 3ro a 5to grado de secundaria de instituciones educativas públicas, Comas 2019* <https://hdl.handle.net/20.500.12692/43158>

Cruz Vizarreta, M. L. (2019) *Estrés laboral y bienestar psicológico en servidores públicos de una municipalidad distrital de Arequipa*. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9619>

- Dejo C. E. L. (2019) *Bienestar Psicológico e Integración Familiar En Padres y Madres De Familia De Una Institución Educativa De Motupe*. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7004>
- Flores Beltrán, L. F. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios*. Recuperado de <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/9691>
- García, F. (12 de mayo de 2020). *El sistema universitario ante la COVID-19: corto, medio y largo plazo*. Obtenido de Universidad: <https://bit.ly/2YPUeXU>.
- Hernández L. J. (2019) *Bienestar psicológico y estrés percibido en los trabajadores de la empresa Fundente Copelas y Crisoles S.A.C. – Lima, 2019*. Recuperado de <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/1675>
- Hernández S. R., Fernández C. C. y Baptista L. M. (6ta Ed) (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Interamericana Editores, S.A. De C.V.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018). *Encuesta Nacional a Instituciones Educativas de Nivel Inicial, Primaria y Secundaria*. Recuperado de [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1684/1ibro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1684/1ibro.pdf)
- Loyola (2020). *Educación pública en crisis. El comercio*. Recuperado de <https://especiales.elcomercio.pe/?q=especiales/educacion-publica-en-crisis-ecpm/index.html>
- Luna Feijóo, M. d. C. (2018). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2379>
- Mayordomo Rodríguez T. (2013). *Afrontamiento, Resiliencia Y Bienestar a lo Largo del Ciclo Vital*. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/71013352.pdf>

- Meneses G.M, Ruiz S. S. y Sepúlveda H. M. (2016) *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico. Trabajo de Grado Presentado para obtener el título de psicólogo/a. Universidad De Antioquia Facultad de ciencias sociales y humanas.* Recuperado de [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14523/1/MenesesMaria\\_2016\\_RevisionPrincipalesTeorias.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14523/1/MenesesMaria_2016_RevisionPrincipalesTeorias.pdf)
- Mondoñedo Arroyo, C. I. (2018). *Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas.* Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12765>
- Moreta R, Gabior I. y Barrera L. (2017). *El Bienestar Psicológico Y La Satisfacción Con La Vida Como Predictores Del Bienestar Social En Una Muestra De Universitarios Ecuatorianos: Salud & Sociedad, Vol. 8, Núm. 2, Mayo-Agosto, 2017, Pp. 172-184.* Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439752880005.pdf>
- Naranjo P. (2009). *Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo.* Revista Educación, 33(2), 171-190.[fecha de Consulta 7 de Abril de 2021]. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Olaza Garibay, J. R. (2018). *Estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte, 2018.* Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/34218>
- Ordóñez León, P. (2018). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017.* Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/893>
- Paitán Enríquez y Monge Mansilla (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de huancavelica – 2020.* Recuperado de

[https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINA  
L.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINA%20L.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Piemontesi, Sebastián Eduardo, y Heredia, Daniel Esteban (2009). *Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición*. Anales de Psicología, 25(1),102-111.[fecha de Consulta 17 de Junio de 2021]. ISSN: 0212-9728. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16711594012>

Ramos C. (2020) *El reto de la educación virtual*. UNICEF Para Cada Niño. Perú, 21 julio 2020.

Recuperado de <https://www.unicef.org/peru/historias/covid-reto-de-educacion-virtual-peru>

Rodríguez A., Zúñiga P., Contreras K., Gana S. y Fortunato J. (2016) *Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos*. Recuperado de

[https://www.ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5\\_Original\\_02\\_66.p  
df](https://www.ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf)

Romero A., Brustad R. y García A. (2007) *Bienestar Psicológico Y Su Uso En La Psicología Del Ejercicio, La Actividad Física Y El Deporte*. Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y El Deporte, Vol. 2, Núm. 2, Julio-Diciembre, 2007, Pp. 31-52. Universidad De Las Palmas De Gran Canaria, España. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

Rosa Rodríguez, Y., & Quiñones Berrios, A. (2012). *El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios*. Revista Griot, 5(1), 7-17. Recuperado a partir de <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>

- Rosales F. J. (2016) *Estrés Académico Y Hábitos De Estudio En Universitarios De La Carrera De Psicología De Un Centro De Formación Superior Privada De Lima-Sur*. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>
- Sandoval B. S., Dorner P. A. y Véliz B. A. (2017). *Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud*. Investigación en Educación Médica. Volumen 6, Issue 24, October–December 2017, Pages 260-266. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004c>
- Santos M. J., Jaramillo O. J., Morocho M. M., Senín C. M. y Rodríguez T. J. (2017) *Estudio Transversal: Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina y su Asociación con la Depresión*. Recuperado de <https://idus.us.es/handle/11441/75732>
- Manrique, C.S., & Miranda, A.V. (2006). *Estilos Y Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes*.
- Tamayo T. (2003). *El proceso de la investigación científica. Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. México D.F.: Editorial Limusa, S.A
- Turpo Phuño, J. (2020). *Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020*. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/58768>
- UNESCO (2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después*. Recuperado de <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
- Yataco Apaza, J. P. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur*. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/707>

## **ANEXOS**

Anexo N° 01 Matriz de consistencia

Anexo N° 02 Operacionalización de variables

Anexo N° 03: Matriz de operacionalización de los instrumentos

Anexo N° 04 Instrumentos de investigación

Anexo N° 06 Carta de presentación

Anexo N° 07 Constancia de aceptación

Anexo N° 08 Constancia de aplicación

Anexo N° 09 Validez y confiabilidad

Anexo N° 10 Data procesamiento de datos

Anexo N° 11 Consentimiento Informado

Anexo N° 12 Asentimiento Informado

Anexo N° 13 Declaración de confidencialidad

## ANEXO N ° 01 MATRIZ DE CONSISTENCIA

**ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO –  
CERRO DE PASCO 2021**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General:</b> ¿Qué relación existe entre Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b> 1. ¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021? 2. ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021? 3. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estresores y el nivel de bienestar psicológico en</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación que existe entre Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b> 1) Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021 2) Identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021 3) Identificar la relación que existe entre la dimensión estresores y el nivel de bienestar</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> H<sub>i</sub>: Existe una relación significativa Inversa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021 H<sub>o</sub>: No existe relación significativa Inversa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021</p> <p><b>Hipótesis Específicas:</b> 1) H<sub>i</sub>: Existe una relación significativa inversa entre la dimensión estresores y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Estrés académico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresores</li> <li>• Síntomas y recursos</li> </ul> <p>Estrategia de afrontamiento</p> <p><b>Variable 2:</b> Bienestar psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control / Aceptación</li> <li>• Vínculos psicosociales</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Proyectos</li> </ul>	<p><b>Método de Investigación</b> Método científico <b>Tipo De Investigación</b> Básico</p> <p><b>Nivel De Investigación</b> No experimental relacional</p> <p><b>Diseño De Investigación</b> Diseño correlacional.</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     M --&gt; O1     M --&gt; O2     O1 -- r --&gt; O2 </pre> </div> <p>Donde: M= estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021 O1= V.1. Estrés Académico O2= V.2. Bienestar Psicológico.</p>

<p>estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021?</p> <p>4. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión síntomas/reacciones y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021?</p> <p>5. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021?</p>	<p>psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021</p> <p>4) Identificar la relación que existe entre la dimensión síntomas/reacciones y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021</p> <p>5) Identificar la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021</p>	<p>H<sub>0</sub>: No existe relación significativa inversa entre la dimensión estresores y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021.</p> <p>2) H<sub>1</sub>: Existe una relación significativa inversa entre la dimensión síntomas/reacciones y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021.</p> <p>H<sub>0</sub>: No existe relación significativa inversa entre la dimensión síntomas/reacciones y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021.</p> <p>3) H<sub>1</sub>: Existe una relación significativa inversa entre la dimensión estrategias de</p>		<p>r =Correlación entre dichas variables.</p> <p><b>Población:</b> La población para el presente estudio, estará constituida por 177 estudiantes de ambos sexos del I semestres académico de las carreras profesionales Turismo, Mecánica, Enfermería, Arquitectura de Plataformas y Servicios TI, Electrónica, Farmacia y Secretariado, en el periodo académico 2021 del Instituto Superior Tecnológico Publico Pasco</p> <p><b>Muestra:</b> La muestra para el presente estudio, estará constituida por 67 estudiantes de ambos sexos del I semestres académico de las carreras profesionales Turismo, Mecánica, Enfermería, Arquitectura de Plataformas y Servicios TI, Electrónica, Farmacia y</p>
--	--	---	--	--

		<p>afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021</p> <p>H<sub>0</sub>: No existe relación significativa inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del I semestre académico del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021</p>	<p>Secretariado, en el periodo académico 2021 del Instituto Superior Tecnológico Publico Pasco</p> <p><b>Técnicas:</b> Encuesta online</p> <p><b>Instrumentos:</b> Inventario SISCO del Estrés Académico De: Arturo Barraza Macías (2008). Escala de Bienestar Psicológico para jóvenes (BIEPS- J) De: María Casullo y Alejandro Castro (2000)</p>
--	--	---	--

## ANEXO N° 02 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	SUB DIMENSIONES	ITEM	ESCALA DE MEDICIÓN
Bienestar psicológico	Grado de satisfacción individual de la persona, que valora la perspectiva de su vida, los logros obtenidos en esta y en general su visión de todo lo que ha podido hacer, hace o puede llegar a hacer. (Casullo, 2002)	La Escala consta de 13 ítems, se considera que si las puntuaciones son menores a 32, indican un nivel bajo, si oscila entre 33 a 38 indican un nivel medio y si es igual a 39 se considera un nivel alto de bienestar psicológico	Control de situaciones	Manejo de situaciones difíciles	1,5,10,13	Ordinal  En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo
			Aceptación de sí mismo	Seguridad y confianza en sí mismo	4,7,9	
			Vínculos psicosociales	Buenas relaciones sociales	2,8,11	
			Proyecto de vida	Metas a futuro	12, 6,3	
Estrés académico	El estrés académico es un proceso sistémico, considerado adaptativo y esencialmente psicológico, presentándose cuando el alumno es sometido, dentro de contextos	Lo obtendremos de la puntuación de los tres componentes en conjunto, los cuales corresponden a los Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento aquellos que serán medidos de las	1. Estresores:	-Recarga de labores escolares. -Evaluación de los docentes. -Clases poco entendibles. -La personalidad del profesor -Tiempo para realizar las tareas	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9	Ordinal, Likert  Nunca rara vez algunas veces casi siempre y siempre
			2. Síntomas/ reacciones:	- Dolor de cabeza y/o espalda	4.1, 4.2, 4.3, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10,	

	<p>escolares, a una serie de estímulos o estresores (input); los cuales provocan una situación estresante o desequilibrio sistémico la cual se presenta con una serie de indicadores del desequilibrio; lo cual obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) con el fin de restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza 2014)</p>	<p>preguntas N°3, N°4 y N°5, respectivamente del Inventario SISCO y se determinará los niveles de estrés académico.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cansancio, fatiga crónica.</li> <li>-Disfunciones gástricas</li> <li>-Dificultad para dormir o sueño irregular</li> <li>-Ansiedad e indecisión. -</li> <li>Tono de humor depresivo y/o Tristeza</li> <li>-Irritabilidad y/o preocupación excesiva. -</li> <li>-Aislamiento y/o absentismo. Desgano.</li> <li>- Tendencia a polemizar o discutir.</li> <li>- Conflictos frecuentes.</li> <li>- Aumento o reducción de consumo de alimento.</li> </ul>	4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15	
			3. Estrategias de afrontamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser asertivo.</li> <li>-Concentrarse, buscar información, Elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante.</li> <li>- Elogiarse.</li> </ul>	5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8	

**ANEXO N° 03: MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE LOS INSTRUMENTOS**

<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ÍTEM</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Bienestar Psicológico	Control de situaciones	Bajo, Medio, Alto	1,5,10,13	Ordinal  En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo	Escala de Bienestar Psicológico para jóvenes (BIEPS- J) De: María Casullo y Alejandro Castro (2000)
	Aceptación de sí mismo		4,7,9		
	Vínculos psicosociales		2,8,11		
	Proyecto de vida		12, 6,3		
Estrés académico	Estresores	Medio medio superior y superior	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9	Ordinal  Nunca rara vez algunas veces casi siempre y siempre	Inventario SISCO del Estrés Académico De: Arturo Barraza Macías (2008).
	Síntomas/ reacciones		4.1, 4.2, 4.3, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15		
	Estrategias de afrontamiento		5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8		

## ANEXO N° 04 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

### INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

**Dr. Arturo Barraza Macías**

Grado/ sección:..... Edad: ..... Sexo: (F) (M)

1. Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

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

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

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### 3. DIMENSIÓN ESTRESORES

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5.- Problemas con el horario de clases					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					

Otra _____ (especifique)					
-----------------------------	--	--	--	--	--

#### 4. DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

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

<b>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
4.1.-Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.-Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13.- Aislamiento de los demás escolares					
4.14.- Desgano para realizar las labores					
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otra _____ (Especifique)					

## 5. DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa). Otra					
_____ (Especifique)					

**Gracias...**

# INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DIGITALIZADO EN FORMATO DE FORMULARIO GOOGLE

LINK: <https://forms.gle/nf5AbQkLSSBuhNSM6>

Sección 1 de 4

## ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Estimado/a:

La presente investigación trata de dos cuestionarios que estoy realizando en el ámbito educativo, con objeto de estudiar la relación que existe entre "Estrés Académico y Bienestar Psicológico" en el Instituto Superior Tecnológico Público Pasco.

Participar en este estudio es totalmente voluntario, no obstante, tus respuestas serán totalmente valiosas como información verídica de lo que realmente esta sucediendo con los estudiantes con respecto al Estrés Académico y Bienestar Psicológico. Tu información será tratada de forma grupal, anónima y confidencial.

Este estudio está siendo dirigido por el Bachiller de la Universidad Peruana los Andes, de la carrera profesional de PSICOLOGÍA.

(Rellenar los cuestionarios solo requiere unos 15 a 20 minutos)

Por último, te hacemos recordar que tus respuestas sinceras son un gran aporte a la investigación científica y TÚ formas parte de esta investigación; de antemano. MUCHAS GRACIAS

¿Acepto participar voluntariamente en esta investigación? \*

SI

NO

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 4

## DATOS DEL PARTICIPANTE

Descripción (opcional)

Sexo \*

MASCULINO

FEMENINO

Edad \*

Texto de respuesta breve

Semestre Académico \*

I

CARRERA PROFESIONAL \*

Turismo

Mecánica

Enfermería

Arquitectura de Plataformas y Servicios TI

Electrónica

Farmacia

Secretariado

Después de la sección 2 Ir a la siguiente sección

Sección 3 de 4

## ESTRES ACADEMICO

Dr. Arturo Barraza Macías

1. Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas. \*

SI

NO

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

1

2

3

4

5

3. DIMENSIÓN ESTRESORES: En el siguiente cuadro señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones: (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre.

	0	1	2	3	4
3.1.- La compet...	<input type="radio"/>				
3.2.- Sobrecarg...	<input type="radio"/>				
3.3.- La person...	<input type="radio"/>				
3.4.- Las evalua...	<input type="radio"/>				
3.5.- Problemas...	<input type="radio"/>				
3.6.- El tipo de t...	<input type="radio"/>				
3.7.- No entend...	<input type="radio"/>				
3.8.- Participaci...	<input type="radio"/>				
3.9.- Tiempo li...	<input type="radio"/>				

Otra (especifique)

Texto de respuesta breve

---

4. SUBDIMENSIÓN SINTOMAS O REACCIONES FÍSICAS: En el siguiente cuadro señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso. (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre.

	0	1	2	3	4
4.1.-Trastornos ...	<input type="radio"/>				
4.2.- Fatiga cró...	<input type="radio"/>				
4.3.- Dolores de...	<input type="radio"/>				
4.4.-Problemas ...	<input type="radio"/>				
4.5.- Rascarse, ...	<input type="radio"/>				
4.6.- Somnolen...	<input type="radio"/>				

⋮

SUBDIMENSIÓN: SÍNTOMAS O REACCIONES PSICOLÓGICAS (0) Nunca, (1) Rara vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4
4.7.- Inquietud (...)	<input type="radio"/>				
4.8.- Sentimient...	<input type="radio"/>				
4.9.- Ansiedad, ...	<input type="radio"/>				
4.10.- Problema...	<input type="radio"/>				
4.11.- Deseo de...	<input type="radio"/>				

⋮

SUBDIMENSIÓN: SÍNTOMAS O REACCIONES COMPORTAMENTALES. (0) Nunca, (1) Rara vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4
4.12.- Conflicto...	<input type="radio"/>				
4.13.- Aislamie...	<input type="radio"/>				
4.14.- Desgano ...	<input type="radio"/>				
4.15.- Aumento ...	<input type="radio"/>				

Otra (Especifique)

Texto de respuesta breve

---

⋮

5. DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO; En el siguiente cuadro señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo. (0) Nunca, (1) Rara vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4
5.1.- Habilidad ...	<input type="radio"/>				
5.2.- Elaboració...	<input type="radio"/>				
5.3.- Concentra...	<input type="radio"/>				

5.4.- Elogios a s...	<input type="radio"/>				
5.5.- La religiosi...	<input type="radio"/>				
5.6.- Búsqueda ...	<input type="radio"/>				
5.7.- Fijarse o tr...	<input type="radio"/>				
5.8.- Ventilació...	<input type="radio"/>				

Otra (Especifique)

Texto de respuesta breve

Después de la sección 3 Ir a la siguiente sección

## INSTRUMENTO BIENESTAR PSICOLÓGICO

**LINK:** <https://forms.gle/hUHLhsDWqyj6Bnoc9>

Sección 4 de 4

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

María Martina Casullo (2002)

Te pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo- Ni de Acuerdo ni en desacuerdo -Estoy en desacuerdo.

Descripción (opcional)

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta en uno de los tres espacios. (3) estoy de acuerdo, (2) Ni de acuerdo ni en desacuerdo y (1) Estoy en desacuerdo.

	3	2	1
1. Creo que me hago car...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Tengo amigos /as en ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Creo que sé lo que qui...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. En general estoy conf...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- |                              |                       |                       |                       |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 5. Si algo me sale mal pu... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Me importa pensar qu...   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Generalmente le caigo...  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Cuento con personas ...   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Estoy bastante confor...  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Si estoy molesto /a p... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Creo que en general ...  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Soy una persona cap...   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Puedo aceptar mis e...   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Descripción (opcional)

## RESPUESTAS AL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Respuestas del instrumento aplicado mediante la plataforma de Google Forms

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRLzlf9T70\\_ii5LXza\\_FLI-wmfxlLrkTuJ\\_kY2cnYRnqukA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRLzlf9T70_ii5LXza_FLI-wmfxlLrkTuJ_kY2cnYRnqukA/viewform?usp=sf_link)

DATOS DEL PARTICIPANTE	ESTRES ACADEMICO
<p><b>Sexo *</b></p> <p><input type="radio"/> MASCULINO</p> <p><input checked="" type="radio"/> FEMENINO</p> <p>Agregar comentarios individuales</p>	<p>Dr. Arturo Barraza Macías</p> <hr/> <p>1. Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas. *</p> <p><input checked="" type="radio"/> SI</p> <p><input type="radio"/> NO</p> <p>Agregar comentarios individuales</p>
<p><b>Edad *</b></p> <p>18</p> <p>Agregar comentarios individuales</p>	
<p><b>Semestre Académico *</b></p> <p><input checked="" type="radio"/> I</p> <p>Agregar comentarios individuales</p>	
<p><b>CARRERA PROFESIONAL *</b></p> <p><input type="radio"/> Turismo</p> <p><input type="radio"/> Mecánica</p> <p><input type="radio"/> Enfermería</p> <p><input type="radio"/> Arquitectura de Plataformas y Servicios TI</p> <p><input type="radio"/> Electrónica</p> <p><input checked="" type="radio"/> Farmacia</p> <p><input type="radio"/> Secretariado</p> <p>Agregar comentarios individuales</p>	

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

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

3. DIMENSIÓN ESTRESORES: En el siguiente cuadro señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones: (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4	Puntuaci
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
---	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-------

3.5.- Problemas con el horario de clases	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
--	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-------

3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
--	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-------

3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
--	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-------

3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
--	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-------

3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
---	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-------

Otra (especifique) \_\_\_\_\_ / 0

Agregar comentarios individuales

4. SUBDIMENSIÓN SINTOMAS O REACCIONES FÍSICAS: En el siguiente cuadro señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso. (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4	Puntuaci
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.  0  1  2  3  4

4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir  0  1  2  3  4

4.11.- Deseo de dañar a otra persona o aumento de irritabilidad.  0  1  2  3  4

SUBDIMENSIÓN: SÍNTOMAS O REACCIONES PSICOLÓGICAS (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

SUBDIMENSIÓN: SÍNTOMAS O REACCIONES COMPORTAMENTALES. (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4	Puntuación
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4.8.- Sentimientos de tristeza constante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4.10.- Problemas de concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

	0	1	2	3	4	Puntuación
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4.13.- Aislamiento de los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4.14.- Desgano para realizar las labores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Otra (Especifique) \_\_\_\_\_ / 0

Agregar comentarios individuales

5. DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO; En el siguiente cuadro señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo. (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4	Puntuación
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

5.4.- Elogios a sí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

---

Otra (Especifique)

\_\_\_\_\_ / 0

---

Agregar comentarios individuales

## DATOS DEL PARTICIPANTE

Sexo \*

- MASCULINO
- FEMENINO

Agregar comentarios individuales

Edad \*

17

Agregar comentarios individuales

Semestre Académico \*

- I

## CARRERA PROFESIONAL \*

- Turismo
- Mecánica
- Enfermería
- Arquitectura de Plataformas y Servicios TI
- Electrónica
- Farmacia
- Secretariado

Agregar comentarios individuales

## ESTRES ACADEMICO

0 de 0 puntos

Dr. Arturo Barraza Macías

1. Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas. \*

- SI
- NO

Agregar comentarios individuales

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

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Agregar comentarios individuales

3. DIMENSIÓN ESTRESORES: En el siguiente cuadro señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones: (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4	Puntua
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)

3.5.- Problemas con el horario de clases

3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase

3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)

3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo

Otra (especifique)

Agregar comentarios individuales

4. SUBDIMENSIÓN SINTOMAS O REACCIONES FÍSICAS: En el siguiente cuadro señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso. (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4	Puntua
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea  0  1  2  3  4 \_\_\_\_\_

4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.  0  1  2  3  4 \_\_\_\_\_

4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir  0  1  2  3  4 \_\_\_\_\_

SUBDIMENSIÓN: SÍNTOMAS O REACCIONES PSICOLÓGICAS (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4	Puntu
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
4.8.- Sentimientos de tristeza constante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.  0  1  2  3  4 \_\_\_\_\_

4.10.- Problemas de concentración  0  1  2  3  4 \_\_\_\_\_

4.11.- Deseo de dañar a otra persona o aumento de irritabilidad.  0  1  2  3  4 \_\_\_\_\_

SUBDIMENSIÓN: SÍNTOMAS O REACCIONES COMPORTAMENTALES. (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4	Puntu
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
4.13.- Aislamiento de los demás	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
4.14.- Desgano para realizar las labores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos.  0  1  2  3  4 \_\_\_\_\_

Otra (Especifique) \_\_\_\_\_

Agregar comentarios individuales

5. DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO; En el siguiente cuadro señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo. (0) Nunca, (1) Rara Vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre y (4) Siempre. \*

	0	1	2	3	4	Puntu
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.4.- Elogios a sí mismo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otra (Especifique)	_____ / 0				
.....					
Agregar comentarios individuales					
<hr/>					

## RESPUESTAS DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J)

Respuestas del instrumento aplicado mediante la plataforma de Google Forms

<https://docs.google.com/forms/d/18fg4LP15FG1y7AiDEXDS5wv2xm-ffTylQPsrYYSWwvqM/edit>

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO
0 de 0 puntos

María Martina Casullo (2002)

Te pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo- Ni de Acuerdo ni en desacuerdo -Estoy en desacuerdo.

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta en uno de los tres espacios. (3) estoy de acuerdo, (2) Ni de acuerdo ni en desacuerdo y (1) Estoy en desacuerdo. \*

	3	2	1	Puntuación
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
6. Me importa pensar que haré en el futuro.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
7. Generalmente le caigo bien a la gente.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	/ 0

**GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN**

**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO** 0 de 0 puntos

María Martina Casullo (2002)

Te pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo- Ni de Acuerdo ni en desacuerdo -Estoy en desacuerdo.

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta en uno de los tres espacios. (3) estoy de acuerdo, (2) Ni de acuerdo ni en desacuerdo y (1) Estoy en desacuerdo. \*

	3	2	1	Puntuación
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___ / 0
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	___ / 0
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___ / 0

4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___ / 0
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___ / 0
6. Me importa pensar que haré en el futuro.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___ / 0
7. Generalmente le caigo bien a la gente.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___ / 0
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	___ / 0
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___ / 0
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___ / 0
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___ / 0

12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

## Avance de las participaciones

The image shows a screenshot of a survey interface. At the top, there are two tabs: 'Preguntas' and 'Respuestas' with a badge showing '15'. Below the tabs is a green header with 'Sección 1 de 4'. The main title of the survey is 'ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO'. The text of the survey is as follows:

Estimado/a:

La presente investigación trata de dos cuestionarios que estoy realizando en el ámbito educativo, con objeto de estudiar la relación que existe entre "Estrés Académico y Bienestar Psicológico" en el Instituto Superior Tecnológico Publico Pasco.

Participar en este estudio es totalmente voluntario, no obstante, tus respuestas serán totalmente valiosas como información verídica de lo que realmente esta sucediendo con los estudiantes con respecto al Estrés Académico y Bienestar Psicológico. Tu información será tratada de forma grupal, anónima y confidencial.

Este estudio está siendo dirigido por el Bachiller de la Universidad Peruana los Andes, de la carrera profesional de PSICOLOGÍA.

(Rellenar los cuestionarios solo requiere unos 15 a 20 minutos)

Por último, te hacemos recordar que tus respuestas sinceras son un gran aporte a la investigación científica y TÚ formas parte de esta investigación; de antemano. MUCHAS GRACIAS

An orange box with the number '15' and the word 'PARTICIPANTES' has an arrow pointing to the 'Respuestas' tab.

Preguntas Respuestas **23** Total de puntos

23 respuestas  

Se aceptan respuestas

Resumen **Pregunta** Individual

Sección 1 de 4

ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Estimado/a:

La presente investigación trata de dos cuestionarios que estoy realizando en el ámbito educativo, con objeto de estudiar la relación que existe entre "Estrés Académico y Bienestar Psicológico" en el Instituto Superior Tecnológico Público Pasco.

Participar en este estudio es totalmente voluntario, no obstante, tus respuestas serán totalmente valiosas y nos proporcionarán información verídica de lo que realmente está sucediendo con los estudiantes con respecto al Estrés Académico y Bienestar Psicológico. Tu información será tratada de forma grupal, anónima y confidencial.

Preguntas Respuestas **57** Total de puntos

Sección 1 de 4

ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO 

Estimado/a:

La presente investigación trata de dos cuestionarios que estoy realizando en el ámbito educativo, con objeto de estudiar la relación que existe entre "Estrés Académico y Bienestar Psicológico" en el Instituto Superior Tecnológico Público Pasco.

Participar en este estudio es totalmente voluntario, no obstante, tus respuestas serán totalmente valiosas y nos proporcionarán información verídica de lo que realmente está sucediendo con los estudiantes con respecto al Estrés Académico y Bienestar Psicológico. Tu información será tratada de forma grupal, anónima y confidencial.

Preguntas Respuestas **93** Total de puntos: 0

93 respuestas

Se aceptan respuestas

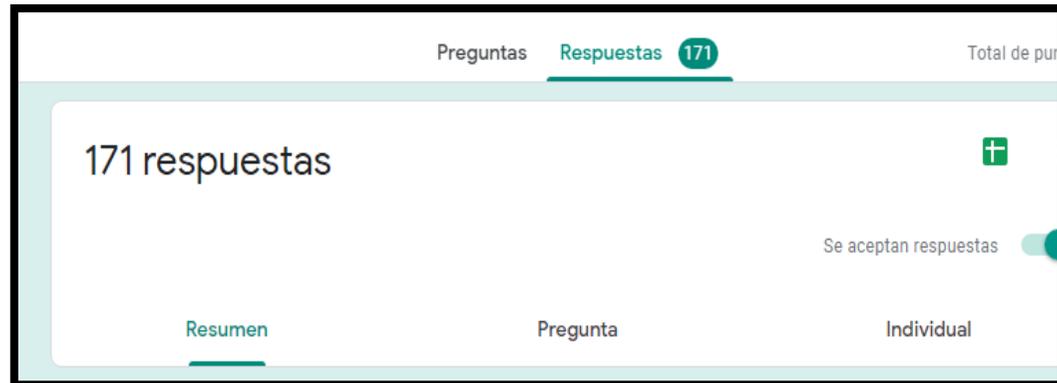
This screenshot shows a quiz interface with a top navigation bar containing 'Preguntas', 'Respuestas' with a badge '93', and 'Total de puntos: 0'. The main content area displays '93 respuestas' on the left and a green plus icon with a vertical ellipsis on the right. At the bottom right, there is a toggle switch labeled 'Se aceptan respuestas' which is currently turned on.

Preguntas Respuestas **171** Total de puntos: 0

171 respuestas

Se aceptan respuestas

[Resumen](#) [Pregunta](#) [Individual](#)

This screenshot shows a quiz interface similar to the one above, but with '171 respuestas' and a badge '171'. It includes a bottom navigation bar with three options: 'Resumen' (which is underlined), 'Pregunta', and 'Individual'. The 'Se aceptan respuestas' toggle is also present and turned on.

## ANEXO N° 05 CARTA DE PRESENTACIÓN

## Solicitando autorización para realizar proyecto de investigación



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



*"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"*

**CARTA DE PRESENTACIÓN**

Huancayo, 05 de abril del 2021

**Dr. Christian Ernesto MEZA CARMELO**  
 Director del Instituto Superior Tecnológico Público Pasco  
 Presente. -

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
 TECNOLÓGICO PÚBLICO "PASCO"  
 TRÁMITE DOCUMENTARIO  
**RECIBIDO**

27 ABR. 2021

Nº Reg 1275, Folios 01  
 Hora 9:59, Firma [Firma]

Estimado Director:

Reciba usted nuestro saludo cordial, motiva la presente el agrado de presentar al señor bachiller en psicología **Gómez Rivera Alan Nilton**, de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, quien desea ejecutar el proyecto de investigación titulado: **"Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021"**.

Dicho proyecto tiene como objetivo: **Determinar la relación que existe entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021**, mediante la aplicación de un cuestionario que tendrá una duración de 25 minutos aproximadamente.

Por tal motivo, agradeceremos a usted les brinde las facilidades del caso para realizar la evaluación respectiva en su Institución, previa coordinación con su persona.

Reconocidos por su alto espíritu de colaboración, nos suscribimos de usted.

Atentamente,



Mg. Osmar Jesús Sapaico Vargas  
 Asesora de Investigación  
 Escuela Profesional de Psicología



Mg. Patricia Vásquez Artica  
 Asesora de Investigación  
 Escuela Profesional de Psicología

## ANEXO N° 06 CONSTANCIA DE ACEPTACION

### Para Realizar el Proyecto de Investigación



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO PASCO  
Institución Revalidada - R. D. N.° 123-2006-ED

**IESTP PASCO - INSTITUTO DE EXCELENCIA**

"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de independencia"

Cerro de Pasco, 21 de Abril de 2021

### CONSTANCIA

**Dr. Christian Ernesto MEZA CARMELO**  
Director  
**Instituto Superior Tecnológico Público Pasco**  
Presente.-

**Asunto:** Constancia de aceptación de aplicación de proyecto de investigación.

Es grato dirigirnos a la **Universidad Peruana los Andes** en la oportunidad de comunicarles que el señor **GÓMEZ RIVERA, Alan Nilton** con DNI N° **43272032**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, ha sido aceptado en el **Instituto Superior Tecnológico Público Pasco**, para ejecutar el proyecto de investigación titulado: "**Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021**".

Se entrega la presente Constancia a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente,

Atentamente.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
TECNOLÓGICO PÚBLICO PASCO  
*[Handwritten Signature]*  
Dr. Christian Ernesto Meza Carmelo  
DIRECTOR GENERAL

## ANEXO N° 07 CONSTANCIA DE APLICACIÓN

### Aplicación de los instrumentos a los estudiantes



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO PASCO**  
 Institución revalidada – R.D. N° 123-2006-ED  
**IESTP PASCO – INSTITUTO DE EXCELENCIA**

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

Cerro de Pasco, 28 de Junio de 2021

**CONSTANCIA**

**Dr. Christian Ernesto MEZA CARMELO**  
 Director  
 Instituto Superior Tecnológico Público Pasco  
Presente.-

**Asunto:** constancia de aplicación de los instrumentos

Que, **GÓMEZ RIVERA ALAN NILTON**, identificado con D.N.I. 43272032, bachiller de la **Universidad Peruana los Andes** con código E07838E, ha realizado la aplicación de los Instrumentos *“Inventario SISCO del Estrés Académico del Dr. Arturo Barraza Macias y la Escala de Bienestar Psicológico para jóvenes (BIEPS- J) de María Casullo y Alejandro Castro”*, en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Pasco, para su trabajo de investigación de tipo correlacional que lleva por título **“ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO – CERRO DE PASCO 2021”** para lograr el grado académico correspondiente.

Se entrega la presente constancia, a solicitud del interesado para fines que estime conveniente.

Atentamente.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
 INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
 TECNOLÓGICO PÚBLICO PASCO

*Christian Ernesto Meza Carmelo*

Dr. Christian Ernesto Meza Carmelo  
 DIRECTOR GENERAL

## ANEXO N° 08 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

### CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

Para dicho procedimiento se realizó la prueba piloto, el cual estaba constituido por 20 personas que oscilaban entre las edades de 16 a 18 años de edad, y se verificó la fiabilidad mediante el estadístico de alfa de Cronbach.

### INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,920	,920	32

Nota: Base de datos SPSS.

<b>Estadísticas de total de elemento</b>				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	41.60	394.147	0.535	0.917
VAR00002	41.05	407.734	0.317	0.919
VAR00003	41.95	403.103	0.383	0.919
VAR00004	40.90	393.568	0.574	0.916
VAR00005	41.80	395.326	0.446	0.918
VAR00006	41.40	412.253	0.148	0.921
VAR00007	41.65	411.608	0.179	0.921
VAR00008	41.40	396.568	0.479	0.918
VAR00009	41.40	406.042	0.200	0.922
VAR00010	41.55	392.787	0.462	0.918
VAR00011	41.55	386.366	0.650	0.915
VAR00012	41.10	384.832	0.750	0.914
VAR00013	41.95	395.524	0.546	0.917
VAR00014	41.40	388.147	0.619	0.916
VAR00015	41.50	370.579	0.820	0.912
VAR00016	41.50	395.316	0.543	0.917
VAR00017	41.20	379.221	0.707	0.914
VAR00018	41.25	392.829	0.737	0.915
VAR00019	41.25	380.303	0.755	0.914
VAR00020	42.10	398.305	0.462	0.918
VAR00021	42.20	403.853	0.496	0.918
VAR00022	41.80	380.168	0.733	0.914
VAR00023	41.90	394.832	0.544	0.917
VAR00024	41.50	379.211	0.699	0.914
VAR00025	41.25	382.197	0.716	0.914
VAR00026	41.00	393.579	0.558	0.917
VAR00027	40.35	393.608	0.521	0.917
VAR00028	41.10	408.832	0.146	0.923

VAR00029	41.75	406.724	0.255	0.920
VAR00030	40.85	398.661	0.387	0.919
VAR00031	40.80	409.747	0.134	0.923
VAR00032	41.25	396.724	0.433	0.918

Nota: Base de datos SPSS.

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J)

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,857	,857	13

Nota: Base de datos SPSS.

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	29.30	25.800	0.393	0.854
VAR00002	29.45	23.208	0.547	0.846
VAR00003	29.45	23.629	0.608	0.841
VAR00004	29.45	23.208	0.603	0.841
VAR00005	29.20	24.379	0.652	0.840
VAR00006	28.95	27.945	0.132	0.863
VAR00007	29.60	25.411	0.384	0.855
VAR00008	29.55	25.524	0.353	0.858
VAR00009	29.35	23.292	0.729	0.833
VAR00010	29.60	25.516	0.368	0.856
VAR00011	29.35	23.187	0.746	0.832
VAR00012	29.20	24.695	0.595	0.843
VAR00013	29.15	24.661	0.615	0.842

Nota: Base de datos SPSS.

### VALIDEZ DE EXPERTOS

Apellidos y Nombres	Grado Académico	Criterio de Jueces
Ps. Carol del Carmen, Baca Valencia	Magister	Adecuado
Ps. Mery Lucy, Bautista Dávila	Magister	Adecuado
Ps. Federico Renato Villar Yzarra	Magister	Adecuado



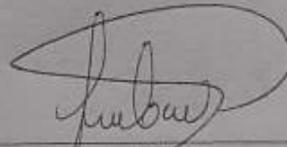
D2 SINTOMAS (REACCIONES)	<b>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</b>					
	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	✓	✓	✓	✓	
	Fatiga crónica (cansancio permanente)	✓	✓	✓	✓	
	Dolores de cabeza o migrañas					
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓	✓	✓	✓	
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓	✓	✓	✓	
	<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</b>					
	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	✓	✓	✓	✓	
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	✓	✓	✓	✓	X Cambiaría por sentimientos de tristeza constante.
	Ansiedad, angustia o desesperación.	✓	✓	✓	✓	
	Problemas de concentración	✓	✓	✓	✓	
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	✓	✓	✓	✓	X Cambiaría: Deseos de dañar a otra persona o aumento de irritabilidad
	<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</b>					
	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓	✓	✓	✓	
	Aislamiento de los demás escolares	✓	✓	✓	✓	
	Desgano para realizar las labores	✓	✓	✓	✓	
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	✓	✓	✓	✓		
Otra _____ (Especifique)						
D3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓	✓	✓	✓	
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓	✓	✓	✓	
	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	✓	✓	✓	✓	
	Elogios a sí mismo	✓	✓	✓	✓	
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	✓	✓	✓	✓	X No todos los participantes son católicos por tanto esta debencia ser entornada a la espiritualidad según su credo.

Búsqueda de información sobre la situación	✓		✓		✓		✓	
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	✓		✓		✓		✓	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	✓		✓		✓		✓	
Otra _____ (Especifique)								

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

La claridad en 3 ítems no es de fácil comprensión para la población a quien se aplicara, por ello se sugiere desglosar en manifestaciones los sentimientos de deparación y sentimientos de agresividad. La otra observación es en relación la religiosidad que enmarque todo tipo de credo. la cual sugiero sea "oraciones o asistencia al culto de su iglesia".

Huancayo, 26 de Abril del 2021



Ps. Carol del Carmen Baca Valencia  
DNI N°

**CRITERIO DE JUECES**

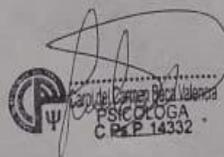
NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Carol del Carmen Baca Valencia  
 TÍTULO PROFESIONAL : Licenciada en Psicología  
 GRADO OBTENIDO (PREGRADO): Licenciado  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: Universidad Inca Garcilaso de la Vega  
 GRADO OBTENIDO (POSGRADO): Magister  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: Universidad Nacional del Centro  
 ESPECIALIDAD : Políticas Sociales con enfoque de género  
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 12 años  
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Ministerio de Justicia y OPHH.  
 CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : Docente de Atención y Acompañamiento  
 TRABAJOS PUBLICADOS : -  
 OTROS MERITOS : -

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
 INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES: Mejorar la claridad en algunos ítems.  
 Según la población a evaluar.  
 .....  
 .....  
 .....

Huancayo, 26 de Abril del 2021



**Ps. Carol del Carmen Baca Valencia**  
 DNLN° 43494147

## CONSTANCIA

### Juicio de experto

Yo, **Carol del Carmen Baca Valencia**, con Documento Nacional de Identidad N° 43494147, certifico que realicé el juicio de experto del instrumento “**INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO** Dr. Arturo Barraza Macías”, cuyo responsable es el investigador GÓMEZ RIVERA ALAN NILTON con DNI N° 43272032, la cual solicito el apoyo a fin de realizar la investigación: “**ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO – CERRO DE PASCO 2021**”.

Cerro de Pasco, 26 de abril del 2021



---

**Carol del Carmen Baca Valencia**  
DNI N°43494147

### JUICIO DE EXPERTOS

Experto: **Carol del Carmen Baca Valencia** Profesión: **Psicólogo**

Cargo: *Analista de la Dirección de Atención y Desarrollo de la Región de Junín* Región: *Junín*

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento **ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) María Casullo y Alejandro Castro (2000)** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes: Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final. Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

#### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) María Casullo y Alejandro Castro (2000)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 CONTROL DE SITUACIONES	1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	✓			✓		✓		✓	
	5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	✓			✓		✓		✓	
	10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	✓			✓		✓		✓	
	13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	✓			✓		✓		✓	
D2 ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO	4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	✓			✓		✓		✓	
	7. Generalmente le caigo bien a la gente.	✓			✓		✓		✓	
	9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	✓			✓		✓		✓	
D3 VÍNCULOS PSICOSOCIALES	2. Tengo amigos /as en quienes confiar.	✓			✓		✓		✓	
	8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	✓			✓		✓		✓	
	11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	✓			✓		✓		✓	

D4 PROYECTO DE VIDA	12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto.	✓	✓	✓	✓	
	6. Me importa pensar que haré en el futuro.	✓	✓	✓	✓	
	3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	✓	✓	✓	✓	

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión

no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

El instrumento cumple con los indicadores y dimensiones requeridos  
para la evaluación e investigación

Huancayo, 26 de Abril del 2021



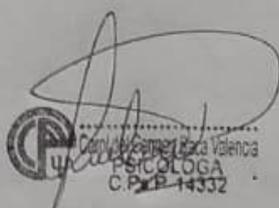
Ps. Carol del Carmen Baca Valencia  
 DNI N° 43494147

## CONSTANCIA

### Juicio de experto

Yo, **Carol del Carmen Baca Valencia**, con Documento Nacional de Identidad N° 43494147 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento "ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) MARÍA CASULLO Y ALEJANDRO CASTRO (2000)", cuyo responsable es el investigador GÓMEZ RIVERA ALAN NILTON con DNI N° 43272032, la cual solicito el apoyo a fin de realizar la investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO – CERRO DE PASCO 2021".

Huancayo, 26 de Abril del 2021



Carol del Carmen Baca Valencia  
PSICÓLOGA  
C.P.E. 14332

**Carol del Carmen Baca Valencia**

DNI N° 43494147

**CRITERIO DE JUECES**

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Carol del Carmen Baca Valencia  
 TÍTULO PROFESIONAL : Licenciada en Psicología  
 GRADO OBTENIDO (PREGRADO): Licenciada  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: Universidad San Sebastián de la Usp  
 GRADO OBTENIDO (POSGRADO): Magister  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: Universidad Nacional del Centro  
 ESPECIALIDAD : Políticas Sociales con enfoque de género  
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 12 años  
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Ministerio de Justicia y DD.HH.  
 CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : Práctica de Atención y Asesoramiento  
 TRABAJOS PUBLICADOS :  
 OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) María Casullo y  
 Alejandro Castro (2000)

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Huancayo, 26 de Abril del 2021



Ps. Carol del Carmen Baca Valencia  
 DNI N° 43494147

### JUICIO DE EXPERTOS

Experto: **Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA**

Profesión: **PSICÓLOGO**

Cargo: **PSICOLOGO**

Región: **PASCO**

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento **INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

#### NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1  ESTRESORES	La competencia con los compañeros del grupo	✓		✓		✓		✓		
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	✓		✓		✓		✓		
	La personalidad y el carácter del profesor	✓		✓		✓		✓		
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	Problemas con el horario de clases	✓		✓		✓		✓		
	El tipo de trabajo que te piden los profesores (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)	✓		✓		✓		✓			
D2 SÍNTOMAS (REACCIONES)	<b>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</b>										
	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	✓		✓		✓		✓			
	<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</b>										
	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	✓		✓		✓		✓			
	<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</b>										
	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓		✓		✓		✓			
	Aislamiento de los demás escolares	✓		✓		✓		✓			
	Desgano para realizar las labores	✓		✓		✓		✓			
Aumento o reducción del consumo de alimentos. Otra _____ (Especifique)	✓		✓		✓		✓				

<b>D3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓		✓		✓		✓		
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓		✓		✓		✓		
	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	✓		✓		✓		✓		
	Elogios a sí mismo	✓		✓		✓		✓		
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	✓		✓		✓		✓		
	Búsqueda de información sobre la situación	✓		✓		✓		✓		
	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	✓		✓		✓		✓		
	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa). Otra _____ (Especifique)	✓		✓		✓		✓		

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

CONSIDERO SE APLIQUE BATERIAS

  
 Lic. Mery Lucy Bautista Dávila  
 PSICÓLOGA  
 C. Ps. P. N° 21381

Cerro de Pasco, 22 de abril del 2021

Ps. Mery lucy BAUTISTA DÁVILA  
 DNI N° 04079868

**CRITERIO DE JUECES**

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : MERY LUCY BAUTISTA DÁVILA  
 TÍTULO PROFESIONAL : LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
 GRADO OBTENIDO (PREGRADO): PSICOLOGIA HUMANA  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
 GRADO OBTENIDO (POSGRADO): MAESTRIA  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO  
 ESPECIALIDAD : GESTION EN LOS SERVICIOS DE SALUD  
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 7 AÑOS  
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : CENTRO DE SALUD MENTAL  
 COMUNITARIO  
 CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : PSICOLOGA  
 TRABAJOS PUBLICADOS : NINGUNO  
 OTROS MERITOS : NINGUNO

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
 INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Cerro de Pasco, 22 de Abril del 2021

  
 Lic. Mery Lucy Bautista Dávila  
 PSICÓLOGA  
 C. Ps. P. N° 21381

**Ps. Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA**  
 DNI N° 04079868

## CONSTANCIA

### Juicio de experto

Yo, **Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA**, con Documento Nacional de Identidad N°**04079868** certifico que realicé el juicio de experto del instrumento “**INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO** Dr. Arturo Barraza Macías”, cuyo responsable es el investigador **GÓMEZ RIVERA ALAN NILTON** con DNI N° 43272032, la cual solicito el apoyo a fin de realizar la investigación: “**ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO – CERRO DE PASCO 2021**”.

Cerro de Pasco, 22 de abril del 2021



---

Lic. Mery Lucy Bautista Dávila  
PSICÓLOGA  
C. Ps. P. N° 21381

---

**Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA**  
DNI N°04079868

### JUICIO DE EXPERTOS

Experto: **Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA** Profesión: **Psicólogo** Cargo: **Psicólogo** Región: **Pasco**

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento **ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) María Casullo y Alejandro Castro (2000)** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes: Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

#### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) María Casullo y Alejandro Castro (2000)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 CONTROL DE SITUACIONES	1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	✓		✓		✓		✓		
	5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	✓		✓		✓		✓		
	10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	✓		✓		✓		✓		
	13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	✓		✓		✓		✓		
D2 ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO	4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	✓		✓		✓		✓		
	7. Generalmente le caigo bien a la gente.	✓		✓		✓		✓		
	9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	✓		✓		✓		✓		
D3 VÍNCULOS PSICOSOCIALES	2. Tengo amigos /as en quienes confiar.	✓		✓		✓		✓		
	8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	✓		✓		✓		✓		

	11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	✓		✓		✓		✓		
<b>D4 PROYECTO DE VIDA</b>	12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto.	✓		✓		✓		✓		
	6. Me importa pensar que haré en el futuro.	✓		✓		✓		✓		
	3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	✓		✓		✓		✓		

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

---



---



---

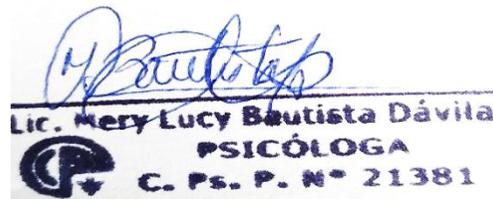


---



---

Cerro de Pasco, 22 de abril del 2021



**Ps. Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA**  
DNI N° 04079868

**CRITERIO DE JUECES**

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : MERY LUCY BAUTISTA DÁVILA  
 TÍTULO PROFESIONAL : LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
 GRADO OBTENIDO (PREGRADO): PSICOLOGIA HUMANA  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
 GRADO OBTENIDO (POSGRADO): MAESTRIA  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO  
 ESPECIALIDAD : GESTION EN LOS SERVICIOS DE SALUD  
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 7 AÑOS  
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : CENTRO DE SALUD MENTAL  
 COMUNITARIO  
 CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : PSICOLOGA  
 TRABAJOS PUBLICADOS : NINGUNO  
 OTROS MERITOS : NINGUNO

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) María Casullo y  
 Alejandro Castro (2000)

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Cerro de Pasco, 22 de Abril del 2021

  
 Lic. Mery Lucy Bautista Dávila  
 PSICÓLOGA  
 C. Ps. P. N° 21381

**Ps. Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA**  
 DNI N° 04079868

## CONSTANCIA

### Juicio de experto

Yo, **Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA**, con Documento Nacional de Identidad N°**04079868** certifico que realicé el juicio de experto del instrumento “ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) MARÍA CASULLO Y ALEJANDRO CASTRO (2000)”, cuyo responsable es el investigador GÓMEZ RIVERA ALAN NILTON con DNI N° 43272032, la cual solicito el apoyo a fin de realizar la investigación: “ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO – CERRO DE PASCO 2021”.

Cerro de Pasco, 22 de Abril del 2021



---

Lic. Mery Lucy Bautista Dávila  
PSICÓLOGA  
C. Ps. P. N° 21381

---

**Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA**  
DNI N° **04079868**

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Huancayo, 20 de abril de 2021

Estimado (a) señor (a):

**Ps. Federico Renato Villar Izarra**

Motiva la presente el solicitar su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del cuestionario que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada “Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021”.

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



Gómez Rivera Alan Nilton  
DNI: N° 43272032



Mg. Psic. Federico R. Villar Izarra  
Ps. F. 92847

### JUICIO DE EXPERTOS

Experto: **Federico Renato Villar Yzarra** Profesión: **Psicólogo** Cargo: PSICOLOGO Región: PASCO

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento **INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final. Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

#### NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES/SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DI ESTRESORES	La competencia con los compañeros del grupo	✓		✓		✓		✓		
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	✓		✓		✓		✓		
	La personalidad y el carácter del profesor	✓		✓		✓		✓		
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	Problemas con el horario de clases	✓		✓		✓		✓		
	El tipo de trabajo que te piden los profesores (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)	✓		✓		✓		✓		

D2 SÍNTOMAS (REACCIONES)	<b>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</b>									
	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	✓		✓		✓		✓		
	<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</b>									
	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	✓		✓		✓		✓		
	<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</b>									
	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓		✓		✓		✓		
	Aislamiento de los demás escolares	✓		✓		✓		✓		
	Desgano para realizar las labores	✓		✓		✓		✓		
Aumento o reducción del consumo de alimentos.										
Otra _____ (Especifique)	✓		✓		✓		✓			
D3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓		✓		✓		✓		
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓		✓		✓		✓		
	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	✓		✓		✓		✓		
	Elogios a sí mismo	✓		✓		✓		✓		
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	✓		✓		✓		✓		

Búsqueda de información sobre la situación	✓		✓		✓		✓	
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	✓		✓		✓		✓	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					✓		✓	
Otra _____ (Especifique)	✓		✓		✓		✓	

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

---



---



---



---



---

Cerro de Pasco, 20 de ABRIL del 2021

*[Firma manuscrita]*  
 Ps. Federico R. Villar Yzarra  
 C.Ps. P. 926

Ps. Federico Renato Villar Yzarra  
 DNI N° 04026245

**CRITERIO DE JUECES**

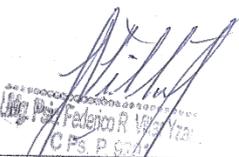
NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : FEDERICO RENATO VILLAR YZARRA  
 TÍTULO PROFESIONAL : Lic. PSICOLOGÍA  
 GRADO OBTENIDO (PREGRADO): BACHILLER EN PSICOLOGÍA  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN  
 GRADO OBTENIDO (POSGRADO): MAGISTER PSICOLOGÍA EDUCATIVA  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO  
 ESPECIALIDAD : Psicología EDUCATIVA  
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 20 AÑOS  
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UNIVERSIDAD DANIEL ALCIDES CARRION - PASCO  
 CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : PSICOLOGO  
 TRABAJOS PUBLICADOS : -  
 OTROS MERITOS : -

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
 INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Cerro de Pasco, 20 de ABRIL del 2021

  
 Ps. Federico Renato Villar Yzarra  
 DNI N° 04026245

## CONSTANCIA

### Juicio de experto

Yo, **Federico Renato Villar Yzarra**, con Documento Nacional de Identidad N° 04026245 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento "INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías", cuyo responsable es el investigador GÓMEZ RIVERA ALAN NILTON con DNI N° 43272032, la cual solicito el apoyo a fin de realizar la investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO – CERRO DE PASCO 2021".

Cerro de Pasco, 20 de ABRIL del 2021



Mg. Psic. Federico R. Villar Yzarra  
C.Ps. P. 9291

---

**Federico Renato Villar Yzarra**  
DNI N° 04026245

### JUICIO DE EXPERTOS

Experto: **Federico Renato Villar Yzarra** Profesión: **Psicólogo** Cargo: Psicólogo Región: PASCO

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento **ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) María Casullo y Alejandro Castro (2000)** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes: Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final. Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

#### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) María Casullo y Alejandro Castro (2000)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES/SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 CONTROL DE SITUACIONES	1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	✓		✓		✓		✓		
	5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	✓		✓		✓		✓		
	10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	✓		✓		✓		✓		
	13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	✓		✓		✓		✓		
D2 ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO	4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	✓		✓		✓		✓		
	7. Generalmente le caigo bien a la gente.	✓		✓		✓		✓		
	9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	✓		✓		✓		✓		
D3 VÍNCULOS PSICOSOCIALES	2. Tengo amigos /as en quienes confiar.	✓		✓		✓		✓		
	8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	✓		✓		✓		✓		
	11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	✓		✓		✓		✓		

<b>D4 PROYECTO DE VIDA</b>	12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto.	✓		✓		✓		✓	
	6. Me importa pensar que haré en el futuro.	✓		✓		✓		✓	
	3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	✓		✓		✓		✓	

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

---



---

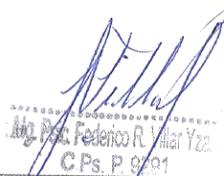


---



---

Cerro de Pasco, 20 de ABRIL del 2021



**Ps. Federico Renato Villar Yzarra**  
DNI N° 04026245

## CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : FEDERICO RENATO VILLAR YZARRA  
 TÍTULO PROFESIONAL : LIC. PSICOLOGÍA  
 GRADO OBTENIDO (PREGRADO): BACHILLER EN PSICOLOGÍA  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN  
 GRADO OBTENIDO (POSGRADO): MAGISTER PSICOLOGÍA EDUCATIVA  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO  
 ESPECIALIDAD : PSICOLOGÍA EDUCATIVA  
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 20 AÑOS  
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UNIVERSIDAD DANIEL ALCIBES CARRIÓN - PASCO  
 CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : PSICOLOGO  
 TRABAJOS PUBLICADOS : -  
 OTROS MERITOS : -

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) María Casullo y  
 Alejandro Castro (2000)

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Cerro de Pasco, 20 de ABRIL del 2021



Ps. Federico Renato Villar Yzarra  
 DNI N° 04026245

## CONSTANCIA

### Juicio de experto

Yo, **Federico Renato Villar Yzarra**, con Documento Nacional de Identidad N° 04026245 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento “ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA JÓVENES (BIEPS- J) MARÍA CASULLO Y ALEJANDRO CASTRO (2000)”, cuyo responsable es el investigador GÓMEZ RIVERA ALAN NILTON con DNI N° 43272032, la cual solicito el apoyo a fin de realizar la investigación: “ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO – CERRO DE PASCO 2021”.

Cerro de Pasco, 20 de ABRIL del 2021

  
MAG. PED. Federico R. Villar Yzarra  
DNI N° 04026245

**Federico Renato Villar Yzarra**  
DNI N° 04026245

## ANEXO N° 09 DE PROCESAMIENTO DE DATOS

VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO																																				
F1	DIMENSIÓN ESTRESORES									D1	DIMENSION SINTOMAS Y REACCIONES														D2	DIMENSION ESTRAT. AFRONT.								D3	TOTAL	
	N° DE PREGUNTAS										N° DE PREGUNTAS															N° DE PREGUNTAS										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31	32		
1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	7	0	1	0	0	0	0	1	0	2	11
2	1	1	2	1	0	1	3	1	1	11	3	2	1	0	0	3	0	3	3	2	0	0	0	2	3	22	1	2	2	0	0	2	3	2	12	45
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	2	2	2	2	0	2	2	2	14	38	
4	1	2	0	2	3	0	2	1	0	11	3	1	0	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	9	0	0	4	4	0	0	4	0	12	32	
5	0	1	0	2	1	1	0	1	2	8	0	1	0	1	2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	8	1	1	2	1	0	2	0	0	7	23
6	4	3	4	3	4	3	3	3	4	31	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	1	2	1	1	32	3	3	4	0	1	1	0	0	12	75	
7	0	0	0	2	4	0	1	0	0	7	0	0	4	4	4	4	1	4	2	4	0	0	4	1	4	36	4	4	4	4	3	4	4	4	31	74
8	0	1	0	0	0	1	2	0	0	4	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	1	2	9	
9	0	2	1	2	1	2	0	0	3	11	2	1	1	0	1	0	0	2	1	1	1	1	1	1	14	2	1	2	2	1	2	2	2	14	39	
10	1	3	1	2	1	1	0	3	1	13	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	51	2	2	2	2	0	1	2	2	13	77	
11	0	1	0	1	1	2	1	2	4	12	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	1	2	4	1	2	2	3	1	16	32	
12	1	1	0	1	0	1	0	3	3	10	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	6	2	2	3	4	2	4	4	2	23	39
13	1	2	0	1	0	2	1	1	0	8	0	0	1	0	2	0	1	0	1	2	0	1	1	1	10	1	1	2	1	1	2	2	2	12	30	
14	1	3	1	3	0	2	1	1	1	13	0	0	2	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	28	
15	2	3	1	3	1	2	2	2	3	19	1	3	3	1	2	1	2	3	2	2	0	1	3	1	28	1	1	2	0	1	2	1	0	8	55	
16	1	1	1	1	1	1	1	0	0	7	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	0	0	0	0	14	0	2	1	1	1	1	0	0	6	27	
17	3	2	1	3	0	0	1	0	0	10	0	0	2	1	1	1	2	0	2	1	0	0	0	0	10	0	4	3	4	2	4	4	3	24	44	
18	1	2	2	2	0	2	1	1	2	13	3	2	3	1	0	3	2	0	1	2	3	0	0	0	22	2	1	2	3	0	3	2	2	15	50	
19	3	2	0	3	1	1	2	3	1	16	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	42	3	2	3	1	1	3	1	3	17	75	
20	2	2	1	4	0	4	0	3	2	18	0	1	2	0	0	1	0	2	1	0	0	0	2	0	9	4	3	4	2	4	2	3	3	25	52	

21	1	2	1	2	2	2	2	2	3	17	4	3	2	2	4	1	2	4	4	3	0	0	2	3	2	36	3	2	2	1	2	3	2	2	17	70	
22	0	2	0	0	0	0	2	2	2	8	1	1	2	2	4	2	1	1	2	3	0	0	0	1	0	20	0	3	2	2	1	2	2	1	13	41	
23	0	4	2	3	0	1	4	3	3	20	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	0	0	0	1	2	33	3	4	2	0	0	3	2	4	18	71	
24	1	2	2	0	0	1	1	0	1	8	0	1	0	0	2	1	1	2	1	0	0	0	2	1	0	11	3	2	3	0	0	4	3	0	15	34	
25	1	1	0	1	0	0	0	1	0	4	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4	1	1	0	0	0	0	1	1	4	12	
26	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	9	11	
27	0	2	2	2	0	2	2	1	2	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	4	17
28	1	4	3	4	1	4	1	3	3	24	2	2	3	2	1	2	2	4	3	3	0	0	4	1	3	32	3	2	2	1	1	2	2	1	14	70	
29	0	0	0	1	2	0	0	2	2	7	1	0	2	1	0	2	0	2	1	1	0	0	1	2	1	14	1	1	2	1	1	1	2	2	11	32	
30	2	3	2	2	0	2	2	3	2	18	2	1	4	1	3	2	2	3	1	2	0	1	0	1	2	25	3	3	3	4	3	3	3	3	25	68	
31	0	2	2	3	4	3	0	2	1	17	2	2	2	2	4	1	2	1	2	1	0	2	1	0	1	23	0	3	3	2	4	4	4	3	23	63	
32	1	3	2	2	2	4	2	2	4	22	0	1	4	2	1	0	2	2	3	2	0	0	0	0	1	18	2	3	2	3	3	3	2	2	20	60	
33	2	1	1	2	0	2	1	1	2	12	1	2	1	0	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	0	22	3	3	2	3	1	2	3	2	19	53	
34	0	2	0	2	0	0	0	0	2	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	10	2	2	0	0	0	1	1	1	7	23	
35	4	3	4	4	2	2	2	2	3	26	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	0	1	3	1	22	3	3	3	1	4	4	3	1	22	70	
36	2	2	1	3	0	4	1	3	4	20	1	1	2	1	1	2	2	1	0	1	0	0	0	1	1	14	1	2	1	0	1	2	3	2	12	46	
37	3	2	3	2	0	2	2	2	2	18	0	1	1	1	2	2	3	2	1	1	0	1	2	1	1	19	2	3	2	1	2	1	3	1	15	52	
38	1	3	2	2	0	2	2	1	2	15	0	1	2	0	0	1	1	2	1	2	0	0	1	1	0	12	3	3	4	2	0	4	3	3	22	49	
39	1	2	0	2	1	0	1	2	0	9	2	1	2	1	0	2	1	0	2	0	1	0	0	1	0	13	1	0	0	1	0	2	0	1	5	27	
40	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	3	4	4	2	4	4	4	2	2	4	0	3	4	4	4	48	2	3	1	0	0	1	1	1	9	65	
41	3	4	2	3	0	1	2	2	1	18	2	3	3	0	1	3	1	2	2	3	2	1	1	1	2	27	2	1	3	1	2	1	2	1	13	58	
42	1	2	1	1	0	1	1	1	1	9	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4	4	3	3	3	0	4	4	3	24	37	
43	1	2	2	2	0	0	1	1	1	10	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	2	8	2	1	2	2	1	2	3	3	16	34	
44	2	3	1	1	1	2	1	2	4	17	3	1	0	0	4	0	0	4	4	3	0	0	3	3	2	27	2	1	3	4	2	1	2	3	18	62	
45	2	1	0	1	0	1	1	2	0	8	1	0	2	1	0	0	1	2	1	1	0	0	1	1	1	12	0	2	1	0	1	2	3	4	13	33	

46	3	4	3	1	1	0	0	3	4	19	0	2	3	0	0	1	1	2	3	2	0	1	1	1	2	19	2	2	3	3	2	3	2	1	18	56
47	1	3	1	1	0	0	1	0	1	8	2	3	2	0	2	2	1	1	1	1	0	1	0	0	1	17	4	3	3	4	1	2	4	1	22	47
48	0	1	1	1	0	1	1	1	2	8	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	2	2	0	1	1	2	2	1	11	25
49	1	1	0	1	2	0	1	1	1	8	1	2	4	1	0	3	1	1	2	3	3	1	0	1	1	24	0	2	2	2	0	1	1	0	8	40
50	3	2	2	3	0	3	3	1	4	21	0	0	3	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	6	1	1	3	2	0	2	2	0	11	38	
51	0	1	2	1	0	0	1	1	0	6	0	1	0	1	0	0	1	2	0	1	0	0	0	0	2	8	4	3	3	1	1	2	3	1	18	32
52	2	4	3	3	3	3	3	1	3	25	0	2	3	0	0	0	0	2	1	2	0	0	0	1	0	11	1	3	2	1	0	0	1	1	9	45
53	3	1	2	2	0	0	1	3	1	13	0	0	0	0	1	0	1	2	1	2	0	0	1	0	3	11	2	4	4	2	4	4	2	2	24	48
54	0	1	0	1	0	2	0	2	1	7	3	1	0	1	1	1	1	3	1	1	0	0	3	0	2	18	3	1	0	0	0	3	2	1	10	35
55	0	2	0	1	0	1	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4	3	2	3	2	0	3	2	1	16	25
56	2	2	1	1	2	1	2	2	3	16	2	2	2	0	2	3	2	3	1	1	0	2	3	0	3	26	0	4	2	0	0	2	2	0	10	52
57	2	3	1	3	2	2	2	1	2	18	2	1	2	0	1	0	1	3	2	3	0	0	1	2	1	19	2	1	3	3	1	2	2	1	15	52
58	1	3	2	3	3	4	1	2	3	22	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	0	2	1	2	2	29	2	1	2	2	0	1	2	2	12	63
59	2	2	1	1	0	1	0	1	1	9	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	4	3	2	3	4	4	2	2	1	21	34
60	1	1	1	1	0	0	1	0	1	6	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	5	3	3	3	4	2	3	4	3	25	36
61	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	3	4	3	2	2	3	3	2	22	27
62	1	2	1	1	0	2	1	0	1	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	9	2	2	3	2	0	2	2	0	13	31
63	1	2	1	2	0	1	2	1	3	13	1	0	0	0	2	2	1	0	0	1	0	0	3	2	0	12	4	3	2	2	4	3	2	1	21	46
64	1	2	1	2	0	1	1	1	0	9	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	6	2	2	2	1	0	3	2	1	13	28
65	1	2	2	3	4	2	2	3	3	22	3	2	1	1	0	2	2	4	3	1	0	1	3	1	3	27	2	2	1	1	3	2	3	1	15	64
66	2	4	1	3	2	2	2	3	3	22	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	0	1	1	2	1	22	2	2	3	3	1	2	3	3	19	63
67	2	2	1	2	1	1	0	1	1	11	1	1	2	2	2	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	12	0	1	1	1	0	1	2	1	7	30



41	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	33
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	38
43	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	37
44	2	3	3	1	2	3	2	1	1	3	2	2	3	28
45	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	32
46	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	38
47	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
48	3	1	1	3	3	3	1	3	3	2	1	3	3	30
49	3	3	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	31
50	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	36
51	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	36
52	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
53	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	36
54	2	1	3	1	3	2	1	1	1	3	1	3	2	24
55	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	34
56	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	1	2	3	28
57	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	15
58	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	27
59	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	37
60	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	17
61	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	36
62	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	35
63	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	35
64	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	28
65	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	30
66	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
67	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	35

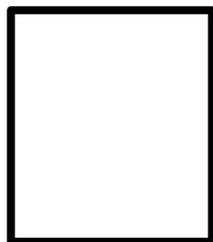
## ANEXO N° 10 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada “**Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021**”, mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables BACH. **Gómez Rivera, Alan Nilton**.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo,..... de..... 2021.



\_\_\_\_\_  
(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: .....  
N° DNI: .....

1. Responsable de investigación  
Apellidos y nombres: Bach. Gómez Rivera, Alan Nilton  
D.N.I. N° 43272032  
N° de teléfono/celular: 943030055  
Email: alangori28@gmail.com  
Firma: .....
2. Asesor(a) de investigación  
Apellidos y nombres: Mg. Jessenia Vasquez Artica  
D.N.I. N° 46020936  
N° de teléfono/celular: 941750612  
Email: jvasquezartica@gmail.com  
Firma: .....
3. Asesor(a) de investigación  
Apellidos y nombres Mg. Osmar Jesús Sapaico Vargas  
D.N.I. N° 46411147  
N° de teléfono/celular: 943131312  
Email: osmarsac@gmail.com  
Firma: .....

## ANEXO N° 11 ASENTIMIENTO INFORMADO

### DATOS GENERALES

**Título del proyecto** : Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021

**Escuela profesional** : Escuela Profesional de Psicología

**Asesor(es)** : Mg. Jessenia Vásquez Artica  
Mg. Osmar Jesús Sapaico Vargas

**Duración del estudio**: Del 20 /03/2021 al 31/07/2021

**Institución** : Instituto Superior Tecnológico Publico – Cerro de Pasco

**Departamento** : Pasco **Provincia:** Pasco **Distrito:** Yanacancha

Estimado menor, en estricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted tiene derecho a negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. De todas maneras, agradecemos el tiempo dedicado a conocer este estudio.

Si crees conveniente recibir información durante el proceso de la investigación o sobre los resultados del estudio, no dudes en consultar y solicitar a los investigadores, cuyos datos se encuentran al final del documento, asimismo, se consigna los datos del(a) asesor(a).

### MANIFIESTA

Yo, ....., identificado(a) con D.N.I. N° ....., de ....., años de edad, doy mi consentimiento para la participación en el proyecto de investigación titulado en el estudio de investigación: “Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021”, llevado a cabo por el investigador: BACH. Gómez Rivera, Alan Nilton Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares; uno de los cuales queda en mi poder y otro en del investigador(a) (es) responsables del estudio.

..... De..... De 2021.



\_\_\_\_\_

**Huella y/o nombre**

<b>Investigador</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	Bach. Gómez Rivera, Alan Nilton	
	<b>D.N.I. N°</b>	43272032	
	<b>Teléfono/celular</b>	943030055	
	<b>Email</b>	Alangori28@gmail.com	
<b>Asesores</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	Mg. Jessenia Vasquez Artica	Mg. Osmar Jesús Sapaico Vargas
	<b>D.N.I. N°</b>	46020936	46411147
	<b>Teléfono/celular</b>	941750612	943131312
	<b>Email</b>	jvasquezartica@gmail.com	osmarsac@gmail.com



## ASENTIMIENTO INFORMADO

### DATOS GENERALES

**Título del proyecto** : Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021  
**Escuela profesional** : Escuela Profesional de Psicología  
**Asesor(es)** : Mg. Jessenia Vásquez Artica  
 Mg. Osmar Jesús Sapaico Vargas  
**Duración del estudio:** Del 20 /03/2021 al 31/07/2021  
**Institución** : Instituto Superior Tecnológico Público – Cerro de Pasco  
**Departamento** : Pasco **Provincia:** Pasco **Distrito:** Yanacancha

Estimado menor, en estricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted tiene derecho a negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. De todas maneras, agradecemos el tiempo dedicado a conocer este estudio.

Si crees conveniente recibir información durante el proceso de la investigación o sobre los resultados del estudio, no dudes en consultar y solicitar a los investigadores, cuyos datos se encuentran al final del documento, asimismo, se consigna los datos del(a) asesor(a).

### MANIFIESTA

Yo, .....  
 identificado(a) con D.N.I. N° ..... 43331432, de ..... 14 años de edad, doy mi consentimiento para la participación en el proyecto de investigación titulado en el estudio de investigación: "Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021", llevado a cabo por el investigador: BACH. Gómez Rivera, Alan Nilton

Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares; uno de los cuales queda en mi poder y otro en del investigador(a) (es) responsables del estudio.

..... Mayo ..... 2021. De ..... Mayo ..... De 2021.



*Jessenia Vásquez Artica*  
 Huella y/o nombre

<b>Investigador</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	Bach. Gómez Rivera, Alan Nilton	
	<b>D.N.I. N°</b>	43272032	
	<b>Teléfono/celular</b>	943030055	
	<b>Email</b>	Alangori28@gmail.com	
<b>Asesores</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	Mg. Jessenia Vasquez Artica	Mg. Osmar Jesús Sapaico Vargas
	<b>D.N.I. N°</b>	46020936	46411147
	<b>Teléfono/celular</b>	941750612	943131312
	<b>Email</b>	jvasquezartica@gmail.com	osmarsac@gmail.com

### ASENTIMIENTO INFORMADO

#### DATOS GENERALES

**Título del proyecto** : Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021  
**Escuela profesional** : Escuela Profesional de Psicología  
**Asesor(es)** : Mg. Jessenia Vásquez Artica  
 Mg. Osmar Jesús Sapaico Vargas  
**Duración del estudio**: Del 20 /03/2021 al 31/07/2021  
**Institución** : Instituto Superior Tecnológico Publico – Cerro de Pasco  
**Departamento** : Pasco **Provincia**: Pasco **Distrito**: Yanacancha

Estimado menor, en estricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted tiene derecho a negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. De todas maneras, agradecemos el tiempo dedicado a conocer este estudio.

Si crees conveniente recibir información durante el proceso de la investigación o sobre los resultados del estudio, no dudes en consultar y solicitar a los investigadores, cuyos datos se encuentran al final del documento, asimismo, se consigna los datos del(a) asesor(a).

#### MANIFIESTA

Yo, [Redacted],  
 identificado(a) con D.N.I. N° 71067879, de 18 años de edad, doy mi consentimiento para la participación en el proyecto de investigación titulado en el estudio de investigación: "Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021", llevado a cabo por el investigador: BACH. Gómez Rivera, Alan Nilton

Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares; uno de los cuales queda en mi poder y otro en del investigador(a) (es) responsables del estudio.

....., 13 De mayo ..... De 2021.



[Signature]  
Huella y/o nombre

<b>Investigador</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	Bach. Gómez Rivera, Alan Nilton	
	<b>D.N.I. N°</b>	43272032	
	<b>Teléfono/celular</b>	943030055	
	<b>Email</b>	Alangori28@gmail.com	
<b>Asesores</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	Mg. Jessenia Vasquez Artica	Mg. Osmar Jesús Sapaico Vargas
	<b>D.N.I. N°</b>	46020936	46411147
	<b>Teléfono/celular</b>	941750612	943131312
	<b>Email</b>	jvasquezartica@gmail.com	osmarsac@gmail.com



**ANEXO N° 12 DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo Gómez Rivera, Alan Nilton, identificado (a) con DNI N° 43272032 egresado la escuela profesional de Psicología, vengo implementando el proyecto de investigación titulado “Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 21 de abril 2021.



---

Gómez Rivera, Alan Nilton  
**Responsable de la investigación**

## **COMPROMISO DE AUTORÍA**

En la fecha yo, **GÓMEZ RIVERA, Alan Nilton**, identificado con DNI. N° 43272032, domiciliada en Jr. El Prado N° 114 Chaupimarca Departamento de Pasco y Región de Pasco, Bachiller de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes – Huancayo, me **COMPROMETO** a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada “**Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021**” se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de fuentes consultantes.



A blue ink handwritten signature in cursive script, reading "Alan Nilton Gómez Rivera".

---

**GÓMEZ RIVERA, Alan Nilton**  
**DNI. 43272032**  
**Código. N° E08378E**