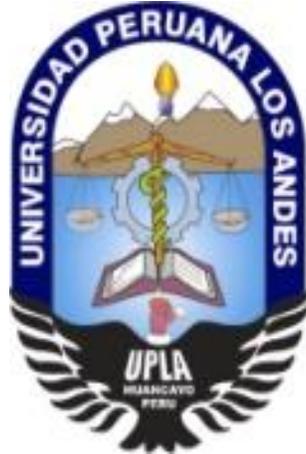


# UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



## TESIS

**Título** : **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DEL DISTRITO DE PUEBLO LIBRE - LIMA, 2021**

**Para Optar** : **Título Profesional de Psicóloga**

**Autoras** : **Bachiller Albujar Galindo Berenisce Suscet**  
**Bachiller Chuquipoma Pérez Celia Elizabeth**

**Asesoras** : **Dra. Giannina Copelo Cristóbal**  
**Mg. Madeleine Emperatriz Paredes Gutarra**

**Línea de Investigación Institucional** : **Salud y Gestión en Salud**

**Fecha de Inicio y Culminación** : **Noviembre 2021 – Marzo 2022**

**Huancayo, Perú 2022**

## **DEDICATORIA**

En primer lugar, a Dios, que nos ha dado la vida y la salud, para que podamos alcanzar nuestros objetivos con fe en él y a nuestras familias, quienes están siempre apoyándonos para alcanzar una etapa más en nuestras vidas y carrera profesional.

Las Autoras

### **AGRADECIMIENTO**

Estamos especialmente agradecidas a nuestras asesoras Dra. Giannina Copelo Cristóbal y Mg. Madeleine Paredes Gutarra, por orientarnos y guiarnos con el armado de esta tesis.

Asimismo, a los directivos del Instituto Cepea por brindarnos facilidades en la aplicación de los instrumentos y a los estudiantes que participaron voluntariamente.

Berenisce & Celia

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación se basó en evaluar la importancia del estrés académico, el cual se conoce como una afección moderna debido a que afecta a las personas de manera individual, pudiendo presentarse mediante trastornos o afecciones físicas o mentales (Barraza, 2007). Su sintomatología depende del nivel que se presenta en el cuerpo, es decir, si el nivel es bajo las personas no suelen presentar rasgos significativos, ahora bien, si es muy alto, la misma persona puede presentar diversas patologías que puede confundir con enfermedades comunes (Osorio, 2015)

Por tal motivo es tan importante el control, manejo y evaluación periódica del bienestar psicológico en cualquier etapa de la vida diaria, principalmente en los estudiantes que se ven sometidos a diversas demandas en cuanto a sus actividades académicas que los llevan a experimentar síntomas que podrían afectar su desempeño habitual y las consecuencias de sus metas académicas (Barraza, 2007). Se reconoce principalmente como la posibilidad de resistir la tensión psicológica o física producto de presiones ambientales y personales donde los acontecimientos impredecibles producen más estrés que los hechos sobre los que las personas poseen un mejor control (Matalinares et al., 2016).

Por lo tanto, en esta investigación se buscó determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el estrés académico, para lo cual se utilizó como método general el método científico, como método específico se utilizó el método descriptivo, la investigación fue de tipo básica con un nivel relacional y un diseño descriptivo correlacional transversal, se utilizó una muestra de 247 estudiantes a quienes se les aplicó la escala de bienestar psicológico BIEPS-A y el inventario SISCO para el estudio del estrés académico. La presente investigación está dividida en cinco capítulos organizados de la siguiente manera:

La organización de esta investigación está constituida por cinco capítulos; el primer capítulo: es donde se presentó la problemática, así como la delimitación, formulación del problema, la justificación, teórica, social y metodología junto a los objetivos de estudio. En el segundo capítulo, se mostraron los antecedentes, así como las bases teóricas y el marco conceptual. En el tercer capítulo están enmarcadas las hipótesis y las variables. En el cuarto capítulo se encuentra la metodología por lo que se presentó el tipo, nivel, diseño, muestra e instrumentos para recabar información. Para el quinto capítulo se describieron los resultados, discusiones, conclusiones y recomendaciones

**CONTENIDO**

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
INTRODUCCIÓN.....	iv
CONTENIDO.....	vi
CONTENIDO DE TABLAS.....	x
CONTENIDO DE FIGURAS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	14
1.2. Delimitación del problema .....	18
1.2.1 Delimitación temporal.....	18
1.2.2. Delimitación espacial .....	18
1.2.3. Delimitación teórica .....	19
1.3. Formulación del problema.....	19
1.3.1. Problema general.....	19
1.3.2. Problemas específicos .....	19
1.4. Justificación .....	20
1.4.1. Social .....	20
1.4.2. Teórica.....	20

1.4.3. Metodológica.....	21
1.5. Objetivos.....	21
1.5.1. Objetivo general .....	21
1.5.2. Objetivos específicos.....	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	23
2.1. Antecedentes .....	23
2.2. Bases teóricas o científicas.....	28
2.2.1 Bienestar psicológico.....	28
2.2.2. Estrés académico .....	35
2.2.3. Relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico.....	42
2.3. Marco conceptual .....	43
2.3.1. Bienestar psicológico .....	43
2.3.2. Estrés académico .....	44
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS.....	46
3.1. Hipótesis general.....	46
3.2. Hipótesis específicas.....	46
3.3. Variables .....	47
3.3.1. Variable 1: Bienestar psicológico.....	47
3.3.2. Variable 2: Estrés académico .....	47
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA.....	48
4.1. Método de investigación .....	48

4.2. Tipo de investigación.....	48
4.3. Nivel de investigación.....	48
4.4. Diseño de la investigación .....	49
4.5. Población y muestra.....	49
4.5.1 Población .....	49
4.5.2 Muestra .....	50
4.5.3 Criterios de inclusión.....	51
4.5.4 Criterios de exclusión .....	51
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	52
4.6.1 Técnica de recolección de datos .....	52
4.6.2 Instrumentos de recolección de datos.....	52
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	57
4.8. Aspectos éticos de la investigación.....	57
CAPITULO V: RESULTADOS.....	59
5.1. Análisis descriptivo.....	59
5.2. Contrastación de hipótesis .....	64
5.2.1. Contrastación de Hipótesis General .....	65
5.2.2. Contrastación de Hipótesis Específicas.....	67
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	75
CONCLUSIONES.....	81
RECOMENDACIONES.....	82
ANEXOS.....	92

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	93
Anexo 2: Matriz de Operacionalización de las variables.....	95
Anexo 3: Operacionalización del instrumento.....	96
Anexo 4: Instrumentos de investigación.....	100
Anexo 5: Solicitud de aplicación de instrumentos.....	120
Anexo 6: Constancia de aplicación de instrumentos .....	121
Anexo 7: Validez de juicio de expertos .....	122
Anexo 8. Confiabilidad.....	125
Anexo 9. Data de procesamiento de datos .....	128
Anexo 10. Consentimiento informado.....	138
Anexo 11. Declaración de confidencialidad .....	142
Anexo 12. Evidencias de aplicación de Instrumentos .....	144

## CONTENIDO DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Población de la investigación</i> .....	50
<b>Tabla 2</b> <i>División de la muestra</i> .....	51
<b>Tabla 3</b> <i>Ficha técnica del instrumento “Escala de bienestar psicológico para adultos”</i> .....	53
<b>Tabla 4</b> <i>Ficha técnica del instrumento “Inventario de estrés académico”</i> .....	55
<b>Tabla 5</b> <i>Nivel de bienestar psicológico</i> .....	59
<b>Tabla 6</b> <i>Nivel de estrés académico</i> .....	60
<b>Tabla 7</b> <i>Nivel en estresores</i> .....	61
<b>Tabla 8</b> <i>Nivel en síntomas</i> .....	62
<b>Tabla 9</b> <i>Nivel Estrategias de afrontamiento</i> .....	63
<b>Tabla 10</b> <i>Prueba de normalidad general de datos</i> .....	64
<b>Tabla 11</b> <i>Prueba de correlación entre variable 1: bienestar psicológico y variable 2: estrés académico</i> .....	65
<b>Tabla 12</b> <i>Interpretación de la correlación para hipótesis general</i> .....	66
<b>Tabla 13</b> <i>Prueba de correlación entre la variable 1: bienestar psicológico y dimensión: estresores</i> .....	68
<b>Tabla 14</b> <i>Interpretación de los coeficientes de correlación para hipótesis específica 1</i> .....	68
<b>Tabla 15</b> <i>Prueba de correlación entre la variable 1: bienestar psicológico y dimensión: síntomas</i> .....	70
<b>Tabla 16</b> <i>Interpretación de los coeficientes de correlación para hipótesis específica 2</i> .....	71
<b>Tabla 17</b> <i>Prueba de correlación entre la variable 1: bienestar psicológico y dimensión: estrategias de afrontamiento</i> .....	73
<b>Tabla 18</b> <i>Interpretación de los coeficientes de correlación para hipótesis específica 3</i> .....	73

**CONTENIDO DE FIGURAS**

<b>Figura 1</b> <i>Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de México</i> .....	15
<b>Figura 2</b> <i>Estrés académico en estudiantes de una universidad de México</i> .....	17
<b>Figura 3</b> <i>Conceptualización del Bienestar</i> .....	32
<b>Figura 4</b> <i>Modelo de bienestar propuesto por Ryff</i> .....	33
<b>Figura 5</b> <i>Presentación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista</i> .....	40
<b>Figura 6</b> <i>Esquema de diseño de investigación</i> .....	49
<b>Figura 7</b> <i>Nivel de bienestar psicológico</i> .....	59
<b>Figura 8</b> <i>Nivel de estrés académico</i> .....	60
<b>Figura 9</b> <i>Nivel de estresores</i> .....	61
<b>Figura 10</b> <i>Nivel en síntomas</i> .....	62
<b>Figura 11</b> <i>Nivel Estrategias de afrontamiento</i> .....	63

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como problema principal saber qué relación existe entre bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre, Lima 2021, como objetivo general fue determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes. El método empleado fue el científico, el método específico que se utilizó fue el método descriptivo, de tipo básica con un nivel relacional y un diseño descriptivo correlacional transversal. La población fue 690 estudiantes y la muestra estuvo conformada por 247 alumnos de un Instituto Superior Tecnológico, el cual se determinó por un muestreo no probabilístico intencional. Como instrumento se aplicó la escala de bienestar psicológico BIEPS-A y el inventario SISCO para el estudio del estrés académico, los cuales arrojaron una confiabilidad de 0.96 y 0.975 respectivamente. Los resultados muestran un 85.43% con un nivel bajo bienestar psicológico, un 4.45% un nivel moderado y por último un 10.12% tuvieron un nivel alto, a su vez el 42.91% mostraron un nivel profundo de estrés académico, luego un 42.51% un nivel moderado y por último un 14.57% tuvieron un nivel leve. Luego de aplicar el Rho Spearman se encontró una relación inversamente negativa de  $-0.859$ , comprobando la hipótesis alterna ( $H_0$ ), concluyendo que sí existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico, permitiendo afirmar que mientras mayor sea el bienestar psicológico, menores serán los niveles de estrés académico. Se recomienda la difusión de los resultados y aplicación de talleres grupales.

**Palabras claves:** Bienestar psicológico, estrés académico, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.

## ABSTRACT

The main problem of this research was what relationship between psychological well-being and academic stress in students of a Higher Technological Institute of the district of Pueblo Libre, Lima 2021, and the general objective was to determine the relationship between psychological well-being and academic stress in students. The method used was the scientific one, the specific method used was the descriptive method, of basic type with a relational level and a cross-sectional correlational descriptive design. The population was 690 students and the sample consisted of 247 students of a Higher Technological Institute, which was determined by non-probabilistic intentional sampling. The BIEPS-A psychological well-being scale and the SISCO inventory for the study of academic stress were used as instruments, with a reliability of 0.96 and 0.975, respectively. The results show 85.43% with a low level of psychological well-being, 4.45% a moderate level and finally 10.12% had a high level, 42.91% showed a deep level of academic stress, then 42.51% a moderate level and finally 14.57% had a mild level. After applying the Rho Spearman test, an inversely negative relationship of  $-0.859$  was found, proving the alternative hypothesis ( $H_0$ ), concluding that there is a relationship between psychological well-being and academic stress, allowing us to affirm that the higher the psychological well-being, the lower the levels of academic stress. The dissemination of the results and the application of group workshops are recommended.

**Key words:** psychological well-being, academic stress, stressors, symptoms, coping strategies.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

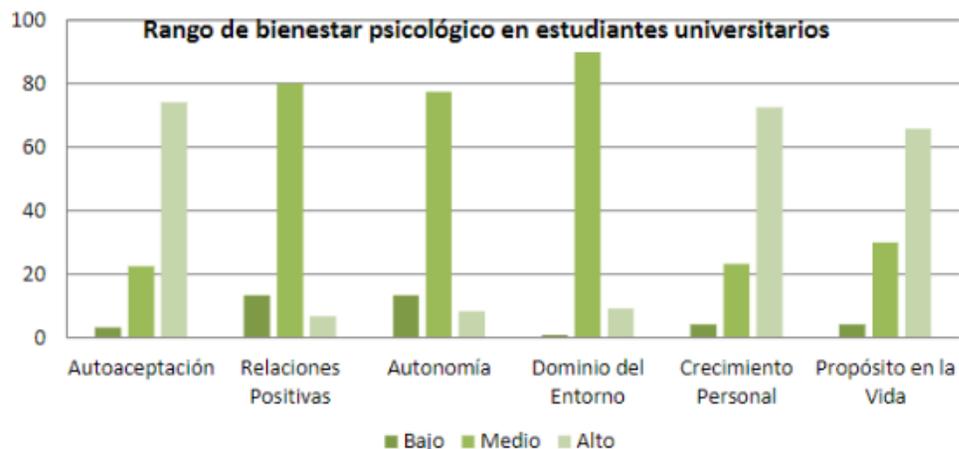
La salud mental es una manifestación de bienestar mediante el cual una persona comprende sus propios comportamientos, tiene la posibilidad de enfrentar las presiones cotidianas de la vida, puede laborar tanto fructífera como productivamente y además tiene la posibilidad de contribuir personalmente con su comunidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

Por tal motivo, se precisa que la salud mental es el fundamento para la consolidación del bienestar y el funcionamiento correcto de una persona dentro de una comunidad, lo cual se debe a que las enfermedades psicológicas se encuentran determinadas por diversos elementos vinculados con la interacción social y biológica, de igual manera en la que se encuentran la salud y las afecciones en general puesto que experimenta inseguridad, desesperanza, transformaciones sociales y conflictos en la salud puede ser determinantes para la aparición de riesgos a padecer enfermedades mentales (OMS, 2018).

Un estudio realizado por Ross, et al. (2019) pudo identificar los niveles presentes de bienestar psicológico en la población universitaria de México, donde se evaluaron diversas características propias del bienestar para medir los rangos positivos que se encontraban siendo parte del desenvolvimiento de los estudiantes, tal como se muestra en la Figura 1:

**Figura 1**

*Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de México*



*Nota.* La figura muestra los diferentes niveles de bienestar psicológico presente en los estudiantes de una universidad de México, licenciatura de Psicología, segundo semestre, año académico 2019. De “Bienestar psicológico en estudiantes universitarios”, por G. Ross et al., 2019, *Educación y Ciencia*, p. 5, (<https://bit.ly/3tff8NE>). Dominio público.

Ahora bien, el estrés académico es un proceso que afecta la capacidad de adaptación del ser humano en los distintos ámbitos de su cotidianidad, lo que lo afectaría a un nivel físico y psicológico (Barraza, 2018), que impacta en contra del vínculo de los estudiantes los cuales crean expresiones de desagrado, por lo tanto su potencial se puede perder a causa de los conflictos para controlar los estresores, incluso es alta la cantidad de estudiantes que no han logrado desarrollar el afrontamiento del estrés, de hecho, en diversos casos tal problemática logra que generen un trastorno en sus conductas sociales (Ramos, et al., 2018).

Asimismo, la percepción que tiene el estudiante conforme a su capacidad de afrontar las exigencias que le imponen dentro del área académica puede ocasionar tanto pensamiento como sentimientos negativos, encontrándose entre ellas el dolor de cabeza, ansiedad, desorganización y problemas para adaptarse. Fernández y Luévano (2018) encontraron en una población universitaria

de México que la primera fuente de estrés académico se vincula con las calificaciones, por tal motivo en épocas de evaluaciones es cuando existen grandes índices de inestabilidad emocional y afecciones, asimismo, en un menor nivel está la capacidad de resolución de conflictos, la habilidad para tolerar las frustraciones y las demandas impuestas por los profesores.

Por otra parte, Águila et al. (2016) mencionaron que el estrés académico se ha transformado en una problemática grave que afecta a las personas en cada uno de los ámbitos de su vida. Se conoce como un fenómeno que surge del vínculo entre el individuo con los acontecimientos presentes en su entorno que se evalúan como peligrosos para su bienestar. Asimismo, Ascue y Loa (2021) encontraron en una población estudiantil de México un incremento significativo del estrés académico teniéndose una sobrecarga de tareas con un 52% en un nivel regular y un 44% con un nivel alto, en cuanto a las evaluaciones periódicas se presentó un nivel de estrés académico de 54% en un rango de regular y un 44% alto, cabe mencionar que las edades de los encuestados fueron de 21 a 26 años.

En Colombia, Llorente et al. (2020) logró conocer que el 96.32% de los encuestados universitarios pertenecientes a una zona urbana presentaron un nivel de estrés moderado mientras que el 66.94% tuvieron un nivel medio, lo cual se debe a que el estresor más común son las evaluaciones que originan sentimientos depresivos.

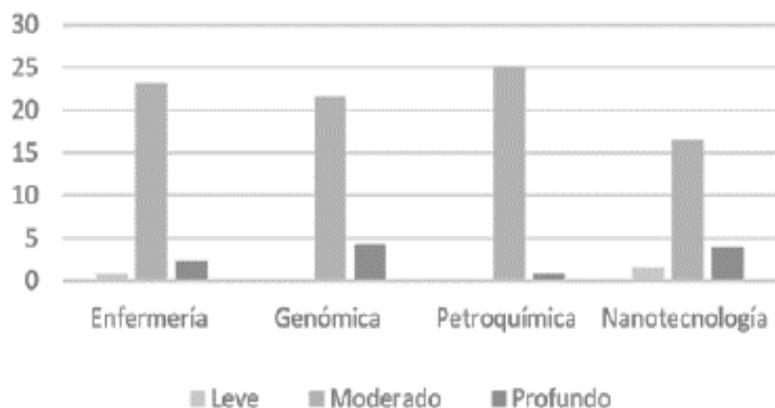
En el caso de los universitarios, están constantemente bajo presión puesto que muchos carecen de una buena economía, otros no poseen habilidades sociales para manifestar apoyo en cuanto a sus compañeros en el desarrollo de sus actividades y otros no tienen inteligencia emocional, lo que conlleva a que tengan problemas con sus profesores, transformando su experiencia estudiantil a un nivel desagradable lo que involucraría la aparición del estrés académico afectando gradualmente el bienestar psicológico (Luna, 2018).

Ello se sustenta mediante lo abordado por Rojas et al. (2015) quienes encontraron que los alumnos universitarios presentaron altos índices de estrés académico debido a las exigencias de su entorno, de igual manera pudo verificarse que el 92.4% de los encuestados presentaba preocupación como una expresión de estrés, en cuanto a las carreras, los alumnos de Medicina obtuvieron altos índices de estrés con un rango de 46.7% en comparación con los de psicología quienes presentaron una media de 39.1 y los de Derecho que tuvieron rangos de 40.2.

En un artículo científico realizado por Silva et al. (2019) en una población universitaria de Costa Rica que estuvo conformada por 255 estudiantes, pertenecientes a cuatro programas educativos divididos en enfermería, genómica, petroquímica y nanotecnología, se pudo conocer que los niveles de estrés presentado eran moderados en un 86.3%, mientras que el nivel profundo obtuvo un rango de 11.4% mientras que el leve tuvo un rango de 2.4% (Véase Figura 2).

## Figura 2

*Estrés académico en estudiantes de una universidad de México*



*Nota.* Niveles de estrés académico presente en estudiantes de acuerdo con su carrera. De “Estrés académico en estudiantes universitarios”, por M. Silva-Ramos et al., 2019, *Investigación y ciencia*, p. 79, (<https://bit.ly/3MaI6Hd>). Dominio público.

En cuanto al Perú el Ministerio de Salud (MINSA, 2018) estableció que el 85% de los universitarios presenta conflictos en su salud mental siendo las afecciones con mayor recurrencia la ansiedad con un porcentaje de 82% el estrés con un 79% y violencia con un 52%. Tal información fue sustentada por Pro (2021) quien demostró que la salud mental en el Perú se sitúa en un nivel peligroso en cuanto a los niveles estresantes ya que el 80% de los que fueron participes señalaron que sufrieron síntomas estresantes durante los últimos dos años. Adultos en edades de 18 y 29 años indicaron que experimentaron estrés frecuentemente en un 36.9% mientras que algunas veces 44.7%, sin embargo, el 72% de los estudiantes con esta afección reconocieron que no buscaron ayuda para enfrentar tal afección.

Es debido a lo anterior que fue desarrollada la presente investigación puesto que se requiere de información científica sobre la correspondencia del bienestar psicológico y el estrés académico en los estudiantes del nivel superior y de esa manera poder obtener los resultados que verifiquen si tal afección como lo es el estrés académico puede encontrarse relacionado con su bienestar psicológico.

## **1.2. Delimitación del problema**

### ***1.2.1 Delimitación temporal***

El presente estudio investigativo se desarrolló en un periodo de cuatro meses el cual inició en noviembre del 2021 y culminó en marzo del 2022.

### ***1.2.2. Delimitación espacial***

El actual análisis se llevó a cabo en los estudiantes de las diferentes carreras que brinda el Instituto Superior Tecnológico CEPEA como son: Administración de empresas, administración de hostelería y restaurantes, desarrollo de sistemas de información, contabilidad, enfermería técnica,

gastronomía y guía oficial de turismo de un Instituto Superior Tecnológico CEPEA ubicado en la Avenida Brasil 1360 del distrito Pueblo Libre en la Ciudad de Lima.

### ***1.2.3. Delimitación teórica***

La presente investigación tomó en consideración la contribución de dos doctrinarios cuyos aportes han logrado el análisis y evaluación de las variables de estudio, entendiéndose que el Bienestar psicológico se valoró conforme lo establece la Doctrinaria Cassullo quien realizó la Escala BIEPS-A para la medición de dicho aspecto. Mientras que el Estrés Académico se valoró como lo dictamina Barraza quien es un estudioso de la materia y sus investigaciones han contribuido a la evaluación del fenómeno en la población joven y adulta puesto que en el referido distrito de Pueblo Libre se ha podido constatar la presencia constante de estrés producida no solo por las actividades académicas, sino por las exigencias derivadas de la situación actual surgida por la pandemia, siendo ello un problema que puede constituirse a nivel nacional ya que existe una probabilidad de que el bienestar psicológico de los estudiantes peligre por tal afección.

## **1.3. Formulación del problema**

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

- ¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre, Lima 2021?

### ***1.3.2. Problemas específicos***

- ¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre -Lima 2021?
- ¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre – Lima 2021?

- ¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre -Lima 2021?

## **1.4. Justificación**

### ***1.4.1. Social***

El presente estudio surgió como consecuencia de la ausencia de interés y necesidad de amplificar la información y entendimiento sobre el Bienestar Psicológico y Estrés académico que tienen actualmente los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre quienes no solo se encuentran inmersos en las distintas exigencias académicas por parte de los docentes, sino que el cambio en la cotidianidad ha generado la obligación de tener que adaptarse a los cambios en las rutinas que los llevan a sufrir de dicha afección que podría perjudicarlos y verse reflejado en su rendimiento académico.

Por tal motivo se pudo verificar el vínculo existente entre el bienestar psicológico y el estrés académico, de tal manera que aporte información innovadora dentro del ámbito del nivel superior y psicológico teniéndose una perspectiva más completa para que los docentes, así como las instituciones del nivel superior apliquen herramientas preventivas de promoción, siendo que los resultados obtenidos aporten diseños para la realización de programas que contribuyan al uso de mecanismos idóneos que los ayude al manejo de sus emociones y garantice el bienestar psicológico de los estudiantes.

### ***1.4.2. Teórica***

La presente investigación estuvo basada en teorías científicas que se encuentran disponibles en el marco conceptual sobre el Bienestar Psicológico y Estrés Académico precisándolo de manera clara y específica acerca de dicho vínculo en la población universitaria.

Mediante ello se brindó un aumento de los conocimientos sobre la población en general que estudia en el Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre, con respecto a dichas variables; sin embargo, se explicó sobre tales fenómenos y las consecuencias que generan.

De igual forma sirvió como antecedente para estudios futuros que requieran de la ampliación teórica o problema a investigar en el campo de estudio donde se pudo conocer que no existe un análisis con relación a las dos variables.

### ***1.4.3. Metodológica***

La presente investigación es de gran importancia para el establecimiento y constatación de los objetivos de estudio, así como para identificar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico, por consiguiente, con el propósito de analizar y verificar la información se utilizaron los siguientes instrumentos: “Escala de Bienestar Psicológico en Adultos” (BIEPS – A) y el “Inventario de Estrés Académico” (SISCO) los mismos que cumplieron con la validez y confiabilidad a los datos objeto de análisis.

## **1.5. Objetivos**

### ***1.5.1. Objetivo general***

- Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre -Lima, 2021.

### ***1.5.2. Objetivos específicos***

- Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre -Lima, 2021.
- Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre -Lima, 2021.

- Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre -Lima, 2021.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1 Antecedentes internacionales

Reyes y Tonato (2021) realizaron una investigación titulada “*Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una escuela superior militar*”, para lo cual se utilizaron la metodología de tipo cuantitativa, la muestra estuvo conformada por 348 estudiantes de la escuela militar. Se aplicaron los instrumentos de afrontamiento al estrés y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Las conclusiones arrojaron que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento del estrés en los estudiantes de la escuela militar, por lo tanto, mientras mejor bienestar psicológico exista, será más recurrente la reinterpretación y desarrollo personal de los cadetes.

Luna et al. (2020) realizaron el estudio “*Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico*” quienes utilizaron el estudio descriptivo y de corte transversal. La investigación tuvo una muestra de 146 estudiantes entre hombres y mujeres, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU), Escala reducida de Apoyo Social Percibido, Escala de Positividad (EP) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). En cuanto a los hallazgos se permitió identificar que las mujeres presentar mayores niveles de estrés académico y bajos rangos de bienestar psicológico a diferencia de los hombres, pudiendo relacionar negativamente el estrés académico con el bienestar psicológico ( $r = -0,41$ ) y el apoyo social ( $r = -0,29$ ).

Kloster y Perrotta (2019) realizaron una investigación titulada “*Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*” quienes siguieron un enfoque cuantitativo y un

estudio descriptivo, para lo cual tuvieron como propósito precisar el estrés académico, así como los principales estresores y las maneras de afrontar el mismo de los estudiantes universitarios del primer y último año. La muestra se conformó por 163 alumnos. El instrumento que se aplicó fue el inventario SISCO sobre estrés académico de Barraza (2007). Los resultados indicaron que existe un nivel medio de estrés académico, de igual forma no hay diferencia entre la muestra evaluada, sin embargo, los estudiantes de último año emplean frecuentemente las estrategias para afrontar el estrés. Se concluyó que mientras mayor edad tenga la persona, tiende a utilizar frecuentemente las estrategias de afrontamiento.

Guevara et al. (2018) desarrollaron un estudio titulado “*Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado en Bogotá*” quienes utilizaron una metodología empírica, descriptiva y relacional. La muestra se constituyó por 174 alumnos. Se utilizó el inventario SISCO de estrés académico, el ERQ para regulación emocional, el SCL-90-R de L. Derogatis, la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de Barsit Barranquilla para desempeño cognitivo. Los resultados reflejaron una relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico. Se concluyó que un agradable ambiente escolar genera una mejor salud y calidad de vida.

Por último, se encuentra el de Sandoval et al. (2017) quienes realizaron un estudio titulado “*Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud*”, utilizaron un diseño descriptivo de corte transversal, para el cual contaron con una muestra de 190 estudiantes y emplearon como técnica de recolección de datos la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que permitió identificar que un 41.7% de los estudiantes tienen déficit en sus relaciones con el entorno, un 26.6% presentan un nivel bajo en relación a la autonomía y sobre el crecimiento personal, un 25.3% presenta un déficit considerable; lo cual permitió concluir que se necesita generar distintos dispositivos que

permitan estimular, desarrollar y apoyar el déficit que existe en los estudiantes de salud frente a su desarrollo socioafectivo.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Se tiene a Erazo y Medina (2021) en su estudio titulado “*Estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología en una universidad privada de lima, 2020*” quienes utilizaron una metodología de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de alcance correlacional. La muestra se conformó por 118 estudiantes de primer ciclo. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario de estrés académico SISCO. Los hallazgos mostraron que existe una asociación negativa e inversamente proporcional entre las variables, mediante el estadístico Rho de Spearman, señalando que más del 50% de la muestra responde de tal forma, es decir, que el comportamiento favorable en ambientes institucionales implica el manejo de su bienestar psicológico. Se concluyó que, mientras mayor sea el nivel de bienestar psicológico, habrá menos niveles de estrés académico.

Asimismo, se tiene a Gómez (2021) quien desarrolló la investigación titulada “*Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021*” el cual utilizó un enfoque cuantitativo de tipo básica de diseño correlacional transversal. La muestra estuvo conformada por 67 estudiantes de la Universidad. Se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza Macias y la Escala BIEPS-J. Dentro de los hallazgos se pudo precisar que la presencia de estrés académico en un nivel moderado con 53.7%, mientras que un nivel leve tiene el 32.8% y profundo con 13.4%, ahora con referencia al bienestar psicológico se puede precisar que en su mayoría presentar un alto nivel con 82,1% y el nivel medio 17.9%. Se pudo concluir que existe relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico, el cual fue de 0.112 de los encuestados.

Seguidamente, Tacca et al. (2019) en su investigación científica titulada “*Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado*”, cuya metodología aplicada fue de tipo cuantitativa, correlacional, transversal. La muestra consto de 158 estudiantes. Se aplicó los inventarios (COPE) de afrontamiento y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados arrojaron una correlación significativa media entre los estilos de afrontamiento centrados en el problema y en las emociones de ,560 y ,500 respectivamente. Se concluye que existe una relación directa entre todos los factores de estudio. Por ende, a mejor estrategia de afrontamiento mejor bienestar psicológico.

Por su parte Ordoñez (2018) desarrolló un estudio titulado “*Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017*” en el distrito de San Juan de Lurigancho. La metodología aplicada fue la descriptiva – correlacional. La muestra se constituyó por 134 estudiantes. Los instrumentos fueron la escala de Bienestar Psicológico, propuesta por José Sánchez-Cánovas (2007) y el Inventario de Estrés Académico, planteado por Arturo Barraza Masías (2007). Los resultados reflejaron la existencia de una asociación inversa y estadísticamente significativa entre las variables de estudio, siendo la misma de -350. Se consumó que mientras mejor bienestar los niveles de estrés tienden a disminuir y viceversa.

Matalinares et al. (2016) quienes realizaron una investigación titulada “*Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*” y utilizaron una metodología descriptiva, comparativa y relacional. La muestra estuvo constituida por 934 universitarios. Los instrumentos utilizados fueron la escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB). Los resultados mostraron una relación directa entre afrontamiento y la sintomatología estresante y las emociones referidas al bienestar

psicológico. Se concluye que existe una relación significativa entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico, del mismo modo los conflictos a nivel emocional guardan un vínculo directo con las dimensiones de bienestar psicológico.

### **2.1.3. Antecedentes locales**

Los autores Melchor y Beltrán (2021) en su investigación titulada “*Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de lima norte 2019*” cuya metodología utilizada se basó en un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal transaccional, a un nivel correlacional. En el caso de la muestra, la misma se conformó 240 estudiantes, el muestreo fue probabilístico estratificado. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados, reflejaron un valor de P de .007 ( $p < 0,05$ ), existiendo una correlación significativa e inversa de  $-0,423$ . Se concluyó que los niveles de bienestar psicológico se asocian directamente con los de estrés académico y viceversa.

De igual manera, Sulca (2020) desarrolló un estudio titulado “*Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020*” cuya metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, descriptivo, no experimental y de corte transversal, siendo su muestra de 165 estudiantes. El instrumento aplicado fue el Inventario de estrés académico SISCO. Los hallazgos establecieron un nivel leve de estrés con un 9,7%, mientras que el 22,6% tuvo un estrés moderado. El estresor que generó estrés fue la sobrecarga de actividades académicas con un medio de 3,84 al mismo tiempo que el síntoma más frecuente fue el cansancio crónico con una media de 3,13 y los mecanismos de afrontamiento fue evaluar lo positivo y negativo de las soluciones con una media de 4,00. Se pudo concluir que existen niveles moderados de estrés con un porcentaje de 67,7%.

Por último, Yataco (2019) quien desarrolló un estudio titulado “*Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur*”. La metodología fue relacional, cuantitativa no experimental. La muestra se conformó por 496 alumnos. Los instrumentos utilizados fueron la escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza. El resultado fue que no hay una relación significativa y estadística entre las dimensiones del bienestar psicológico con aquellas del estrés académico, no obstante, sí existe un vínculo entre las variables de estudio. Se concluyó que hay una relación negativamente proporcional entre el bienestar psicológico y el estrés académico.

## **2.2. Bases teóricas o científicas**

### **2.2.1 Bienestar psicológico**

**2.2.1.1. Definición.** Etimológicamente el bienestar psicológico se concibe como la consecuencia de integrar dos tradiciones, la primera una hedónica dirigida al bienestar subjetivo y la segunda el eudamónicos que es la perspectiva de la vida, a su vez se refiere a las experiencias individuales de estar bien y sentirse bien en un determinado momento, la vivencia subjetiva positiva y auto percibida o una perspectiva estable de la persona vulnerable frente a diversas circunstancias que no son determinadas por las personas, cabe mencionar que siempre prevalece la noción de que un estado psicológico se encuentra vinculado al funcionamiento y goce de la salud integral (Vielma & Alonso, 2010).

De acuerdo con lo indicado por Ryff (2017) es un mecanismo que se deriva de la medición que desarrolla la persona sobre el vínculo que tiene con distintos acontecimientos que suceden en su cotidianidad. Dicha valoración es realizada conforme a las expectativas de lo que quiere tener sobre la realidad en un futuro lejano o cercano, dependiendo de los sucesos.

Por su parte, Estrada et al. (2017), indicaron que el bienestar psicológico es fundamentado en una doctrina de carácter filosófico que busca la comodidad intrínseca, independiente y de grandes criterios vinculados a una serie de aspectos morales para lograr la plenitud y felicidad del alma; además de ello el bienestar psicológico tiene la capacidad de poder prever la salud fisiológica, los vínculos interpersonales y el rendimiento mental de los individuos (Téllez, 2020).

Asimismo, Lundin et al. (2017) señaló que la concepción de bienestar psicológico se encuentra referido a las características particulares cognoscitivas manifestada en los factores de introversión y la habilidad de percibir su comportamiento personal y social que se vinculan con el ambiente, la productividad y el funcionamiento social.

**2.2.1.2. Causas del bienestar psicológico.** El bienestar psicológico se origina a través de la forma que tiene la persona de percibir una determinada situación y que a su vez construye mediante las experiencias positivas o negativas del individuo, lo que otorga de calidad los vínculos interpersonales, así como la disponibilidad de las diferentes fuentes de apoyo (Sandoval et al., 2017).

Por su parte, Araujo y Sagvinon (2018) indican que el bienestar psicológico surge con las experiencias vividas vinculadas con acontecimientos pasados como fuente de estudio de la propia persona sobre lo que ya ha conseguido. Por su parte, el futuro es direccional a las expectativas que se genera la persona, es decir, contribuye a la determinación de objetivos, los cuales ciertamente se vinculan con la idea de que la persona con un correcto bienestar psicológico tiende a presentar sentimientos positivos, de crecimiento personal lo que termina favoreciendo su autodeterminación.

**2.2.1.3. Consecuencias del bienestar psicológico.** El bienestar psicológico es parte de la inteligencia emocional y forma parte de un rasgo de la personalidad que junto al optimismo consiste en la habilidad de disfrutar de uno mismo, así como de los demás, forma parte esencial de la manera que tiene de divertirse, de sentirse satisfecho con la vida y de vivir sensaciones positivas. Tales emociones se conforman como un elemento importante para considerar en relación con el desarrollo del bienestar que genera la aparición de emociones positivas, además se ha podido conocer su papel importante en cuanto a la protección en acontecimientos adversos y facilitadores de la salud y el bienestar, así como de factores personales que mejoran la competencia social (García, 2014).

Junto a los sentimientos positivos se desarrolla la creatividad e incentivan las pautas de accionar, además mejoran el autoconocimiento y la resiliencia, lo cual se vincula con un estilo de vida saludable, lo que ocasiona la aparición del bienestar. Asimismo, se ha verificado que la extroversión es uno de los elementos de la personalidad que se vincula directamente con la felicidad, lo que se debe a un mayor nivel de competencia social, por lo tanto, mientras mayor sea la cantidad y satisfacción de relaciones interpersonales, la participación en eventos sociales incrementará (García, 2014).

De igual forma, las sensaciones de felicidad se vinculan con el desarrollo de fortalezas del carácter, con la esperanza, la gratitud, la creatividad, la apreciación de la belleza, el razonamiento crítico y el gusto por aprender, es importante destacar que la felicidad es el efecto directo que tiene mantener una positiva salud mental y un manejo cognoscitivo de las desviaciones por parte de la propia persona (García, 2014).

**2.2.1.4. Importancia del bienestar psicológico.** Según indica Deiner (1994, como se citó en Tualombo, 2018) existen tres factores que determinan la relevancia que tiene el bienestar

psicológicos, entre los cuales se encuentra en principio la subjetividad, la presencia de aspectos positivos, así como conocimientos y la aceptación de los elementos negativos y una valoración negativa de la vida en general, por tal razón es que el bienestar varía conforme la apreciación que el individuo posee con respecto a la cotidianidad, la cual perdurará únicamente con el transcurso del tiempo y ello se constituirá como la diferencia con el bienestar bajo puesto que éste último depende de un trastorno entre la expectativa del individuo sobre un determinado trastorno entre la percepción de la persona con referencia a un suceso y lo que de verdad logró alcanzar.

En el caso de Oramas (2013) explicó que los individuos que posean características de un buen funcionamiento cognoscitivo suceden en los casos en los que se percibe contento con la vida que se encuentra experimentando por lo que tienden a sentirse complacidos y felices consigo mismos por haberlo logrado. Tal perspectiva se sustenta con lo señalado por Garroza et al. (2013) quienes pudieron determinar y verificar que manifestar emociones positivas resulta ser una parte relevante del bienestar psicológico lo que permite dejar de manifiesto un elevado rango de salud personal y colectiva ya que un individuo que tenga un buen nivel de bienestar suele sentirse más preparado para enfrentar los requerimientos y desafíos que tienden a presentarse en la cotidianidad.

#### **2.2.1.5. Teoría referida al Bienestar Psicológico de Ryff**

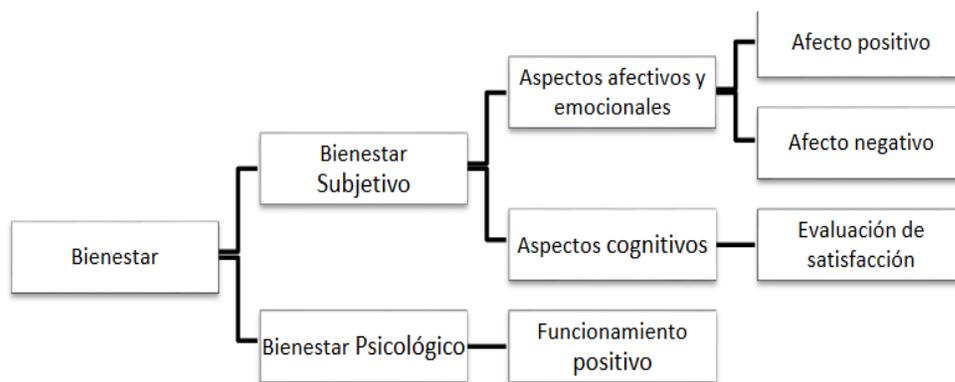
**2.2.1.5.1. Modelo Multidimensional del BP.** Teniendo como propósito la integración de concepciones evaluadas con anterioridad, Carol Ryff crea un modelo en referencia al bienestar psicológico, ello nace como consecuencia a la ausencia de conformación de una concepción que recabara la idea principal de eudaimonía que abarcara nociones referidas a la autorrealización, desarrollo humano y búsqueda para potenciar las habilidades del ser humano (Rodríguez & Berrios, 2012).

Por tal motivo Ryff (1989, como se citó en Rodríguez y Berrios, 2012) creó un modelo bajo el concepto de bienestar psicológico desde una perspectiva que tenía en consideración las habilidades y el desarrollo personal posicionando a la persona en indicadores de funcionamiento positivo. Mediante esta integración teórica, Ryff (1989) evalúa el desarrollo negativo y positivo de la persona.

Según Rodríguez y Quiñones (2012) en la satisfacción con la vida, se toman en cuenta los factores más generales y cuando se trata de felicidad, se toman en cuenta elementos inmediatos, por consiguiente, las características integrales de los conceptos son diferentes. La Figura 3 muestra a detalle la conceptualización del *Bienestar*:

**Figura 3**

*Conceptualización del Bienestar*



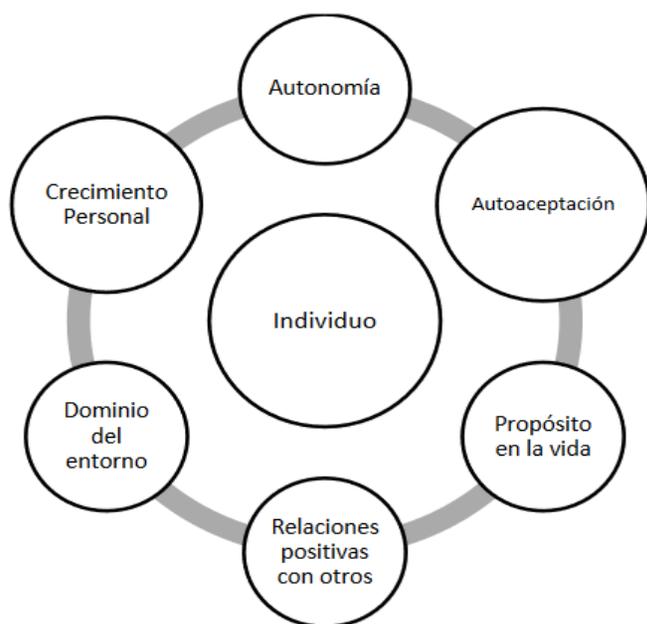
*Nota.* Estructura conformativa del bienestar. De “El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios”, por Y. Rodríguez & A. Quiñonez, 2012, *Revista Griot*, p. 9, (<https://bit.ly/35dIZ1b>). Dominio público.

Por consiguiente, esta teoría vislumbra al bienestar como la carencia de cualquier trastorno psicológico que le permita al individuo experimentar las sensaciones positivas y negativas que les permita alcanzar sus metas lo que terminará generando una sensación de felicidad en el transcurso

de un determinado tiempo, es por ello que constituyó un modelo multidimensional que busca explicar el bienestar psicológico producido por factores negativos y positivos que puede experimentar la persona en su cotidianidad (Ryff, 2017).

#### Figura 4

*Modelo de bienestar propuesto por Ryff*



*Nota.* Estructura conformativa del bienestar. De “El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios”, por Y. Rodríguez & A. Quiñonez, 2012, *Revista Griot*, p. 10, (<https://bit.ly/35dIZ1b>). Dominio público.

El modelo de seis dimensiones propuesto por Ryff contribuye a una evaluación completa del individuo en términos de funcionamiento global. Por ejemplo, el desarrollo de una buena relación con otra persona puede estar mediado por el grado de autoaceptación de esa persona. Y para que esta relación sea sana, se supone que cada persona implicada tiene autonomía.

### **2.2.1.6. Dimensiones del bienestar psicológico.**

**2.2.1.6.1. Sentimiento de aceptación.** Es el comportamiento positivo o apreciación óptima de una persona para ser consciente de las virtudes que tiene, así como de sus limitaciones, asimismo, es la capacidad de controlar afectivamente el medio en el que se desenvuelve. De igual manera se le conoce como aquella posibilidad de que el individuo acepte sus características positivas y negativas, es cuando se siente bien con los resultados de previos acontecimientos y tiene el control de los sucesos ya que puede generar y modificar su entorno acomodándolo conforme a sus requerimientos (Robles, 2020).

**2.2.1.6.2. Vínculos afectivos.** Es la capacidad de mantener vínculos estables y significativos, confianza en los individuos cercanos y habilidad de desarrollar sentimientos amorosos. Es de esa manera que el aislamiento social y pérdida de amistades puede afectar negativamente en la salud física de la persona. También se entiende como la capacidad de las personas de establecer relaciones saludables con quienes lo rodean. (Robles, 2020).

**2.2.1.6.3. Autonomía.** Capacidad de mantener la individualidad en los diferentes aspectos del ámbito social, teniendo como base las convicciones personales y el control de la independencia, así como la autoridad en el tiempo. A su vez se le entiende como la capacidad de un individuo de decidir libremente, siendo asertivo y creyendo en sus propias ideas (Robles, 2020).

**2.2.1.6.4. Proyectos personales.** Es el desarrollo que puede tener la persona en la búsqueda de mejorar sus capacidades personales y el mejoramiento de sus habilidades. Es cuando la persona tiene metas a futuro y toma en consideración la importancia de la vida por lo que sus decisiones buscan darle un mejor sentido de proyección (Robles, 2020).

### **2.2.2. Estrés académico**

**2.2.2.1. Definición.** El autor Fernández (2007) señala que la palabra proviene del inglés “stress” el cual se traduce como tensión o esfuerzo. Cuando comenzaron los estudios sobre la materia lo posicionaron en el ámbito de aplicación de la propia ingeniería para señalar o puntualizar sobre los efectos de una fuerza implementada a un determinado objeto. Posterior a ello, en 1936 el doctor Hans trasladó la definición a la psicología donde comenzó sus experimentos descubriendo la existencia de reacciones físicas en los seres vivos de acuerdo con determinadas situaciones ambientales.

Se entiende que es aquel con la capacidad de generarse debido a las exigencias surgidas dentro del aspecto institucional o educativo, sin la necesidad de que formen parte los elementos externos de la vida del individuo, es decir, depende únicamente de los requerimientos emanados del aspecto académico en el que se desenvuelve el individuo (Maturana & Vargas, 2014).

De la misma manera, Barraza (2018) estableció que es un proceso de tipo sistemático y mental que se hace presente en los casos en los que el estudiante se somete a diferentes ámbitos académico, así como a un conjunto de demandas que según su propio criterio son estresores que ocasionan desequilibrios que obligan al estudiante a la realización de actividades que busquen la restauración de tal equilibrio físico y mental.

Por último, Osorio (2015) señaló que es el efecto que tiene un individuo cuando se enfrenta a exigencias dentro del ámbito académico como el desarrollo de trabajos, así como también que el tiempo para su realización sea corto o mínimo en comparación con la dificultad de la actividad, no obstante, cuando existen muchas demandas el organismo del estudiante se activa para cumplirlas consiguiendo que su desempeño baje proporcionalmente, convirtiéndose en una consecuencia perjudicial para el desarrollo particular del estudiante.

**2.2.2.2. Síntomas del estrés.** De acuerdo con Amigo (como se citó en Machaca y Garambel, 2015) las reacciones o consecuencias que una persona puede tener al momento de pasar por una etapa o situación de sobrecarga, se pueden manifestar mediante un conjunto de síntomas los cuales son:

**2.2.2.2.1. Síntomas cognitivos.** Son aquellos que se presentan mediante pensamientos ansiosos y catastróficos, donde existen conflictos para concentrarse o bien para memorizar ciertos asuntos por lo que tienden a olvidar sucesos.

**2.2.2.2.2. Síntomas emocionales.** Son aquellos que se manifiestan mediante la tensión, irritación, cólera, fatiga, preocupaciones, incapacidad o dificultad de relajación, tristeza o depresión en algunos casos.

**2.2.2.2.3. Síntomas psicofisiológicos.** Se tienden a manifestar con músculos tensos, el rechinar de los dientes, excesiva sudoración, mareos, sofocos, problemas para tragar, trastornos estomacales, vómitos, problemas o exceso al momento de orinar, ausencia absoluta de libido, cansancio, pérdida o aumento de peso y en algunos casos manifestaciones de arritmia.

**2.2.2.2.4. Síntomas de conducta.** Se presentan al momento de evitar la realización de ciertas actividades, problemas para conciliar el sueño, trastornos para la culminación del trabajo asignado, inquietudes, llanto, trastornos en los hábitos de alimentación, aumento de los niveles del consumo de cigarro o alcohol.

**2.2.2.2.5. Síntomas sociales.** Se manifiestan al modificar la calidad de las relaciones de los seres humanos que sufren el estrés, ello quiere decir que hay individuos buscan compañías para evitar sentirse solos, mientras que otras tienen preferencia por estar solas, teniendo en consideración que cada ser humano es diferente.

**2.2.2.3. Consecuencias del estrés académico.** Según Caldera et al. (2007) los altos niveles de estrés que se presentan en el sistema de una persona conllevan a la aparición de diferentes estados emocionales entre los cuales predominan la depresión, ansiedad, irritación y afecciones físicas, lo que influye negativamente en la vida cotidiana de la persona. En tal caso, los autores Román y Hernández (2011) indicaron que en los casos en los que se presenta un alto nivel de estrés académico puede generar que el organismo de la persona reaccione de diversas formas, siendo la más resaltante aquella que afecta el aspecto cognitivo, motor y físico lo que ocasiona la aparición de trastornos que bajarían el desempeño del individuo en cada una de sus actividades educativas.

El autor Barraza (2018) señaló que el estrés académico está asociado directamente con una serie de sintomatologías que se manifiestan a través de tensiones a las que es sometido una persona, constituyéndose de tal manera en una consecuencia directa de los acontecimientos estresantes catalogados así por la persona, resulta indispensable mencionar que tales expresiones se pueden presentar a través de síntomas físicos, cognoscitivos y conductuales.

Dichos síntomas se pueden manifestar de la siguiente manera:

- **Reacciones físicas:** El estrés académico puede generar que el individuo sufra de problemas físicos, las cuales tienden a manifestarse a través de insomnio, dolores en algunos lugares del cuerpo, e incluso aumento o disminución de apetito.
- **Reacciones psicológicas:** Barraza (2018) explicó que el estrés académico puede generar problemas cognoscitivos a través de la aparición de cuadros depresivos, ansiosos, de tristeza e irritación.
- **Reacciones comportamentales:** Barraza (2018) señaló que dichas reacciones nacen como consecuencia de los síntomas físicos y psicológicos, acompañados a la mínima capacidad para afrontar situaciones difíciles que posee la persona lo que tiende a entablar discusiones

con sus profesores e iguales, tampoco cumple las normas académicas, no posee motivación para ejecutar actividades institucionales e incluso a veces algunas personas empiezan a consumir más comida de lo habitual.

#### **2.2.2.4. Tipos de estrés**

**2.2.2.4.1. Eustrés.** Es la optimización de las habilidades que tiene una persona, asimismo contribuye a la superación de los problemas de la cotidianidad mediante la activación del organismo para que pueda terminar de manera satisfactoria los propósitos que tenga en su vida (Oblitas, 2017).

**2.2.2.4.2. Distrés.** Según lo puntualizaron Gallego et al. (2018) es aquel estrés que se percibe como negativo ya que afecta la adaptación del individuo en los acontecimientos que se le presentan en la cotidianidad como una sobrecarga de exigencias, la cual tiene la posibilidad de originar un conjunto de afecciones físicas y mentales.

Con referencia a lo explicado por Barraza (2007) los tipos de estrés se clasifican tomando en cuenta las distintas fuentes de estresores existentes, es decir, que dependiendo de los motivos o sucesos que genere tal afección puede aparecer el eustrés o distrés, los cuales se determinan de acuerdo a la percepción que realice el sujeto al momento de afrontarlos.

**2.2.2.5. Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico.** El núcleo de este modelo investigativo se desarrolla en dos momentos, en el primero es cuando se establece el postulado fundamental que le brinda identidad de origen al programa, el cual está vinculado con los autores y estudios establecidos en su interior, luego, en un segundo punto que es donde se presentan los postulados que se derivan de aquel denominado como el de base y que origina a los de la línea de investigación que surgen dentro del mismo programa; se debe tener en cuenta que

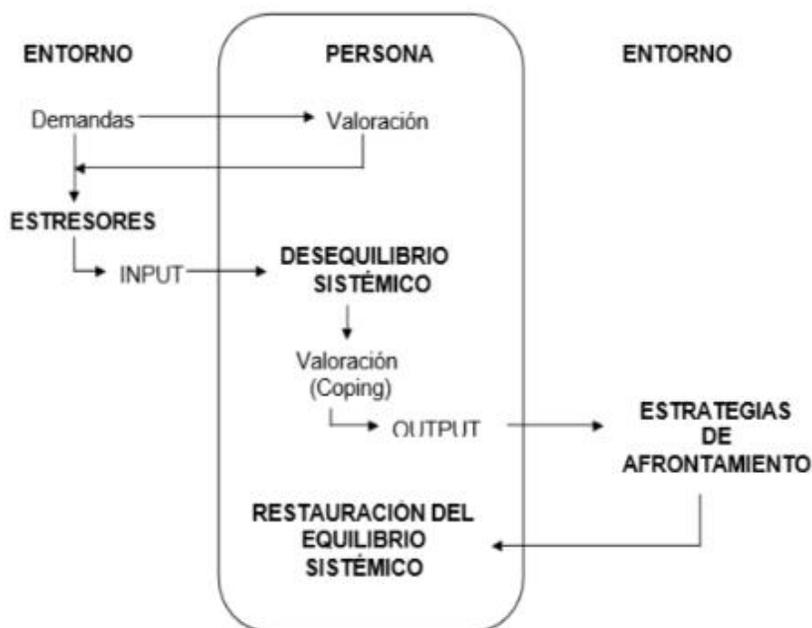
los primeros dos se encuentran basados desde la perspectiva de los estresores mientras que los dos últimos se centran en los síntomas (Barraza, 2007).

Los estudiantes se sienten incapaces de hacer frente a las exigencias académicas, lo que podía provocar pensamientos y sentimientos negativos, trastornos físicos como somnolencia y dolores de cabeza, ansiedad, falta de concentración, desorganización y problemas de adaptación. Los resultados mostraron una relación proporcional entre el autoconcepto académico y la vulnerabilidad al estrés (González et al., 2018).

Según Martín (2007) el estrés académico es una manifestación compleja en el que intervienen muchas variables interrelacionadas como los factores, experiencias, moderadores del estrés académico y sus consecuencias. Todas estas se dan en un mismo entorno, la universidad. Se trata de una serie de situaciones de alto estrés relacionadas con el hecho de que los estudiantes experimentan una falta de control sobre su ambiente, aunque sólo sea temporalmente, lo que puede provocar estrés y un bajo rendimiento académico en la universidad (Véase Figura 5).

**Figura 5**

*Presentación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista*



*Nota.* La figura muestra el modelo sistémico tomando como referencia la perspectiva de la persona. De “Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico”, por A. Barraza, 2006, *Revista electrónica Psicología Científica*, (<https://bit.ly/3vyzLXR>). Dominio público.

Esta teoría se basa en “La relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida)” (Barraza, 2006, párr. 27).

**2.2.2.5.1. Fundamento base.** El estrés se define de forma funcional cuando se integra dentro de los procesos de vinculación de los estímulos y reacciones que el propio organismo tiende a emplear para la conservación de su bienestar. El organismo se encuentra sometido a estímulos externos que trastornan su normal funcionamiento y ante tal problema el mismo reacciona

generando un conjunto de consecuencias con características físicas, psicológicas y de conducta que buscan obtener nuevamente la funcionalidad respectiva (Barraza, 2007).

**2.2.2.5.2. Fundamento uno.** El estrés puede ser conceptualizado como un aspecto nocivo que se encuentra en el entorno. Siendo que ciertos factores encontrados en el mismo producen que el organismo lo perciba como una carga, demanda o exigencia obligatoria o en cualquier otro caso de elementos nocivos que inciden en el equilibrio funcional del sistema orgánico.

**2.2.2.5.3. Fundamento segundo.** El estrés se considera como un aspecto autónomo. Se genera un efecto de tensiones dentro del organismo que por lo general suele ser perjudicial totalmente, así como dañina, por ello en algunos casos se considera como la causa que se origina en el ambiente que produce síntomas de trastornos funcional del organismo.

**2.2.2.5.4. Fundamento tercero.** El estrés son las consecuencias físicas, psicológicas y de comportamiento de una diversidad de estímulos nocivos que surgen dentro del ambiente en el que el individuo tiende a desenvolverse. Cuando un organismo se somete a factores dañinos reacciona de diversas maneras con el fin de volver a tener su propio equilibrio dentro de sus funciones.

**2.2.2.5.5. Fundamento cuarto.** El estrés es una variable dependiente, es decir una específica reacción que surge debido a que la persona se siente sometida a un ambiente amenazante o perjudicial, por ende, el estrés se considera como la reacción frente a una serie de acontecimientos considerados como estresores que se generan en el ambiente y que perjudican el buen funcionamiento del organismo, por lo tanto, la persona que tenga intenciones de precisarlos debe clasificar las reacciones que surgen luego de la existencia del agente que desequilibró el normal funcionamiento del organismo.

**2.2.2.6. Dimensiones del estrés académico.** De acuerdo con lo referido por Barraza (2018) el estrés académico se encuentra conformado por tres dimensiones entre las que se encuentran:

**2.2.2.6.1. Estresores.** Se encuentra conformado por el trabajo en grupo, el número y las actividades habituales que le presentan, la cantidad de responsabilidades que debe asumir, un entorno incapacitado para estudiar, lo que incide negativamente en el rendimiento académico, la ausencia de tiempo para ejecutar sus tareas académicas, disputas entre los profesores y los diversos problemas para comprender ciertos temas.

**2.2.2.6.2. Síntomas.** Se encuentra estructurado bajo tres categorías, indicios corporales, de comportamiento y sintomatología a nivel cognoscitivo.

**2.2.2.6.3. Habilidades de afrontamiento.** Son los esfuerzos surgidos desde el pensamiento y el comportamiento que ayudan a sobrellevar las demandas que se presentan en la cotidianidad del individuo, tales demandas a las que se somete pueden ser directas o indirectas. Ahora bien, dentro del conjunto de tales habilidades se encuentra la construcción de un plan y acatamiento de normas que ayuden a conseguir los objetivos y la búsqueda de información con referencia a los hechos suscitados.

### **2.2.3. Relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico**

La etapa de la universidad requiere que el ser humano enfrente condiciones demandantes, vinculadas al crecimiento profesional y personal, principalmente se dirige rendimiento de un comportamiento dentro de la sociedad, lo que contribuirá a sostenerse. El estudiante está en una constante evolución ya que se encuentra dirigido al rendimiento de un rol en la sociedad, lo que le permitirá sostenerse, además de explorar distintas probabilidades e inicia a conformar su identidad encontrando su base en el resultado de las mismas. Dentro de este ámbito, nace el estrés como una respuesta a la tensión física, mental o emocional nacida de presiones ambientales o personales en donde los acontecimientos impredecibles ocasionan más estrés que aquellos hechos sobre los cuales las personas mantienen un mejor control (Matalinares et al., 2016).

En el caso de los estudiantes, los mismos están expuestos a circunstancias demandantes que le atribuirán la oportunidad de consolidar sus propias maneras de afrontar el estrés que podrían ser exitosas, por tal motivo, las diferentes perspectivas de asertividad y las emociones de bienestar son fundamentales. Las habilidades de asertividad contribuyen a una correcta gestión de las situaciones sociales y las emociones de bienestar aportan los niveles de tranquilidad necesarios para crear herramientas que les permitan sobrellevar los problemas de la vida (Velásquez et al., 2008).

Aunado a lo anterior, el bienestar psicológico forma parte de la salud en su sentido más general y se expresa en cada una de las esferas de la actividad humana. En los casos en los que un individuo se siente bien resulta ser más productivo y creativo, tiene una proyección a futuro, promueve felicidad, la cual abarca la capacidad de amar, laboral, interrelacionarse con terceros y controlar el medio, al igual que los sentimientos negativos, como el estrés que pueden derivar del mismo (Matalinares et al., 2016).

## **2.3. Marco conceptual**

### **2.3.1. Bienestar psicológico**

De acuerdo a Casullo (2002) el bienestar psicológico surge cuando el individuo percibe sus metas en el transcurso de la vida, es la sensación de plenitud de lo que ha logrado, con lo que desarrolla y tiene la potestad de desarrollar en un futuro desde una perspectiva individual (como se citó en Domínguez, 2014).

**2.3.1.1. Autonomía.** Casullo (2002) menciona que es el potencial de mantener la singularidad en cambiantes aspectos sociales, tomando en consideración las distintas opiniones individuales y el manejo imparcial, así como la atribución temporal (como se citó en Domínguez, 2014).

**2.3.1.2. Proyectos personales.** Casullo (2002) indica que es el desarrollo que tiene un individuo en la búsqueda por mejorar sus individualidades y capacidades, de igual manera abarca la probabilidad de establecer objetivos claros que brinden un significado a las experiencias pasadas y futuras (como se citó en Domínguez, 2014).

**2.3.1.3. Sentimiento de adaptación.** Casullo lo define como la conducta apreciativa que tiene una persona que lo hace consciente de los rasgos virtuosos que posee, así como de todas sus limitantes, a su vez se le conoce como la capacidad de controlar el medio en el que se desenvuelve (2002, como se citó en Domínguez, 2014).

**2.3.1.4. Vínculos afectivos.** El autor Casullo manifiesta que es la posibilidad de mantener relaciones significativas y de confianza en las personas cercanas, así como también es la habilidad de desarrollar sensaciones afectivas, es de tal manera que el aislarse o perder amigos puede incidir perjudicialmente en la salud del individuo (2002, como se citó en Domínguez, 2014).

## **2.3.2. Estrés académico**

Surge en los casos en los que el estudiante se somete a actividades académicas, a un conjunto de demandas que, de acuerdo con su perspectiva son estresores y producen un desequilibrio que puede manifestarse en síntomas que lo obligan a desarrollar acciones que le permitan restaurar su equilibrio (Barraza, 2018).

**2.3.2.1. Estresores.** Son las circunstancias presentes en la vida del estudiante que le exige el cumplimiento de actividades que considera son mayores a sus capacidades para cumplirlas (Barraza, 2018).

**2.3.2.2. Estrategias de afrontamiento.** Son los caracteres surgidos desde el razonamiento y el comportamiento para sobrellevar las demandas que se presentan en la cotidianidad del estudiante (Barraza, 2018).

**2.3.2.3. Síntomas.** Son las manifestaciones bajo las cuales se hace presente el estrés en los estudiantes (Barraza, 2018).

## CAPÍTULO III

### HIPÓTESIS

#### 3.1. Hipótesis general

- H<sub>1</sub> Existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.
- H<sub>0</sub> No existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

#### 3.2. Hipótesis específicas

- H<sub>1</sub> Existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.
- H<sub>0</sub> No existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.
- H<sub>1</sub> Existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.
- H<sub>0</sub> No existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.
- H<sub>1</sub> Existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.
- H<sub>0</sub> No existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

### 3.3. Variables

#### 3.3.1. Variable 1: Bienestar psicológico

**3.3.1.1. Definición conceptual.** De acuerdo a Casullo (2002), el bienestar psicológico surge cuando una persona percibe sus logros en el transcurso de su vida, es el sentimiento de dicha alcanzada, con lo que realiza y obtiene de forma futura a partir de una mirada personal (como se citó en Domínguez, 2014).

**3.3.1.2. Definición operacional.** Es la medida que se obtiene mediante la escala de Bienestar Psicológico en Adultos BIEPS-A, cuyo autor es María Martina Casullo; que servirá para evaluar el bienestar en el que se encuentra la persona, cuenta con cinco dimensiones y con las siguientes opciones de respuesta: De acuerdo (3), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (2), En desacuerdo (1).

#### 3.3.2. Variable 2: Estrés académico

**3.3.2.1. Definición conceptual.** Es el proceso sistémico, de características adaptativas y psicológicas que se genera cuando el estudiante se somete a contextos institucionales, a un conjunto de demandas que, de acuerdo con su perspectiva son estresores que generan desequilibrios que expresa en síntomas obligando al estudiante a realizar acciones restaurar el equilibrio (Barraza, 2018).

**3.3.2.2. Definición operacional.** Se evalúa el nivel de Estrés Académico con el Inventario de Estrés Académico SISCO cuyo autor es Arturo Barraza Macías, que se realizará con puntuaciones a las respuestas formuladas por cada una de sus dimensiones, en base a la escala de Likert: Nunca (0) Casi nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5).

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. Método de investigación**

Para esta investigación se utilizó el método científico como método general, el cual se define como aquel que tiene como propósito fundamental el hallazgo de datos importantes e indispensables para entender las normas, lineamientos y procedimientos que contribuyeron en la consecución de las metas establecidas, así como la verificación de los resultados a través de los respectivos análisis (Sánchez & Reyes, 2015).

Como método específico se utilizó, el método descriptivo, siendo el mismo definido como aquel cuya finalidad es establecer, indicar y conocer los acontecimientos o fenómenos de estudio, así como las variables y sus dimensiones que están inmersas en un estudio para obtener un mejor entendimiento de los respectivos análisis (Sánchez y Reyes, 2015).

#### **4.2. Tipo de investigación**

Se empleó el tipo de investigación básica, la cual se conoce como aquella cuyo propósito es el análisis y evaluación de los fenómenos escogidos para realizar una determinada investigación, no requirió de la manipulación por parte de los autores, sino la observación de su comportamiento dentro de su ámbito de desarrollo sin la necesidad de crear espacios ya que solo se estudió conforme a la información existente (Hernández et al., 2014).

#### **4.3. Nivel de investigación**

Se aplicó el nivel relacional, el cual se produce en una investigación donde convergen dos variables analíticas con el fin de comparar grupos, así como su asociación y medidas. De igual manera estos procesos requieren de la participación de dos variables, por tanto, siendo su elemento fundamental el nivel investigativo relacional (Supo, 2014).

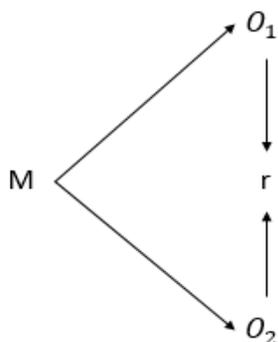
#### 4.4. Diseño de la investigación

Se empleó el descriptivo correlacional transversal, el cual, de acuerdo con Sánchez et al. (2018) es aquella que no requiere de la manipulación de las variables ya que su determinación se debe realizar en un determinado momento, ello implica que el investigador debe analizar cada variable dentro del entorno en el que tienden a desenvolverse para tener la capacidad de precisar su conducta y a su vez estudiar y explicar los fenómenos, así como su relación.

Asimismo, el diseño es relacional, es una investigación individual, observacional, que mide una o más características (variables), en un momento determinado. En la Figura 6 podemos ver el esquema de diseño de investigación.

#### Figura 6

*Esquema de diseño de investigación*



*Nota.* M: 247 estudiantes; O1: Bienestar psicológico; O2: Estrés académico; R: Relación entre las variables. De *Metodología de la investigación* (p. 108), por R. Hernández et al., 2014, McGraw Hill (<https://bit.ly/3Hy4aYA>). Derechos de autor, 2014.

#### 4.5. Población y muestra

##### 4.5.1 Población

La población es un conjunto de características que comparte un determinado fenómeno de estudio entre las cuales se encuentran algunos elementos que les ayuda a ser partícipe de una

investigación por lo que tienden a ser seleccionados de acuerdo a tales particularidades (Hernández et al., 2014).

En el caso de la presente investigación la población estuvo constituida por 690 estudiantes pertenecientes al instituto Superior Tecnológico CEPEA distrito Pueblo Libre de Lima como se muestra en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Población de la investigación*

Carreras	Nº
Administración de Empresas	99
Administración de Hostelería y Restaurantes	93
Desarrollo de Sistemas de Información	94
Contabilidad	108
Enfermería Técnica	96
Gastronomía	98
Guía Oficial de Turismo	102
TOTAL	690

*Nota.* Estudiantes pertenecientes al instituto Superior Tecnológico CEPEA distrito Pueblo Libre de Lima.

**4.5.2 Muestra**

En cuanto a la muestra, la misma se conoce como una determinada parte de la población (Hernández. et al., 2016). Es por ello que la muestra estuvo constituida por 247 estudiantes de las carreras de administración de empresas, administración de hostelería y restaurantes, desarrollo de sistemas, contabilidad, enfermería técnica, gastronomía y guía oficial de turismo pertenecientes al Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre.

En cuanto al tipo de muestreo que se empleó fue el no probabilístico intencional debido a que la muestra depende de la selección subjetiva del investigador (Hernández. et al, 2016)

La muestra estuvo dividida por carreras como se aprecia en la Tabla 2:

**Tabla 2**

*División de la muestra*

Carreras	Nº
Administración de Empresas	32
Administración de Hostelería y Restaurantes	37
Desarrollo de Sistemas de Información	35
Contabilidad	42
Enfermería Técnica	38
Gastronomía	30
Guía Oficial de Turismo	33
TOTAL	247

*Nota.* Estudiantes pertenecientes al instituto Superior Tecnológico CEPEA distrito Pueblo Libre de Lima.

**4.5.3 Criterios de inclusión**

- Estudiantes matriculados en el año académico 2021
- Estudiantes mayores de 18 años.
- Estudiantes que estén asistiendo regularmente a clases
- Estudiantes que firmen el consentimiento informado
- Estudiante de nacionalidad peruana

**4.5.4 Criterios de exclusión**

- Estudiantes no matriculados en el año académico 2021
- Menores a 18 años

- Estudiantes que no asisten regularmente a clases
- Que no vivan en Lima
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado
- Estudiantes de nacionalidad extranjera

#### **4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

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

Son los procesos empleados para precisar y constatar los acontecimientos que son debatidos en el mismo, motivo por el cual se requiere la utilización de instrumentos que contribuyan a garantizar y analizar la información recolectada en el campo de estudio, por tal motivo se empleó como técnica la encuesta, la cual se maneja para tener los datos a través de pruebas estadísticas realizadas a la muestra objeto de análisis (Hernández et al. 2014).

Asimismo, debido a la pandemia de Covid-19 los instrumentos empleados se realizaron virtualmente, los cuales se desarrollaron en el formulario Google y luego se ejecutaron estadísticamente, cabe mencionar que se consideró el consentimiento informado de cada uno de los estudiantes, en consecuencia, hubo cumplimiento de las medidas informativas de cada instrumento empleado.

##### ***4.6.2 Instrumentos de recolección de datos***

Son herramientas que sirven para la medición de las variables, que tienen la función de recoger datos, donde esencialmente tienen la propiedad de la validez y confiabilidad (Sánchez et al, 2017) en tal razón los instrumentos son los cuestionarios el instrumento BIEPS-A para medir el bienestar psicológico y la escala SISCO para valorar el estrés académico.

#### 4.6.2.1. Escala de bienestar psicológico para adultos

**Tabla 3**

*Ficha técnica del instrumento “Escala de bienestar psicológico para adultos” (BIEPS- A)*

<b>BIEPS – A</b>	
<b>Nombre del Instrumento</b>	Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS- A)
<b>Autor</b>	María Martina Casullo
<b>Año de publicación</b>	2002
<b>Administración</b>	Individual / colectiva
<b>Base Teórica</b>	Teoría de la satisfacción de Ryff y Keyes
<b>Lugar de adaptación</b>	Argentina
<b>Evalúa</b>	Autopercepción subjetiva del bienestar psicológico
<b>N. de Ítems:</b>	13
<b>Tiempo</b>	5 a 10 minutos
<b>Administración</b>	Se puede aplicar de forma individual y colectiva
<b>Objetivo</b>	Autopercepción subjetiva del bienestar psicológico
<b>Edades</b>	18 años en adelante
<b>Baremos</b>	Tipo Likert
<b>Formato de respuesta</b>	Nivel            Intervalos Bajo            13 a 32 Moderado     33 a 36 Alto             37 a 39

*Nota.* Adaptado de “Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adulto en estudiantes universitario de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales”, por S. Domínguez, 2014, *Universidad Inca Garcilaso de la Vega*, pp. 23-31, (<https://bit.ly/3tkWpQP>). Dominio público.

**4.6.2.1.1. Descripción del instrumento.** la escala BIESP-A valoriza el bienestar que tiene la persona, cuenta con opciones de respuesta y se evalúa a través de cuatro dimensiones, las cuales son sentimientos de aceptación, lazos afectivos, autonomía y proyectos personales en dos niveles, baja y alta.

Para la valoración del bienestar psicológico fue empleado el instrumento BIEPS-A el cual fue creado por Casullo (2002), que fue aceptada en el 2002, publicado por la editorial Paidós en Argentina. Casullo trabajo bajo las propuestas teóricas de Ryff de 1995. Su finalidad estuvo dirigida a la evaluación del bienestar en personas adultas. Se encuentra conformada por 13 ítems dividido en 4 dimensiones, es ordinal y sus respuestas son medibles mediante la escala Likert donde se asignan 3 puntos = estoy de acuerdo; 2 puntos = ni de acuerdo ni en desacuerdo; 1 punto = estoy en desacuerdo. Puntajes menores al percentil 25 se considera que el individuo tiene un nivel bajo de bienestar psicológico en diferentes áreas vitales, cuando se presenta un nivel promedio se observó puntajes mayores al percentil 50, señalando que la persona se siente satisfecho en los diferentes ámbitos de su vida. Cuando se presentan puntajes a 75 señalando un alto nivel de bienestar, lo cual implica que la persona se siente satisfecha con su vida.

**4.6.2.1.2. Validez.** Se utilizó la validez de contenido, la cual se otorga mediante el juicio de expertos y consiste en la verificación del dominio de los ítems por expertos sobre su grado de adaptación a un criterio determinado (Sánchez et al., 2018). Con referencia a la presente investigación, la validez estuvo a cargo de tres psicólogos profesionales con el grado de magister, quienes determinaron mediante un análisis de estudio la aplicabilidad y suficiencia de cada uno de los ítems del instrumento.

- Mg. Rodolfo Guibovich del Carpio.
- Mg. Johnny Erick Enciso Ríos.
- Mg. María del Carmen Espino Medrano.

**4.6.2.1.3. Confiabilidad.** es un proceso estadístico cuya finalidad es la estimación de los niveles de confianza que tiene un instrumento de medición (Sánchez et al., 2018).

En la presente investigación se realizó la confiabilidad de consistencia interna para ello primero se realizó una prueba piloto de 25 estudiantes, después se utilizó el estadístico Alfa de Cronbach para determinar la fiabilidad del instrumento en cuestión; se pudo conocer que existe un nivel de 0.919, por lo que se verifica la confiabilidad del instrumento empleado.

#### 4.6.2.2. Inventario de estrés académico

**Tabla 4**

*Ficha técnica del instrumento “Inventario de estrés académico”*

<b>SISCO</b>	
<b>Nombre del Instrumento</b>	Inventario de estrés académico
<b>Autor</b>	Arturo Barraza Macías
<b>Acrónimo</b>	SISCO
<b>Año de publicación</b>	2007
<b>Administración</b>	Individual/ colectiva
<b>Base teórica</b>	Modelo sistémico cognoscitivista
<b>Duración</b>	15 minutos
<b>Aplicación</b>	17 años en adelante
<b>Adaptación</b>	Anicama y Jable
<b>Año de adaptación</b>	2017
<b>Objetivo</b>	Evaluar el nivel de estrés académico
<b>Factores</b>	Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento.
<b>N. de Ítems</b>	33
<b>Formato de respuesta</b>	Tipo Likert
<b>Interpretación</b>	El puntaje obtenido es interpretado en intensidad y frecuencia
<b>Baremos</b>	Nivel            Intervalos
	Leve            0 a 33
	Moderado    34 a 66
	Profundo     67 a 100

*Nota.* Adaptado de *Inventario sistemático cognoscitivista para el estudio del estrés académico* (p.

30), por A. Barraza, 2018, *ECORFAN*, (<https://bit.ly/3IxTwCD>). Derechos reservados, 2018.

**4.6.2.2.1. Descripción del instrumento.** El formato de preguntas conforma una estructura diseñada en tres clases: cerrada con múltiples, abierta con respuestas breves y cerrada simple, cuyo reactivo es dicotómico.

En cuanto a la valoración del estrés académico se empleó el inventario SISCO realizado por Barraza (2018) siendo su propósito la medición de los grados estresores de los alumnos tomándolo en un proceso de adecuación de características sistemas frente a la presencia de factores estresantes, así como su afrontamiento. El ámbito de aplicabilidad se encuentra dirigido a jóvenes adultos, siendo el tiempo de duración de diez a quince minutos.

Cada ítem se puntúa del 1 al 5 en función de la respuesta del estudiante.

**4.6.2.2.2. Validez.** Se utilizó la validez de contenido que fue dada mediante el juicio de expertos y consiste en la verificación de los ítems, se revisa por expertos que brindan el dominio que miden con referencia a su nivel de adaptación a un determinado criterio (Sánchez et al., 2018). Con referencia a la presente investigación, la validez estuvo a cargo de tres psicólogos profesionales con el grado de magister, quienes determinaron mediante un análisis de estudio la aplicabilidad y suficiencia de cada uno de los ítems del instrumento.

- Mg. Rodolfo Guibovich del Carpio.
- Mg. Johnny Erick Enciso Ríos
- Mg. María del Carmen Espino Medrano

**4.6.2.2.3. Confiabilidad.** Se identifica como un proceso estadístico que tiene por finalidad la estimación del nivel de confianza que tiene un instrumento destinado a medir las variables de una investigación (Sánchez, et al. 2018). En el presente estudio fue realizada la confiabilidad de consistencia interna para lo cual se realizó una prueba piloto de 25 estudiantes, después se utilizó el Alfa de Cronbach para determinar la fiabilidad del instrumento en cuestión lo que permitió conocer que existe un nivel de 0.968, por lo que se verifica la confiabilidad del instrumento empleado en la recolección de información.

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

Es un mecanismo utilizado para establecer los aspectos e información contenida mediante el desarrollo de un estudio, ello con el propósito de poder analizarla metódicamente y de esa manera establezca datos importantes que ayuden a la creación de los resultados de acuerdo con las hipótesis de estudio, no obstante, para que pueda obtenerse es importante el uso de información agrupada y ordenada antes de realizar el respectivo análisis (Bernal, 2015).

Es debido a ello que con la finalidad de manejar información fundamental para la verificación de las hipótesis se requirió el uso del estadístico SPSS para examinar adecuadamente tanto las variables como sus dimensiones, estableciéndose como factor primordial para su sustentación el coeficiente Rho Spearman que se aplicó en la muestra que se obtuvo dentro de la institución educativa.

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

Con referencia al desarrollo de la investigación se cumplieron con las normas tipificadas en el Reglamento General de Investigación de la Universidad Peruana Los Andes, específicamente en el artículo 27, por tal motivo se garantizó la protección y resguardo de los derechos referidos a la libertad, dignidad y privacidad de los pertenecientes a la muestra de estudio que contribuyeron a la consecución de los resultados para la demostración de la hipótesis de estudio, de igual forma se solicitó el respectivo consentimiento informado de los colaboradores, se tuvo en cuenta el precepto de servicio y no maleficencia por lo que ningún individuo presentó lesiones cognitivas o fisiológicas ya que la encuesta no atentó con la integridad de ninguno de los participantes.

Asimismo, se amoldó conforme a lo establecido en el artículo 28 del referido Reglamento, por lo tanto, se desarrolló la presente investigación mediante los lineamientos de autenticidad por lo que se asumió la responsabilidad del contenido informativo generado, así como también los

efectos individuales, de aspecto social y estudiantil, de igual manera hubo compromiso para informar los hallazgos a través de los análisis estadísticos, es por tal razón que los datos se trataron cuidadosamente y no se emplearon para tener beneficios personales o diferentes a los estrictamente científico, por consiguiente, cada principio exigido se cumplió completamente.

## CAPITULO V

### RESULTADOS

#### 5.1. Análisis descriptivo

Serán presentados los resultados que se obtuvieron luego de realizar la aplicación de los instrumentos, así como el procesamiento de la información, los cuales serán especificados conforme a los objetivos e hipótesis de la investigación, explicados a través de las tablas, figuras junto a su descripción e interpretaciones.

**Tabla 5**

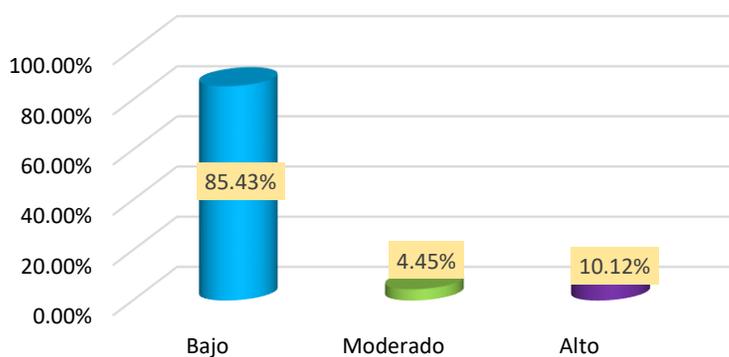
*Nivel de bienestar psicológico*

Nivel	f	%
Bajo	211	85.43%
Moderado	11	4.45%
Alto	25	10.12%
<b>Total</b>	<b>247</b>	<b>100.00%</b>

*Nota.* Datos representan los resultados del programa SPSS – 25

**Figura 7**

*Nivel de bienestar psicológico*



*Nota.* Datos representan los resultados del programa SPSS – 25

**Interpretación:** se presentan los niveles de bienestar psicológico que poseen la muestra objeto de estudio, lo cual permitió encontrar que el 85.43% (211) de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico CEPEA tienen un nivel bajo de bienestar psicológico, al mismo tiempo que el 10.12% (25) posee un nivel alto y finalmente, el 4.45% (11) tiene un nivel moderado de bienestar psicológico, por lo tanto, a nivel general los estudiantes carecen de un buen bienestar psicológico de acuerdo con los resultados obtenidos.

**Tabla 6**

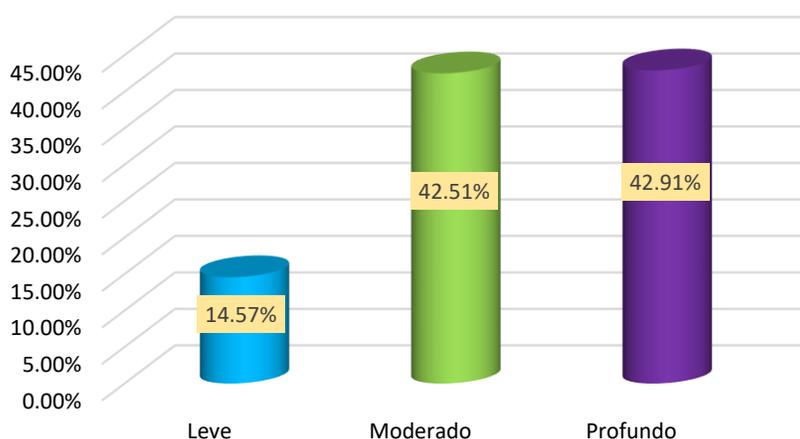
*Nivel de estrés académico*

<b>Nivel</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Leve	36	14.57%
Moderado	105	42.51%
Profundo	106	42.91%
<b>Total</b>	<b>247</b>	<b>100.00%</b>

*Nota.* Datos representan los resultados del programa SPSS – 25

**Figura 8**

*Nivel de estrés académico*



*Nota.* Datos representan los resultados del programa SPSS – 25

**Interpretación:** se presentan los niveles de estrés académico que se encuentran en la referida muestra objeto de estudio, lo cual permitió encontrar que el 14.57% (36) de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico CEPEA tienen un nivel leve de estrés académico, al mismo tiempo que el 42.51% (105) posee un nivel moderado y finalmente, el 42.91% (106) tiene un nivel moderado de bienestar psicológico, por lo tanto, a nivel general los estudiantes tienen niveles profundos de estrés académico.

**Tabla 7**

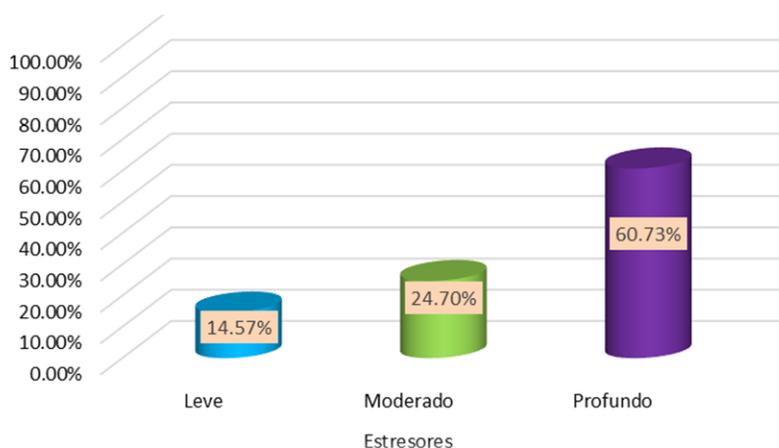
*Nivel en estresores*

<b>Nivel</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Leve	36	14.57%
Moderado	61	24.70%
Profundo	150	60.73%
<b>Total</b>	<b>247</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Datos representan los resultados del programa SPSS – 25

**Figura 9**

*Nivel de estresores*



*Nota.* Datos representan los resultados del programa SPSS – 25

**Interpretación:** se presentan los niveles de estresores que se encuentran en la referida muestra objeto de estudio, lo cual permitió encontrar que el 14.57% (36) de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico CEPEA tienen un nivel leve en cuanto a los estresores, al mismo tiempo que el 24.70% (61) posee un nivel moderado y finalmente, el 60.73% (150) tiene un nivel profundo de estresores, por lo tanto, a nivel general los estudiantes tienen una alta presencia de los niveles de estresores.

**Tabla 8**

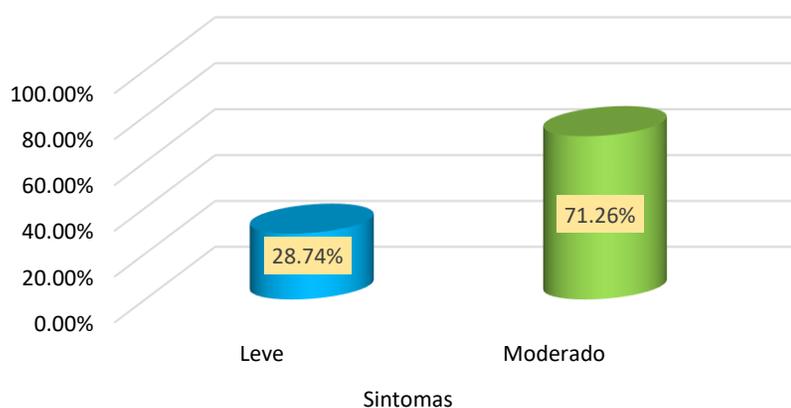
*Nivel en síntomas*

Nivel	F	%
Leve	71	28.74%
Moderado	176	71.26%
<b>Total</b>	<b>247</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Datos representan los resultados del programa SPSS – 25

**Figura 10**

*Nivel en síntomas*



*Nota.* Datos representan los resultados del programa SPSS – 25

**Interpretación:** se presentan los niveles de síntomas que se encuentran en la referida muestra objeto de estudio, lo cual permitió encontrar que el 28.74% (71) de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico CEPEA tienen un nivel leve en cuanto a la presencia o manifestación de síntomas referidos al estrés mientras que el 71.26% (176) presenta un nivel moderado, por lo tanto, a nivel general los estudiantes tienen tendencia moderada en cuanto a manifestación de síntomas referidos al estrés.

**Tabla 9**

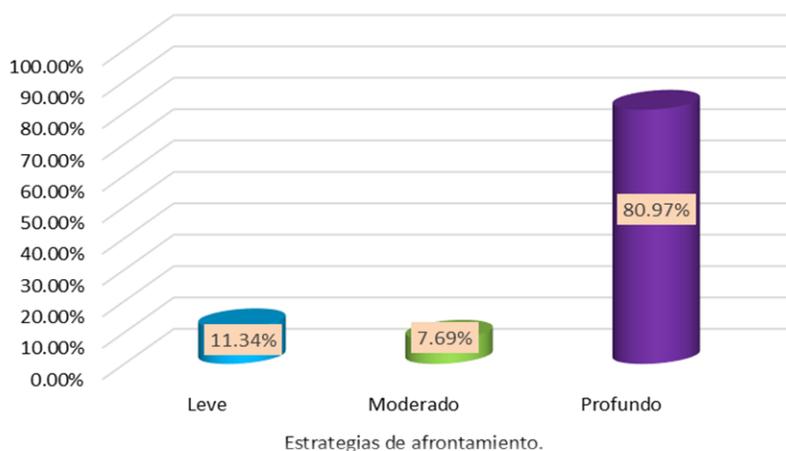
*Nivel Estrategias de afrontamiento*

Nivel	F	%
Leve	28	11.34%
Moderado	19	7.69%
Profundo	200	80.97%
<b>Total</b>	<b>247</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Datos representan los resultados del programa SPSS – 25

**Figura 11**

*Nivel Estrategias de afrontamiento*



*Nota.* Datos representan los resultados del programa SPSS – 25

**Interpretación:** se presentan los niveles relativos a las estrategias de afrontamiento que se encuentran en la referida muestra objeto de estudio, lo cual permitió encontrar que el 11.34% (28) de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico CEPEA tienen un nivel leve en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento, asimismo, un porcentaje de 7.69% (19) tiene un nivel moderado y el 80.97% (200) presenta un nivel profundo sobre las estrategias de afrontamiento, lo cual termina concuerda directamente con la problemática de la investigación.

## 5.2. Contrastación de hipótesis

Se aplicó una prueba de normalidad para determinar el comportamiento de datos y la prueba estadística que mejor se adapte a ese modelo para realizar la comprobación de hipótesis.

Se aplicó una prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>, ya que la muestra fue superior a 50.

**Tabla 10**

*Prueba de normalidad general de datos*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar psicológico	0.137	247	0.000
Estrés académico	0.191	247	0.000
Estresores	0.173	247	0.000
Síntomas	0.173	247	0.000
Estrategias de afrontamiento	0.195	247	0.000

*Nota.* Datos representan los resultados del programa SPSS – 25

**Interpretación:** Se demuestra mediante una prueba de normalidad, el comportamiento de los datos, los cuales reflejan significancias menores a 0.05; con lo cual se establece que existe un comportamiento no paramétrico, y por ende, se procede a aplicar el Rho de Spearman para la comprobación de hipótesis general y específicas.

### 5.2.1. *Contrastación de Hipótesis General*

#### a) Planteamiento de la hipótesis

- **H<sub>0</sub>**: No existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.
- **H<sub>1</sub>**: Existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

#### b) Nivel de significancia o riesgo

El nivel de significancia  $\alpha = .05$  (5%), es decir la máxima cantidad de error que se dispone a aceptar en caso la hipótesis alterna sea falsa.

#### c) Estadística de prueba

Rho de Spearman por tener las variables cualitativas y una escala de medición ordinal.

**Tabla 11**

*Prueba de correlación entre variable 1: bienestar psicológico y variable 2: estrés académico*

		Bienestar psicológico	Estrés académico
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación 1.000	-,859**
		Sig. (bilateral) 0.000	
		N 247	247
	Estrés académico	Coeficiente de correlación -,859**	1.000
		Sig. (bilateral) 0.000	
		N 247	247

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados se reflejan en la siguiente tabla

**Tabla 12***Interpretación de la correlación para hipótesis general*

Coeficiente de correlación	Interpretación
$\pm 1,00$	Correlación perfecta (+) o (-)
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Correlación muy alta (+) o (-)
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Correlación <u>alta</u> (+) o (-)
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada ( <u>+</u> ) o (-)
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Correlación baja (+) o (-)
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

Nota. De *Correlación de Pearson*, por STATS SOS, 2015 (<https://bit.ly/3K7VKJf>). En dominio público

Situando en la tabla de correlación obtenemos  $r_s = -.859$ , es decir una correlación alta inversa según los resultados de la Tabla 11.

#### **d) Lectura de P. valor**

Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna si se cumple que p valor sea mayor que el nivel de significancia.  $p > .05$

Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula si se cumple que p valor sea menor que el nivel de significancia.  $p < .05$

#### **e) Decisión estadística**

Siendo p valor = .000 según los resultados de la Tabla 11. Entonces es menor que el nivel de significancia ( $.000 < .05$ ), por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

#### **f) Conclusión estadística**

Con un nivel de significancia estadística del .05(5%), se obtuvo un P valor de .000, según los resultados de la Tabla 11. lo cual permite rechazar la  $H_0$  y aseverar con un nivel de confianza

del 95% que existe relación inversa entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

### **g) Interpretación de resultados**

De acuerdo a los resultados de la Tabla 11 se determina que, existe relación inversa entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021. Lo que indica que a mejor bienestar psicológico menos niveles de estrés académico o viceversa.

### **5.2.2. Contrastación de Hipótesis Específicas**

#### **5.2.2.1. Hipótesis específica 1**

#### **a) Planteamiento de la Hipótesis**

- **H<sub>0</sub>**: No existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.
- **H<sub>1</sub>**: Existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

#### **b) Nivel de significancia o riesgo**

El nivel de significancia  $\alpha = .05$  (5%), es decir la máxima cantidad de error que se dispone a aceptar en caso la hipótesis alterna sea falsa.

#### **c) Estadística de prueba**

Rho De Spearman por tener las variables cualitativas y una escala de medición ordinal.

**Tabla 13**

*Prueba de correlación entre la variable 1: bienestar psicológico y dimensión: estresores*

		Bienestar psicológico	Estresores
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	-,828**
		N	247
	Estresores	Coefficiente de correlación	-,828**
		Sig. (bilateral)	1.000
		N	247

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El resultado ubicamos en la siguiente tabla

**Tabla 14**

*Interpretación de los coeficientes de correlación para hipótesis específica 1*

Coefficiente de correlación	Interpretación
$\pm 1,00$	Correlación perfecta (+) o (-)
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Correlación muy alta (+) o (-)
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Correlación alta (+) o (-)
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada ( $\pm$ ) o (-)
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Correlación baja (+) o (-)
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

*Nota.* De *Correlación de Pearson*, por STATS SOS, 2015 (<https://bit.ly/3K7VKJf>). En dominio público.

Al ubicar en la tabla de correlación tenemos  $r_s = -.828$ , entonces se tiene una correlación inversa alta, según los resultados de la Tabla 13.

**d) Lectura del P. valor**

Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna si se cumple que p valor sea mayor que el nivel de significancia.  $p > .05$

Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula si se cumple que p valor sea menor que el nivel de significancia.  $p < .05$ .

**e) Decisión estadística**

Siendo p valor = .000, según los resultados de la Tabla 13. Entonces se tiene que p valor es menor que nivel de significancia ( $.000 < .05$ ), por lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

**f) Conclusión estadística**

Por lo cual, decimos: según los resultados de la Tabla 13, con un nivel de significancia estadística del .05(5%), se obtuvo un P valor de .000, lo cual permite rechazar la  $H_0$  y aseverar con un nivel de confianza del 95% que, existe relación inversa entre bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre, Lima 2021.

**g) Interpretación de resultados**

Se determina que según los resultados de la Tabla 13, existe relación inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021, por lo cual Inferimos diciendo que a mayor bienestar psicológico menos niveles de estresores o viceversa.

### 5.2.2.2. Hipótesis específica 2

#### a) Planteamiento de la Hipótesis

- **H<sub>0</sub>**: No existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.
- **H<sub>1</sub>**: Existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

#### b) Nivel de significancia y riesgo

El nivel de significancia  $\alpha = .05$  (5%), es decir la máxima cantidad de error que se dispone a aceptar en caso la hipótesis alterna sea falsa.

#### c) Estadística de prueba

Rho de Spearman por tener las variables cualitativas y la escala de medición ordinal.

**Tabla 15**

*Prueba de correlación entre la variable 1: bienestar psicológico y dimensión: síntomas*

			Bienestar psicológico	Síntomas
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	1.000	-,854**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	247	247
	Síntomas	Coefficiente de correlación	-,854**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	247	247

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El resultado ubicamos en la siguiente tabla

**Tabla 16**

*Interpretación de los coeficientes de correlación para hipótesis específica 2*

Coeficiente de correlación	Interpretación
$\pm 1,00$	Correlación perfecta (+) o (-)
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Correlación muy alta (+) o (-)
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Correlación alta (+) o (-)
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada (+) o (-)
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Correlación baja (+) o (-)
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

*Nota.* De *Correlación de Pearson*, por STATS SOS, 2015 (<https://bit.ly/3K7VKJf>). En dominio público.

Al ubicar en la tabla de correlación tenemos  $r_s = -.854$ , entonces se tiene una correlación inversa alta, según los resultados de la Tabla 15.

#### **d) Lectura del P. valor**

Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna si se cumple que p valor sea mayor que el nivel de significancia.  $p > .05$

Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula si se cumple que p valor sea menor que el nivel de significancia.  $p < .05$

#### **e) Decisión estadística**

Según los resultados de la Tabla 15, siendo p valor = .000, entonces se tiene que p valor es menor que nivel de significancia ( $.000 < .05$ ), por lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

### **f) Conclusión estadística**

Por lo cual, decimos: según los resultados de la Tabla 15, con un nivel de significancia estadística del .05(5%), se obtuvo un P valor de .000, lo cual permite rechazar la  $H_0$  y aseverar con un nivel de confianza del 95% que, existe relación inversa entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

### **g) Interpretación de resultados**

Se determina según los resultados de la Tabla 15, que existe relación inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021, por lo cual Inferimos diciendo que a mayor bienestar psicológico menos niveles de síntomas o viceversa.

#### **5.2.2.3. Hipótesis específica 3**

##### **a) Planteamiento de la Hipótesis**

- **H<sub>0</sub>**: No existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.
- **H<sub>1</sub>**: Existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

##### **b) Nivel de Significancia o riesgo**

El nivel de significancia  $\alpha = .05$  (5%), es decir la máxima cantidad de error que se dispone a aceptar en caso la hipótesis alterna sea falsa.

##### **c) Estadística de prueba**

Rho de Spearman por tener las variables cuantitativas y la escala de medición ordinal.

**Tabla 17**

*Prueba de correlación entre la variable 1: bienestar psicológico y dimensión: estrategias de afrontamiento*

			<b>Bienestar psicológico</b>	<b>Estrategias de afrontamiento.</b>
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	1.000	-,609**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	247	247
	Estrategias de afrontamiento.	Coefficiente de correlación	-,609**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	247	247

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El resultado ubicamos en la siguiente tabla

**Tabla 18**

*Interpretación de los coeficientes de correlación para hipótesis específica 3*

<b>Coefficiente de correlación</b>	<b>Interpretación</b>
$\pm 1,00$	Correlación perfecta (+) o (-)
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Correlación muy alta (+) o (-)
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Correlación <u>alta</u> (+) o (-)
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada ( <u>+</u> ) o (-)
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Correlación baja (+) o (-)
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

*Nota.* De *Correlación de Pearson*, por STATS SOS, 2015 (<https://bit.ly/3K7VKJf>). En dominio público.

Al ubicar en la tabla de correlación tenemos  $r_s = -.854$ , entonces se tiene una correlación inversa moderada según los resultados de la Tabla 17.

#### **d) Lectura del P. valor**

Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna si se cumple que p valor sea mayor que el nivel de significancia.  $p > .05$

Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula si se cumple que p valor sea menor que el nivel de significancia.  $p < .05$

#### **e) Decisión estadística**

Siendo p valor = .000 según los resultados de la Tabla 17, entonces se tiene que p valor es menor que nivel de significancia ( $.000 < .05$ ), por lo cual se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

#### **f) Conclusión estadística**

Por lo cual, decimos: según los resultados de la Tabla 17, con un nivel de significancia estadística del .05(5%), se obtuvo un P valor de .000, lo cual permite rechazar la  $H_0$  y aseverar con un nivel de confianza del 95% que, existe relación inversa entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

#### **g) Interpretación de resultados**

Se determina que según los resultados de la Tabla 17, existe relación inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021, por lo cual Inferimos diciendo que a mayor bienestar psicológico menos niveles de estrategias de afrontamiento.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A continuación, será realizado el análisis y discusión de los resultados que fueron encontrados en la presente investigación, los cuales se contrastaran con otros estudios previos, para lo cual en principio se detallan los hallazgos generales según las variables que se formularon, teniendo en cuenta que el objetivo general fue determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre-Lima, 2021.

Se encontró que el 85.43% de los estudiantes encuestados del Instituto Superior Tecnológico CEPEA mostraron un nivel bajo de bienestar psicológico, luego un 4.45% presentaron un nivel moderado y por último un 10.12% obtuvieron un nivel alto, al mismo tiempo el 42.91% mostró un nivel profundo de estrés académico, luego un 42.51% un nivel moderado y por último un 14.57% tuvieron un nivel leve.

Al realizar una contrastación de la hipótesis general se pudo hallar una correlación inversamente proporcional de  $-0.859$ , además de un nivel de significancia inferior a 0.05, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se considera la alterna, lo que permite inferir que existe una relación inversa entre el bienestar psicológico y el estrés académico, por tanto, los buenos niveles de bienestar psicológico generan una disminución proporcional de estrés académico y viceversa.

Estos resultados son similares a los de Sullca (2020) quien desarrolló la investigación “Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020” pudiendo conocer que el nivel de estrés académico de los estudiantes fue de un 9,7% en un nivel leve, mientras que el 22,6% tuvieron un nivel severo y el 67,7% presentaron un estrés moderado. Por otro lado, la dimensión estresores que particularmente generó estrés fue la sobrecarga de actividades, siendo la media de 3,84, aunado

a ello la dimensión síntomas que con más frecuencia se presenció fue el cansancio crónico con una media de 3,13 y las estrategias de afrontamientos más empleada se dirigió a evaluar las alternativas presentes en las soluciones pensadas con una media de 4,00. Asimismo, Gómez (2021) en su estudio “Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021” encontró que los pertenecientes a la muestra con referencia a la variable estrés académico, tiene un nivel moderado con 53,7%, leve 32,8%, y profundo con 13.4% aunado a ello, con referencia al bienestar psicológico se puede precisar que un gran porcentaje un alto nivel con 82,1% y un medio nivel con 17.9% lo que contribuyó a encontrar la existencia de una asociación entre el estrés académico y el bienestar psicológico, el cual fue 0.112.

Asimismo, Erazo y Medina (2021) en su investigación “Estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología en una universidad privada de lima, 2020” demostraron la existencia de una asociación negativa e inversa entre el bienestar psicológico y el estrés académico mediante la prueba de Spearman, indicando que más del 50% de la muestra responde de dicha manera.

Los referidos hallazgos se sustentan de acuerdo con lo afirmado a nivel teórico por Osorio (2015) quien señaló que el estrés académico es el efecto que tiene un individuo cuando se enfrenta a demasiadas exigencias dentro del ámbito escolar y es en ese momento cuando el organismo del estudiante se activa para cumplirlas consiguiendo que su desempeño baje proporcionalmente, convirtiéndose en una consecuencia perjudicial para su desarrollo general.

A su vez, Barraza (2018) explicó en su teoría que el estrés académico surge en los casos en los que el estudiante se muestra sometido a estresores que generan un desequilibrio que se manifiesta en síntomas obligando al estudiante a desarrollar actividades de afrontamiento para restaurar el equilibrio y según lo indicado por Caldera et al. (2007) los altos niveles de estrés que

se presenten en el sistema de una persona conllevan a la aparición de diferentes estados emocionales entre los cuales predominan la depresión, ansiedad, irritación y afecciones físicas, lo que influye negativamente en la vida cotidiana de la persona.

Por su parte, de acuerdo con la teoría de Ryff el bienestar es la carencia de cualquier trastorno psicológico que le permita al individuo experimentar las sensaciones positivas y negativas lo que terminará generando una sensación de felicidad en el transcurso de un determinado tiempo, es por ello que constituyó un modelo multidimensional que busca explicar el bienestar psicológico producido por factores negativos y positivos que puede experimentar la persona en su cotidianidad (Ryff, 2017), como lo es, el estrés académico, el cual puede percibirse como negativo y afectar la adaptación del individuo en los acontecimientos que se le presentan en la cotidianidad como una sobrecarga de exigencias pudiendo originar un conjunto de afecciones físicas y mentales (Gallego et al., 2018).

Con respecto al primer objetivo específico: al aplicar el estadígrafo de Rho de Spearman para la constatación de la hipótesis se pudo encontrar un coeficiente de  $-.828$ , así como también un nivel de significancia estadística del  $.05$  (5%), se asevera con un nivel de confianza del 95% que, existe relación inversa alta entre bienestar psicológico y la dimensión estresores, por tanto, los buenos niveles de bienestar psicológico generan una disminución proporcional de estresores y viceversa. Tales resultados presentan una concordancia con aquellos encontrados por Yataco (2019) quien en su investigación “Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur” conocer que hay una relación significativa entre bienestar psicológico y la dimensión estresores siendo su rango de coeficiente de  $.146$  y una significancia de  $0.01$ . lo cual permite aceptar la hipótesis nula ( $H_0$ ) y

rechazar la hipótesis alterna ( $H_a$ ) verificando en este caso que existe una correlación significativa entre los estresores y el bienestar psicológico.

Asimismo, Garroza et al. (2013) quienes pudieron verificar que manifestar emociones positivas es una parte relevante del bienestar psicológico lo que permite dejar de manifiesto un elevado rango de salud personal y colectiva ya que un individuo que tenga un buen nivel de bienestar suele sentirse más preparado para enfrentar los requerimientos y desafíos que tienden a presentarse en la cotidianidad, como lo son las sobrecargas de tareas y trabajos estudiantiles.

Con respecto al segundo objetivo específico: al utilizarse el estadígrafo para la constatación de la hipótesis se encontró un coeficiente de correlación de  $-.854$ , así como un nivel de significancia estadística del  $.05$  (5%), se asevera con un nivel de confianza del 95% que, existe relación inversa entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas. Tales hallazgos se asemejan a los de Ordoñez (2018) en su investigación titulada “Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora 2017” quien encontró que hay relación negativa y estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas físicos y psicológicos con  $-.414$  y  $-.478$  respectivamente, por lo tanto, mientras mejor bienestar tenga la persona, los síntomas serán menores y viceversa.

Sin embargo, se contradicen con los hallados por Yataco (2019) en su estudio “Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur” quien en su estudio pudo conocer que hay una relación significativa y estadística entre bienestar psicológico con los síntomas psicológicos de  $-.174$  y corporales de  $-.268$ . Esos resultados se ven explicados por las teorías de Castillo et al. (2018) en la cual, nos dice que los síntomas del estrés pueden ser mentales, físicas y emocionales que tiene un individuo al tratar de adecuarse a distintas presiones o aquellos acontecimientos que demandan

un gran cambio o abarcan algún proceso de adaptación debido a la aparición de nuevos conflictos o hechos que afectan el estados físico o mental de la persona.

Con respecto al tercer objetivo específico: aplicado el estadígrafo Rho de Spearman para la constatación de la hipótesis se encontró un coeficiente de  $-.609$  y un nivel de significancia estadística del  $.05(5\%)$ , se asevera con un nivel de confianza del  $95\%$  que, existe relación inversa entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento, por lo cual se infiere que a mayor bienestar psicológico menos niveles de estrategias de afrontamiento. Dichos resultados son similares a los encontrados por Tacca et al. (2019) en su investigación “Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado” quien demostró que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en el problema y las emociones con un coeficiente relacional bajo de Spearman de  $.560$  y  $.500$  respectivamente, lo que implica que el comportamiento favorable en entornos académicos tiene que ver con el bienestar psicológico que presenten las personas. Por lo tanto, mientras mejor bienestar psicológico exista, será más recurrente la reinterpretación y desarrollo personal.

Por otra parte, Gómez (2021) en su tesis “Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico – Cerro de Pasco 2021” encontró que luego de realizar el análisis correspondiente mediante el estadígrafo Rho de Spearman se obtuvo un valor  $p= 0,696$ , teniendo en cuenta que para la investigación se consideró un nivel de significancia de  $0.05$ , por lo que aceptó la hipótesis nula, es decir que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, siendo tales hallazgos contrarios con los indicados en la presente investigación.

Las estrategias de afrontamiento son los caracteres surgidos desde el razonamiento y el comportamiento para sobrellevar las demandas que se presentan en la cotidianidad del estudiante

(Barraza, 2018), lo cual es producto de un bienestar psicológico positivo, el cual es parte de la salud y tiene la capacidad de manifestarse en cada esfera de la actividad humana, lo que implica que cuando un individuo experimenta sensaciones positivas, resulta ser más productivo y creativo, tiene metas, infunde felicidad, lo que abarca la posibilidad de manejar el medio y las emociones negativas, como el estrés que derivan del mismo (Matalinares et al., 2016).

## CONCLUSIONES

1. Conforme al objetivo general: las impresiones facultan el resolver que concurre un enlace negativo y significativo entre el bienestar psicológico y el estrés académico en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico CEPEA, Lima 2021 de  $-.859$  según el Rho de Spearman; esto se refuerza con los resultados descriptivos que reflejaron un nivel de bienestar psicológico con niveles bajos de más de 85% y un nivel de estrés profundo por el orden del 42.91% sumado a una posible inclinación negativa del 42.51% que se inclinó a una respuesta más moderada, demostrando un comportamiento inverso y en la misma proporción.
2. En cuanto al objetivo específico número uno: lo encontrado refrenda la posibilidad de afirmar que prevalece una relación negativa y significativa con un coeficiente de Rho Spearman de  $-.828$  entre el bienestar psicológico y la dimensión de estresores en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico CEPEA, Lima 2021.
3. Respecto al objetivo específico número dos: lo encontrado refrenda la posibilidad de afirmar que prevalece una relación negativa y significativa con un coeficiente de Rho Spearman de  $-.854$  entre el bienestar psicológico y la dimensión de estresores, en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico CEPEA, Lima 2021.
4. Por ultimo al objetivo específico número tres: los resultados permiten concluir que existe una relación negativa y significativa con un coeficiente de Rho Spearman de  $-.609$  entre el bienestar psicológico y la dimensión de estrategias de afrontamiento en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico CEPEA, Lima 2021.

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los directivos y autoridades del Instituto Superior Tecnológico la publicación de los resultados que fueron hallados en el desarrollo del presente estudio, ya que como fue evidenciado que el bienestar psicológico es de suma importancia para controlar los niveles de estrés académico y contribuir a mejorar el rendimiento de los estudiantes.
2. Se sugiere a las instituciones de nivel superior el desarrollo de estudios a nivel local que tomen como base los resultados obtenidos en cuanto a las variables del bienestar psicológico y estrés académico para adiestrar y promover tales conocimientos a la población ya que actualmente resulta ser un conflicto donde la universidad debe mantener un equilibrio adecuado conforme a la salud mental de sus educandos que permita la consecución de sus objetivos institucionales.
3. Se sugiere el mejoramiento de los métodos de investigación empleados en una menor cantidad de población que permita obtener resultados más concisos para realizar la comparación correspondiente y verificar a menor escala la veracidad de lo anteriormente obtenido.
4. A los futuros investigadores se sugiere utilizar adecuadamente los resultados que fueron obtenidos mediante el desarrollo de la presente investigación ya que los mismos tienen características beneficiosas para la comunidad en general, no obstante, si no son utilizados correctamente puede ocasionar confusión y perjudicar la veracidad de lo encontrado en el presente estudio.
5. Se recomienda a los directivos, docentes y psicólogos del instituto a realizar talleres y charlas con la finalidad de concientizar sobre la importancia que tiene el bienestar

psicológico en los estudiantes y lo perjudicial que resulta cargarlos de actividades exigentes en una cantidad de tiempo corto ya que tiende a incrementar el estrés académico, lo cual los limitaría en el cumplimiento de su cronograma de estudio.

6. Se sugiere a futuras investigaciones realizar una evaluación completa sobre la relevancia que actualmente tiene el estrés académico en los estudiantes universitarios a fin de indicar y establecer medidas que los beneficien dentro de su respectiva institución superior.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, J., Guzmán, J., Reyes, F., García, C., Varela, J., y Sirlopú, D. (2016). Satisfacción Global con la Vida y Satisfacción Escolar en Estudiantes Chilenos. *Psyche*, 25(2), 1-14.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282016000200002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282016000200002&script=sci_arttext)
- Avalos, J. (2013). *Revisión de la psicología positiva*. Madrid.  
[http://www.academia.edu/8879728/Psicolog%C3%ada\\_Positiva\\_Aplicaciones\\_en\\_Educaci%C3%B3n](http://www.academia.edu/8879728/Psicolog%C3%ada_Positiva_Aplicaciones_en_Educaci%C3%B3n)
- Barraza A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica Psicología Científica*. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico. Un estado de la cuestión. *Psicológica científica*, 9(2).  
<http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2>
- Bernal, C. (2015). *Metodología de la Investigación*. (3era ed.). Pearson Educación  
<http://anyflip.com/vede/ohla/basic>
- Caldera, J. Pulido, B. Y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de los Altos. *Educación y Desarrollo*, 7(1), 77-82.  
[https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)
- Caldera, J. Y Plascencia, J. (2015). Evaluación del estrés académico. Un estudio comparativo entre carreras Universitarias. *Educarnos*. 5(20), 11 – 30. <https://bit.ly/3JYpp7I>
- Castillo, I., Barrios, A. y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. 20(2), 1-11.  
[https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)

- Castro, J. (2013). *Escala de bienestar psicológico*. (3era ed.). Madrid. [www.teaediciones.com/Ejemplos/ebp\\_Manual\\_extracto.pdf](http://www.teaediciones.com/Ejemplos/ebp_Manual_extracto.pdf)
- Cevallos, L. (2020). *El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional de la UCE. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3035/1/77207.pdf>
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychol. Av. Discip.* 8(19), 23-31. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?Script=sci\\_abstract&pid=S1900-23862014000100003&lng=es&nrm=is&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?Script=sci_abstract&pid=S1900-23862014000100003&lng=es&nrm=is&tlng=es)
- Espinoza, A., Pernas, I., y González, R., (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*. 18(3), 697-717. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia de Covid-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 40(1), 88-93. [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_1\\_2021/16\\_estres\\_academico\\_estudiantes.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf)
- Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Pérez, J., y Cáceres, A., (2017). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Espacios*. 39(15), 7. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p07.pdf>

- Gámez, E., Marrero, H., Díaz, J., y Urrutia, M. (2015). ¿Qué esperan encontrar los alumnos en los estudios de Psicología?: metas y motivos personales de los estudiantes en su primer año en la universidad. *Anuales de psicología*, 31(2).  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?Script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282015000200022](https://scielo.isciii.es/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000200022)
- González, R.; Souto, A.; González, L. y Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación Educativa*, 3(2), 421-433.  
<http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- Guevara, M., Castro, C., Gutiérrez, A., y Moreno, L. (2018). *Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado en Bogotá*. [Tesis de pregrado, Universidad Piloto de Colombia]. Repositorio institucional de la UPC.  
<http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/4845/Trabajo%20de%20grado.pdf?Sequence=1&isallowed=y>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial: Mc Graw Hill. (6ta ed). México. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Juárez, L. y Tobón, S. (2018). Análisis de los elementos implícitos en la validación de contenido de un instrumento de investigación. *Espacios*, 39(53), 23.  
<https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.html>
- Luna, M. (2018). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*. [Tesis de posgrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega] Repositorio institucional de la UIGV. <https://bit.ly/3MfVQjI>

- Lundin, A., Åhs, J., Åsbring, N., Kosidou, K., Dal, H., Tinghög, P., et al. (2017). Discriminant validity of the 12-item version of the general health questionnaire in a Swedish case-control study. *Nordic journal of psychiatry*, 71(3), 171-179. 10.1080/08039488.2016.1246608
- Marenco, A., Suarez, Y., y Palacios., J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombiano. *Psychol.* 11(1): 45-55. <https://bit.ly/3htiJCb>
- Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11). <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319040.pdf>
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99
- Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *IIPSI*. 19(2), 123-143. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894>
- Maturana, A., y Vargas, A., (2014). El estrés escolar. *Med. Clin. Condes*. 26(1), 34-41. <https://bit.ly/3MeAfIz>
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. [http://p8080132.248.9.195.pbidi.unam.mx:8080/tesdig/Procesados\\_tesis\\_2011/septiembre/0673462/Index.html](http://p8080132.248.9.195.pbidi.unam.mx:8080/tesdig/Procesados_tesis_2011/septiembre/0673462/Index.html)
- Moreno, A., y Moreno, S., (2016). La ansiedad, el burnout y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Edu-física*. 8(18), 42- 46. <https://bit.ly/3K4VDhB>

- 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 y Sociedad*, 8(2), 172 – 184.  
<https://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/1678>
- Niño, R., Bravo, X., Ordaz, M., Santillan, C., y Gallardo, M. (2019). Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación. *Psicología y Educación*, 14(2), 157-166. <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/180.pdf>
- Oblitas, L. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida*. (4ta ed.).  
[https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas\\_issuu](https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu)
- Ordoñez, P., (2018). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión]. *Repositorio Library*. <https://1library.co/document/yj71pjpy-bienestar-psicologico-estres-academico-estudiantes-segundo-universidad-auxiliadora.html>
- Osorio, M. (2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. [Tesis de pregrado, Universidad de Chile]. Repositorio institucional de la UC..  
<http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campussur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Pedrosa, I., Suárez, J., y García, E. (2013). Evidencias sobre la validez de contenido: avances teóricos y métodos para su estimación. *Acción Psicológica*, 10(2), 3-18.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3440/344033718006.pdf>
- Pro, Z. (2021). *Relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes*. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima] Repositorio institucional de la UL.

[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13299/Pro\\_Gomez\\_Zenaida\\_Luisa.pdf?Sequence=1&isallowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13299/Pro_Gomez_Zenaida_Luisa.pdf?Sequence=1&isallowed=y)

Quero, M. (2010). Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 12(2), 248-252.  
<https://www.redalyc.org/pdf/993/99315569010.pdf>

Ramos, V., Pantoja, O., Tejera, E., González, M., (2018). Estudio del estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento en instituciones públicas ecuatorianas. *Espacios*. 40(7), 8.  
<http://www.revistaespacios.com/a19v40n07/a19v40n07p08.pdf>

Robles, S. (2020). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) en adultos de 20 a 58 años de Puente Piedra, Lima, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio Institucional Universidad Cesar Vallejo.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47825>

Rodríguez, Y., y Quiñonez, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Griot*. 5(1), 7-17.  
<https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/download/1772/1569>

Rojas, G., Grozo, S., Flores, L., Lijap, L., Pérez, D., Lozada, R., Ulloa, G. Y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica de México*, 151(1), 443 – 449.  
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?Idarticulo=60915>

Román, C., y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica Iztacala*. 14(2).  
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>

- Ross, G., Salgado, I., Fernández, T., y López, I. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 8(51), 58 – 63. [http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf\\_85](http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf_85)
- Ryff, C. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions: Rivista internazionale di scienze. *International Review of Economics*, 64(2), 159-178. <http://dx.doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Salas, C. (2017). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del cepurp 2016*. [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio Institucional de la Universidad Cesar Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21238#:~:text=Se%20concluye%20que%20el%20afrontamiento,%3D0.02146%3C%20%2C05\).](https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21238#:~:text=Se%20concluye%20que%20el%20afrontamiento,%3D0.02146%3C%20%2C05).)
- Szabo, S., Tache, Y., y Somogyi, A. (2012). *The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: A retrospective 75 years after his landmark brief “Letter” to the Editor# of Nature*. <https://pdfs.semanticscholar.org/10c0/55b4acbfa789ce0885beb54e34ceefe22fc2.pdf>
- Tacca D. y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Investigación Psicológica*. 21(1), 37-56. [http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21\\_a04.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf)
- Téllez, C. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de educación superior. *REDIIS / Investigación E Innovación En Salud*, 3(3), 46–59. <http://revistas.sena.edu.co/index.php/rediis/article/view/2974>
- Tualombo, L. (2018). *Estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes de una universidad privada del Lima, Este*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana la Unión]. Repositorio

Institucional Universidad Peruana la Unión.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/upeu/1393>

Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario.

*Investigación educativa*, 20(3), 19 – 28.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?Script=sci\\_arttext&pid=S1607-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1607-)

[40412018000300019&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000300019&lng=es&nrm=iso)

Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de*

*ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur*. [Tesis de maestría,

Universidad Autónoma del Perú] Repositorio Institucional Universidad Autónoma del

Perú.

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/autonoma/707/1/Yataco%20Apaza%2c%20>

[Jessica%20Paola.pdf](http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/autonoma/707/1/Yataco%20Apaza%2c%20Jessica%20Paola.pdf)

Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de*

*ingeniería de sistemas de una Universidad Privada De Lima Sur*. [Tesis de pregrado,

Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma del

Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/autonoma/707>

**ANEXOS**

### Anexo 1: Matriz de consistencia

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE DE ESTUDIO	METODOLOGÍA
Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un instituto superior tecnológico del distrito de Pueblo Libre, Lima, 2022.	<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b></p> <p>¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre, Lima 2021?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b></p> <p>¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre - Lima 2021?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre -Lima, 2021.</p> <p><b>OBJETIVO ESPECÍFICOS:</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre -Lima, 2021.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL:</b></p> <p>H1 Existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.</p> <p>H0 No existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>H1 Existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.</p> <p>H0 No existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estresores en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Bienestar psicológico</p> <p><u>Dimensiones:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentimiento de aceptación</li> <li>2. Vínculos afectivos.</li> <li>3. Autonomía.</li> <li>4. Proyectos personales.</li> </ol> <p><b>Variable 2:</b></p> <p>Estrés académico.</p> <p><u>Dimensiones:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estresores.</li> <li>2. Síntomas.</li> <li>3. Estrategias de afrontamiento.</li> </ol>	<p><b>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p><b>METODO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p><b>Método general:</b> método científico.</p> <p><b>Método específico:</b> método descriptivo.</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>Básica</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>Nivel relacional</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>Descriptivo-correlacional transversal</p> <p><b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b></p> <p>La población se conformó por 690 estudiantes pertenecientes al distrito Pueblo Libre. En el caso de la muestra, la misma fue 247.</p> <p><b>TÉCNICA DE MUESTREO</b></p> <p>No probabilístico intencional.</p>

¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre – Lima 2021?

Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre -Lima, 2021.

H1 Existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

H0 No existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión síntomas en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre - Lima 2021?

Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre -Lima, 2021.

H1 Existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

H0 No existe relación entre bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo libre, Lima 2021.

## **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Técnica: Encuesta.

Instrumento: Cuestionario

### Anexo 2: Matriz de Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	NATURALEZA DE LA VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Bienestar psicológico</b>	El bienestar psicológico surge cuando una persona percibe sus logros en el transcurso de su vida, es el sentimiento de dicha con lo que ha alcanzado, con lo que realiza y puede realizar en su futuro desde una mirada personal (Casullo, 2002, como se citó en Domínguez, 2014, p. 25)	Es la medida que se obtiene mediante la escala y que servirá para determinar el nivel presente, teniéndose que De acuerdo (3), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (2), En desacuerdo (1)	1. Sentimiento de aceptación 2. Vínculos afectivos. 3. Autonomía. 4. Proyectos personales.	2.11.13  4.9.12  5.7.8.  1.3.6.10	Cuantitativa	DA= de acuerdo. NAND= ni de acuerdo ni en desacuerdo ED= en desacuerdo.
<b>Estrés académico</b>	Proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo su valoración son estresores y provocan un desequilibrio que se manifiesta en síntomas obligando al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar tal desequilibrio (Barraza, 2018, p. 2)	Son las puntuaciones que se le hacen a las respuestas formuladas por cada una de las dimensiones, en base a la escala de Likert: Nunca (0) Rara vez (1) Algunas veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)	1. Estresores. 2. Síntomas. 3. Estrategias de afrontamiento.	3.1-3.2-3.3-3.4-.3-5 3.6-3.7-3.8-3.9  4.1-4.2-4.3-4.4-4.5 4.6-4.7-4.8-4.9-4.10 4.11-4.12-4.13- 4.14-4.15-4.16- 4.17-4.18  5.1-5.2-5.3-5.4-5.5 5.6-5.7-5.8		N= Nunca RV= Rara vez AV= Algunas veces. CS=Casi siempre S=Siempre

### Anexo 3: Operacionalización del instrumento

VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	INDICADORES O CATEGORIAS	INSTRUMENTO	
<b>BIENESTAR PSICOLOGICO</b>	<b>SENTIMIENTO DE ADAPTACIÓN</b>	P.1. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo. P.2. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar. P.3. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto.</li> <li>• Medio.</li> <li>• Bajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DA= de acuerdo.</li> <li>• NAND= ni de acuerdo ni en desacuerdo</li> <li>• ED= en desacuerdo</li> </ul>	Escala de bienestar psicológico BIEPS-A	
	<b>VINCULOS AFECTIVOS</b>	P.4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas. P.5. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.				
	<b>AUTONOMIA</b>	P.6. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho. P.7. Generalmente le caigo bien a la gente. P.8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito. P.9. Creo que en general me llevo bien con la gente.				
	<b>PROYECTOS PERSONALES</b>	P.10. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida. P.11. Me importa pensar qué haré en el futuro. P.12. Siento que podré lograr las metas que me proponga. P.13. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.				
	<b>ESTRESORES</b>	P.1. La competencia con los compañeros del grupo. P.2. Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares. P.3. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. P.4. La personalidad y el carácter del profesor. P.5. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) P.6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) P.7. No entender los temas que se abordan en la clase P.8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) P.9. Tiempo limitado para hacer el trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo</li> <li>• Medio</li> <li>• Alto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca.</li> <li>• Rara vez</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Casi Siempre</li> <li>• Siempre</li> </ul>		Ficha de inventario SISCO
	<b>ESTRES ACADEMICO</b>	<b>SINTOMAS</b>	P.10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) P.11. Fatiga crónica (cansancio permanente) P.12. Dolores de cabeza o migrañas. P.13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. P.14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			

---

**ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO**

- P.15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.
  - P.16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
  - P.17. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
  - P.18. Ansiedad, angustia o desesperación.
  - P.19. Problemas de concentración
  - P.20. Sensación de tener la mente vacía
  - P.21. Problemas de memoria
  - P.22. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad
  - P.23. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
  - P.24. Aislamiento de los demás
  - P.25. Desgano para realizar las labores escolares
  - P.26. Absentismo de las clases
  - P.27. Aumento o reducción del consumo de alimentos
  - P.28. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)
  - P.29. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.
  - P.30. Tomar la situación con sentido del humor.
  - P.31. Elogios a sí mismo.
  - P.32. Distracción evasiva
  - P.33. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)
  - P.34. Búsqueda de información sobre la situación
  - P.35. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).
-

## Anexo 4: Instrumentos de investigación

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS-A (Adultos)

## BIEPS - A

Descripción (opcional)

---

Sexo

Femenino

Masculino

---

1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida \*

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

---

2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo \*

De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

En desacuerdo

---

3. Me importa pensar qué haré en el futuro. \*

- De acuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - En desacuerdo
- 

4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas. \*

- De acuerdo
  - Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - En desacuerdo
- 

5. Generalmente le caigo bien a la gente. \*

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

---

6. Siento que podré lograr las metas que me proponga. \*

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- 

7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito. \*

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- 

8. Creo que en general me llevo bien con la gente.

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable. \*

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida. \*

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar. \*

- De Acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho. \* 000

- De acuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- En desacuerdo.

13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias. \*

- De acuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- En desacuerdo.

## El Inventario SISCO para el estudio del estrés académico

### El Inventario SISCO para el estudio del estrés académico



A continuación, se presenta el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico que fue formulado originalmente en el año 2007 y que consta de 37 ítems.

#### Título

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

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

Sí

No

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

1

2

3

4

5

### 3.- Dimensión estresores

En el siguiente segmento señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

---

#### 3.1.- La competencia con los compañeros del grupo

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

#### 3.2.- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

3.3.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

3.4.- La personalidad y el carácter del profesor

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
-

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

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

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

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

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

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

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

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
-

---

### 3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

---

## 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

---

### 4.1.-Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

---

4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

---

4.3.- Dolores de cabeza o migrañas

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
-

## 4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

## 4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

## 4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

## 4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

\*\*\*

## 4.10.- Problemas de concentración

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

## 4.11.- Sensación de tener la mente vacía

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
-

## 4.12.- Problemas de memoria

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

## 4.13.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

---

4.14.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

---

4.15.-Aislamiento de los demás

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

4.16.- Desgano para realizar las labores escolares <sup>\*\*\*</sup>

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

4.17.- Absentismo de las clases

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

4.18.- Aumento o reducción del consumo de alimentos

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

---

5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
-

## 5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

## 5.3.- Tomar la situación con sentido del humor

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

## 5.4.- Elogios a sí mismo

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

## 5.5.- Distracción evasiva

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

5.6.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
- 

5.7.- Búsqueda de información sobre la situación

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

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

- Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Casi siempre
  - Siempre
-

## Anexo 5: Solicitud de aplicación de instrumentos

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”.

**SOLICITO:** Autorización para aplicación de instrumentos en el Instituto Superior Tecnológico CEPEA

**MG.**

**Director**

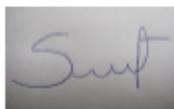
**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CEPEA**

Yo, BERENISCE SUSCET ALBUJAR GALINDO identificada con DNI N°46997154, domiciliada en Calle Waikiki N° 152 Distrito de Chorrillos y CELIA ELIZABETH CHUQUIPOMA PEREZ con DNI N°41338073, domiciliada en Calle 1 Mz. C Lote 06 Distrito de Santa Anita bachilleres en Psicología, egresados de la Universidad Peruana los Andes, ante Ud. Nos presentamos y exponemos:

Que con el interés de realizar nuestro proyecto de investigación conducente al título de Psicólogo(a), denominado Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre – Lima, 2021, le solicitamos que el instrumento de evaluación sea aplicado en estudiantes del Instituto el cual usted dirige. Guardando absoluto rigor científico y confidencialidad, el mismo que servirá de base para adquirir conocimientos sobre el tema de bienestar psicológico y estrés académico.

Por tanto:

Sírvase acceder a nuestra petición.



ALBUJAR GALINDO BERENISCE SUSCET  
DNI N°46997154



CHUQUIPOMA PEREZ CELIA ELIZABETH  
DNI N°41338073



Mg. Rodolfo Guibovich del Carpio

Director de Bienestar Estudiantil del Instituto Superior Tecnológico Cepea de Pueblo Libre

## Anexo 6: Constancia de aplicación de instrumentos



Lima, 15 de Enero del 2022.

Bachilleres:

Berenisce Suscet Albujar Galindo, y Celia Elizabeth Chuquipoma Pérez

Presente.

Yo, Rodolfo Raúl Guibovich del Carpio, con DNI: 06242879, Director de Bienestar Estudiantil del Instituto Superior Tecnológico Cepea, autorizo a las Bachilleres Berenisce Suscet Albujar Galindo, identificada con DNI N°46997154, y Celia Elizabeth Chuquipoma Pérez, identificada con DNI N°41338073, bachilleres en Psicología, egresadas de la Universidad Peruana los Andes, quien están desarrollando la investigación: “ **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DEL DISTRITO DE PUEBLO LIBRE - LIMA, 2021** “,

Dicha investigación servirá para que las Bachilleres pueda obtener su título de Psicólogos en la Universidad Peruana Los Andes y para nuestra institución tener un referente, para mejorar la calidad de bienestar psicológico frente al estrés, de nuestros estudiantes, obtenidos bajo este consentimiento, los mismos que deberán ser utilizados con fines científicos y académicos dentro del marco de la ética.

Atentamente.



*Rodolfo*  
Mg. Rodolfo Guibovich del Carpio

Director de Bienestar Estudiantil del IEST Cepea

## Anexo 7: Validez de juicio de expertos

# Constancia

Juicio de experto

Yo, Mg. Johnny Erick Enciso Ríos, con Documento Nacional de Identidad No. 40419265, certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Berenisce Suscet Albuja Galindo y Celia Elizabeth Chuquipoma Perez, en la investigación titulada: "Bienestar Psicológico y Estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico Cepea, del Distrito de Pueblo Libre - Lima, 2021".

Lima, diciembre del 2021



Sello y firma del experto  
Johnny Erick Enciso Ríos  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. 28882

# Constancia

## Juicio de experto

Yo, Mg. María del Carmen Espino Medrano, con Documento Nacional de Identidad No. 06899952 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Berenisce Suscet Albuja Galindo y Celia Elizabeth Chuquipoma Perez, en la investigación titulada: "Bienestar Psicológico y Estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico Cepea, del Distrito de Pueblo Libre - Lima, 2021".

Lima, diciembre del 2021



.....

**Sello y Firma del Experto**

# Constancia

## Juicio de experto

Yo, Mg. Rodolfo Guibovich del Carpio, con Documento Nacional de Identidad No. 06242879 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Berenisce Suscet Albuja Galindo y Celia Elizabeth Chuquipoma Perez en la investigación titulada: "Bienestar Psicológico y Estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico Cepea, del Distrito de Pueblo Libre - Lima, 2021".

Lima, diciembre del 2021



Mg. Rodolfo Guibovich Del Carpio  
PSICOLOGO  
C.Ps.P. 25721

.....  
**Sello y Firma del Experto**

## Anexo 8. Confiabilidad

### *Resumen de casos de estudio – Prueba piloto*

		N	%
Casos	Válido	25	100.0
	Excluido <sup>a</sup>	0	0.0
	Total	25	100.0

### *Confiabilidad datos de variable 1: bienestar psicológico*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.919	0.919	13

**Interpretación:** Se verifica una alta confiabilidad mayor a 90% en los datos de la prueba piloto en la variable 1 de bienestar psicológico, por consiguiente, el instrumento presenta una alta confianza para ser aplicado en la población de estudio.

**Sintaxis:**

\*Resultado1 [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Su periodo de uso temporal para IBM SPSS Statistics caducará en 5068 días.

```
GET
FILE='C:\prueba piloto bienestar psicológico y estrés\prueba piloto 25.sav'.
DATASET NAME ConjuntoDatos1 WINDOW=FRONT.
RELIABILITY
/VARIABLES=p2 p11 p13 p4 p9 p12 p5 p7 p8 p1 p3 p6 p10
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=CORR
/SUMMARY=TOTAL.
```

➔ **Fiabilidad**

[ConjuntoDatos1] C:\prueba piloto bienestar psicológico y estrés\prueba piloto 25.sav

**Escala: ALL VARIABLES**

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	25	100,0

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

➔ **Fiabilidad**

[ConjuntoDatos1] C:\prueba piloto bienestar psicológico y estrés\prueba piloto 25.sav

**Escala: ALL VARIABLES**

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	25	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,919	,919	13

### Confiabilidad datos de variable 2: Estrés académico

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.968	0.969	35

**Interpretación:** Según la tabla, se verifica una alta confiabilidad mayor a 90% en los datos de la prueba piloto para la variable 2 del estrés académico, por consiguiente, el instrumento presenta una alta confianza para ser aplicado en la población de estudio.

### Sintaxis:

The screenshot shows the IBM SPSS Statistics interface. The main window displays the following syntax for the Reliability analysis:

```
RELIABILITY
/VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 S16 S17 S18 S19 S20 S21 S22 S23 S24
S25 S26 S27 S28 S29 S30 S31 S32 S33 S34 S35
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=CORR
/SUMMARY=TOTAL.
```

The output window shows the following results under the heading "Fiabilidad":

*Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,968	,969	35

## Anexo 9. Data de procesamiento de datos

Cant	Sexo	Bienestar psicológico															V1		
		Sentimiento de aceptación				Vínculos afectivos				Autonomía				Proyectos personales					
		p2	p11	p13	Puntaje	p4	p9	p12	Puntaje	p5	p7	p8	Puntaje	p1	p3	p6		p10	Puntaje
1	Masculino	3	2	3	8	3	3	3	9	3	2	3	8	2	3	3	3	11	36
2	Masculino	3	3	3	9	3	3	3	9	2	3	2	7	3	3	3	2	11	36
3	Masculino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	9	3	2	3	3	11	38
4	Femenino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	3	12	39
5	Masculino	3	3	3	9	3	3	3	9	2	2	3	7	3	3	3	3	12	37
6	Femenino	2	3	3	8	3	2	3	8	3	3	3	9	2	3	3	3	11	36
7	Masculino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	2	3	11	38
8	Femenino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	3	12	39
9	Masculino	3	3	3	9	2	3	3	8	3	2	3	8	2	3	3	3	11	36
10	Femenino	3	3	3	9	3	2	3	8	3	3	3	9	3	3	3	3	12	38
11	Femenino	2	2	3	7	3	3	3	9	3	2	3	8	3	3	3	3	12	36
12	Femenino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	9	2	3	3	3	11	38
13	Masculino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	3	12	39
14	Femenino	2	3	2	7	2	3	3	8	3	2	3	8	2	3	3	2	10	33
15	Femenino	3	3	3	9	3	3	2	8	3	3	3	9	3	3	3	3	12	38
16	Masculino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	3	12	39
17	Femenino	2	3	3	8	3	3	3	9	3	2	3	8	3	2	3	3	11	36
18	Femenino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	3	12	39
19	Femenino	3	3	2	8	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	3	12	38
20	Femenino	3	3	3	9	3	3	3	9	2	3	2	7	3	3	3	3	12	37
21	Masculino	3	3	3	9	3	2	2	7	3	3	3	9	3	3	3	3	12	37
22	Femenino	3	3	3	9	2	3	3	8	3	3	3	9	2	3	3	3	11	37
23	Masculino	3	3	3	9	3	3	3	9	2	3	3	8	3	3	3	3	12	38
24	Femenino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	3	12	39
25	Femenino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	2	8	3	3	3	3	12	38
26	Masculino	3	3	3	9	3	2	3	8	3	3	2	8	3	3	3	2	11	36
27	Femenino	3	3	2	8	3	3	3	9	3	3	3	9	2	3	3	3	11	37
28	Femenino	3	3	3	9	3	3	2	8	3	3	3	9	3	3	3	3	12	38
29	Masculino	3	3	3	9	3	2	3	8	2	3	3	8	3	3	3	3	12	37
30	Femenino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	9	2	3	3	3	11	38
31	Femenino	3	3	2	8	2	3	3	8	3	3	3	9	2	2	3	3	10	35
32	Masculino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	3	12	39
33	Masculino	3	3	3	9	3	2	3	8	3	3	3	9	2	3	3	3	11	37
34	Femenino	2	3	3	8	2	3	3	8	3	3	3	9	3	2	3	3	11	36
35	Masculino	2	2	2	6	3	3	3	9	3	3	2	8	3	3	3	3	12	35
36	Masculino	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	2	8	3	3	3	3	12	38
37	Femenino	2	1	3	6	2	1	1	4	2	1	2	5	2	2	3	1	8	23
38	Masculino	2	1	3	6	2	1	1	4	2	1	2	5	2	2	2	1	7	22
39	Femenino	3	2	1	6	3	3	1	7	3	3	1	7	2	2	2	3	9	29
40	Masculino	3	1	1	5	1	1	3	5	1	3	2	6	3	1	1	1	6	22
41	Masculino	3	2	3	8	1	1	3	5	1	3	3	7	3	1	1	1	6	26
42	Masculino	3	1	3	7	3	2	1	6	1	2	1	4	3	3	3	2	11	28
43	Femenino	1	1	2	4	3	2	3	8	3	2	2	7	2	3	3	2	10	29
44	Masculino	1	3	3	7	3	2	1	6	3	1	2	6	2	2	3	2	9	28
45	Femenino	1	3	3	7	1	2	3	6	1	2	2	5	2	1	1	2	6	24
46	Masculino	1	1	3	5	2	2	2	6	2	2	2	6	3	2	1	2	8	25
47	Femenino	3	1	1	5	2	3	3	8	2	3	1	6	3	2	3	1	9	28
48	Masculino	3	2	3	8	1	3	1	5	2	3	2	7	3	2	3	1	9	29
49	Masculino	1	3	2	6	1	1	3	5	2	3	2	7	3	2	3	3	11	29
50	Femenino	2	2	3	7	2	2	2	6	2	3	1	6	3	2	3	2	10	29

Cant	Sexo	Bienestar psicológico															V1		
		Sentimiento de aceptación				Vínculos afectivos				Autonomía				Proyectos personales					
		p2	p11	p13	Puntaje	p4	p9	p12	Puntaje	p5	p7	p8	Puntaje	p1	p3	p6		p10	Puntaje
51	Masculino	3	1	3	7	1	2	2	5	3	3	2	8	1	3	3	2	9	29
52	Masculino	3	1	3	7	2	2	1	5	1	3	2	6	2	3	3	2	10	28
53	Femenino	1	2	1	4	3	1	2	6	1	2	3	6	3	2	3	2	10	26
54	Masculino	3	2	2	7	2	1	3	6	3	2	3	8	1	2	2	3	8	29
55	Femenino	1	2	3	6	3	2	2	7	2	2	2	6	2	2	3	3	10	29
56	Masculino	1	2	2	5	3	1	3	7	2	2	3	7	3	2	1	3	9	28
57	Masculino	3	3	3	9	2	1	2	5	2	2	2	6	3	3	2	1	9	29
58	Femenino	2	2	1	5	3	1	3	7	3	3	3	9	3	1	2	2	8	29
59	Femenino	2	1	2	5	1	3	3	7	1	3	3	7	3	3	2	2	10	29
60	Masculino	2	2	3	7	1	2	1	4	1	3	2	6	3	3	2	2	10	27
61	Masculino	1	2	1	4	1	2	3	6	3	3	2	8	3	3	1	2	9	27
62	Femenino	2	2	1	5	3	1	3	7	1	3	3	7	1	2	2	3	8	27
63	Masculino	1	2	1	4	3	3	3	9	1	2	3	6	3	1	2	2	8	27
64	Femenino	1	3	2	6	2	2	2	6	1	3	2	6	1	1	3	2	7	25
65	Masculino	1	2	1	4	2	1	3	6	2	1	1	4	2	1	3	3	9	23
66	Masculino	3	2	2	7	2	1	3	6	1	1	2	4	2	3	3	2	10	27
67	Femenino	3	2	1	6	3	2	3	8	2	1	2	5	1	2	3	2	8	27
68	Masculino	2	2	2	6	1	1	3	5	1	2	2	5	3	3	1	2	9	25
69	Femenino	3	2	1	6	1	1	3	5	1	3	2	6	2	3	1	2	8	25
70	Masculino	2	1	3	6	2	2	3	7	2	1	2	5	2	2	1	2	7	25
71	Masculino	2	1	3	6	2	3	1	6	2	3	1	6	3	2	1	3	9	27
72	Masculino	1	1	3	5	2	3	1	6	2	3	3	8	1	2	3	3	9	28
73	Masculino	2	2	2	6	1	3	1	5	2	2	2	6	1	2	3	1	7	24
74	Masculino	1	1	1	3	2	2	3	7	3	3	1	7	3	3	3	2	11	28
75	Femenino	2	2	3	7	3	2	1	6	2	1	3	6	3	2	2	2	9	28
76	Masculino	3	2	1	6	1	1	2	4	2	3	2	7	1	2	2	2	7	24
77	Masculino	3	2	3	8	1	2	1	4	1	3	1	5	3	3	1	2	9	26
78	Masculino	1	2	3	6	2	2	1	5	1	2	3	6	3	3	2	2	10	27
79	Masculino	2	1	1	4	2	2	3	7	3	2	3	8	3	1	1	1	6	25
80	Femenino	1	1	1	3	1	3	2	6	2	3	1	6	2	3	3	3	11	26
81	Masculino	1	1	3	5	3	3	3	9	3	2	3	8	1	1	1	2	5	27
82	Masculino	1	3	3	7	2	3	1	6	2	1	3	6	3	2	2	3	10	29
83	Femenino	1	1	2	4	2	3	2	7	1	2	3	6	1	2	2	3	8	25
84	Femenino	1	1	3	5	1	3	2	6	2	2	2	6	3	2	2	3	10	27
85	Masculino	3	3	1	7	1	2	2	5	2	3	2	7	2	2	2	1	7	26
86	Femenino	3	2	1	6	1	3	3	7	1	1	3	5	1	1	3	2	7	25
87	Femenino	3	3	1	7	1	2	3	6	1	1	3	5	1	1	3	1	6	24
88	Masculino	3	2	1	6	1	2	2	5	1	3	2	6	3	1	3	2	9	26
89	Masculino	1	2	3	6	2	2	2	6	1	3	3	7	3	3	2	2	10	29
90	Femenino	1	2	3	6	2	2	1	5	2	3	3	8	3	3	2	2	10	29
91	Femenino	3	3	3	9	3	1	1	5	1	2	3	6	2	2	3	1	8	28
92	Masculino	1	3	2	6	1	2	3	6	3	1	1	5	3	2	1	3	9	26
93	Femenino	1	1	3	5	2	3	1	6	3	1	1	5	2	2	1	1	6	22
94	Masculino	3	1	2	6	3	2	2	7	3	2	1	6	3	2	1	2	8	27
95	Femenino	3	2	3	8	2	2	2	6	3	1	1	5	3	1	1	1	6	25
96	Femenino	2	1	3	6	2	2	1	5	2	2	3	7	3	3	3	2	11	29
97	Masculino	2	2	3	7	1	2	2	5	2	1	3	6	3	1	3	2	9	27
98	Femenino	2	1	3	6	3	3	2	8	3	2	3	8	2	1	1	3	7	29
99	Masculino	3	1	2	6	3	1	1	5	3	1	3	7	2	2	2	3	9	27
100	Femenino	1	1	3	5	2	3	1	6	2	3	1	6	3	2	2	1	8	25

Cant	Sexo	Bienestar psicológico															V1		
		Sentimiento de aceptación				Vínculos afectivos				Autonomía				Proyectos personales					
		p2	p11	p13	Puntaje	p4	p9	p12	Puntaje	p5	p7	p8	Puntaje	p1	p3	p6		p10	Puntaje
101	Masculino	3	1	3	7	2	2	1	5	2	1	3	6	3	2	2	1	8	26
102	Femenino	1	3	2	6	1	3	3	7	2	3	2	7	1	2	2	3	8	28
103	Masculino	1	1	2	4	2	3	3	8	2	3	3	8	3	2	1	1	7	27
104	Femenino	1	2	3	6	3	1	2	6	1	1	3	5	3	3	1	1	8	25
105	Masculino	3	1	1	5	3	3	2	8	1	1	3	5	3	1	1	2	7	25
106	Masculino	1	3	3	7	2	3	2	7	1	1	1	3	1	1	2	2	6	23
107	Femenino	1	2	3	6	2	3	2	7	2	3	3	8	1	2	1	1	5	26
108	Masculino	1	2	3	6	2	1	2	5	2	3	3	8	1	1	2	2	6	25
109	Femenino	1	2	3	6	2	1	2	5	2	3	3	8	3	2	1	1	7	26
110	Masculino	1	3	3	7	1	3	3	7	1	3	3	7	3	3	1	1	8	29
111	Masculino	3	1	3	7	1	1	3	5	1	1	3	5	3	1	1	1	6	23
112	Masculino	2	3	2	7	1	3	3	7	2	3	2	7	1	3	1	3	8	29
113	Masculino	3	2	1	6	3	2	2	7	3	2	2	7	2	3	1	2	8	28
114	Femenino	1	1	3	5	3	3	3	9	1	2	1	4	3	1	3	3	10	28
115	Masculino	3	2	3	8	1	2	3	6	1	3	2	6	2	3	2	2	9	29
116	Femenino	3	2	1	6	2	2	2	6	2	3	2	7	3	1	3	2	9	28
117	Masculino	3	2	1	6	2	2	3	7	2	3	2	7	3	2	1	1	7	27
118	Masculino	3	2	3	8	2	1	3	6	2	3	2	7	1	1	3	2	7	28
119	Femenino	3	1	1	5	2	2	1	5	2	3	2	7	3	2	3	2	10	27
120	Masculino	3	2	3	8	2	2	1	5	1	3	2	6	1	2	3	1	7	26
121	Masculino	3	2	3	8	3	2	1	6	1	3	2	6	1	3	3	1	8	28
122	Femenino	3	1	1	5	1	1	1	3	3	3	3	9	3	3	3	1	10	27
123	Masculino	3	1	3	7	3	1	1	5	1	3	3	7	1	3	3	1	8	27
124	Masculino	2	1	1	4	3	2	3	8	1	3	3	7	1	3	3	1	8	27
125	Masculino	1	1	3	5	1	2	3	6	2	2	2	6	3	2	1	1	7	24
126	Femenino	2	3	1	6	2	2	3	7	1	2	2	5	1	2	2	1	6	24
127	Masculino	3	3	3	9	1	3	3	7	1	1	3	5	1	3	1	1	6	27
128	Masculino	1	1	3	5	1	3	1	5	1	3	3	7	3	3	1	1	8	25
129	Femenino	1	1	3	5	3	3	1	7	3	3	3	9	3	3	1	1	8	29
130	Femenino	1	1	3	5	3	3	1	7	3	3	3	9	3	3	1	1	8	29
131	Masculino	1	3	1	5	1	3	2	6	1	2	3	6	2	2	3	3	10	27
132	Masculino	1	2	3	6	2	2	2	6	1	3	3	7	3	1	3	2	9	28
133	Femenino	3	2	3	8	1	2	2	5	1	3	3	7	3	2	1	2	8	28
134	Femenino	3	2	3	8	2	2	2	6	2	2	2	6	2	2	1	2	7	27
135	Masculino	2	3	1	6	1	3	3	7	2	1	1	4	2	2	1	3	8	25
136	Femenino	3	1	2	6	3	3	3	9	1	1	1	3	3	1	1	3	8	26
137	Femenino	1	1	2	4	1	3	2	6	3	1	2	6	3	1	3	2	9	25
138	Femenino	1	2	2	5	2	2	2	6	2	2	2	6	2	2	2	1	7	24
139	Masculino	1	2	1	4	2	3	1	6	2	2	2	6	2	2	2	2	8	24
140	Femenino	3	3	1	7	3	2	1	6	2	1	3	6	2	2	3	3	10	29
141	Femenino	2	2	2	6	3	3	1	7	2	1	1	4	1	3	3	3	10	27
142	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	5	14
143	Femenino	2	1	2	5	2	2	1	5	2	1	1	4	2	1	1	2	6	20
144	Femenino	1	2	1	4	1	1	1	3	1	2	1	4	1	1	1	1	4	15
145	Masculino	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	2	4	1	1	1	1	4	15
146	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	2	6	15
147	Femenino	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	2	4	1	1	1	1	4	15
148	Masculino	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	2	4	1	1	1	1	4	15
149	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
150	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13

Cant	Sexo	Bienestar psicológico															V1		
		Sentimiento de aceptación				Vínculos afectivos				Autonomía				Proyectos personales					
		p2	p11	p13	Puntaje	p4	p9	p12	Puntaje	p5	p7	p8	Puntaje	p1	p3	p6		p10	Puntaje
151	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
152	Femenino	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	5	15
153	Femenino	1	1	1	3	1	2	1	4	2	1	2	5	2	1	1	1	5	17
154	Femenino	2	1	1	4	2	2	1	5	2	1	2	5	2	1	2	2	7	21
155	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
156	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
157	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
158	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
159	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
160	Masculino	2	1	1	4	2	1	2	5	2	2	2	6	1	1	1	1	4	19
161	Femenino	1	1	1	3	2	1	1	4	1	1	1	3	1	2	1	1	5	15
162	Femenino	1	1	2	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	14
163	Femenino	2	1	1	4	2	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	1	5	16
164	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	5	14
165	Femenino	2	1	1	4	2	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	1	5	16
166	Femenino	2	1	2	5	2	1	1	4	2	1	2	5	2	1	1	2	6	20
167	Femenino	1	1	1	3	2	2	1	5	2	2	2	6	2	2	1	1	6	20
168	Masculino	1	2	1	4	1	1	2	4	2	2	2	6	2	1	1	2	6	20
169	Femenino	1	1	1	3	2	1	1	4	2	1	1	4	1	2	2	2	7	18
170	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
171	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
172	Femenino	1	2	1	4	2	2	2	6	1	2	1	4	2	2	1	1	6	20
173	Femenino	2	1	2	5	2	2	1	5	2	1	1	4	1	1	2	2	6	20
174	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
175	Femenino	1	1	1	3	1	2	1	4	2	2	1	5	2	2	2	2	8	20
176	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
177	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
178	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
179	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
180	Femenino	1	1	2	4	2	2	1	5	1	2	1	4	1	2	2	1	6	19
181	Femenino	1	1	1	3	1	2	2	5	2	1	2	5	2	2	1	2	7	20
182	Femenino	1	1	1	3	1	1	2	4	2	2	2	6	2	2	1	1	6	19
183	Femenino	2	1	1	4	2	2	1	5	2	1	1	4	1	1	2	2	6	19
184	Masculino	2	1	2	5	2	1	2	5	1	2	2	5	2	2	2	2	8	23
185	Femenino	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	14
186	Femenino	1	1	1	3	1	1	2	4	2	1	2	5	2	1	2	2	7	19
187	Femenino	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	14
188	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	5	14
189	Femenino	1	2	2	5	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	1	1	4	16
190	Femenino	1	2	2	5	2	1	1	4	2	2	2	6	2	1	1	1	5	20
191	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
192	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	2	6	15
193	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
194	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	2	2	1	1	6	15
195	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
196	Masculino	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	14
197	Femenino	1	1	1	3	1	1	2	4	2	2	2	6	2	2	1	2	7	20
198	Femenino	1	2	1	4	1	2	1	4	2	1	2	5	2	2	2	1	7	20
199	Masculino	1	2	2	5	1	2	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	7	20
200	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	2	2	1	5	1	2	1	1	5	16

Cant	Sexo	Bienestar psicológico														V1			
		Sentimiento de aceptación				Vínculos afectivos				Autonomía				Proyectos personales					
		p2	p11	p13	Puntaje	p4	p9	p12	Puntaje	p5	p7	p8	Puntaje	p1	p3		p6	p10	Puntaje
201	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	1	4	1	1	1	1	4	14
202	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1	5	14
203	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	4	1	1	1	1	4	14
204	Masculino	2	1	1	4	2	2	2	6	1	2	1	4	1	1	2	2	6	20
205	Femenino	1	1	1	3	1	1	2	4	2	2	2	6	2	1	1	2	6	19
206	Femenino	2	2	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5	2	1	1	1	5	20
207	Masculino	2	1	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	1	1	1	1	4	18
208	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	5	14
209	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
210	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
211	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
212	Masculino	2	1	1	4	2	1	1	4	1	1	1	3	1	2	1	1	5	16
213	Femenino	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	1	3	1	1	1	1	4	14
214	Femenino	1	2	1	4	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	2	1	5	16
215	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
216	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
217	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
218	Femenino	2	1	1	4	2	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	1	5	16
219	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	5	14
220	Masculino	1	1	1	3	2	1	1	4	2	2	1	5	1	1	1	1	4	16
221	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	2	2	7	16
222	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
223	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
224	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
225	Masculino	1	2	1	4	2	1	2	5	1	2	2	5	2	2	1	1	6	20
226	Femenino	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	2	6	16
227	Masculino	1	1	2	4	1	2	1	4	1	1	1	3	1	2	1	1	5	16
228	Masculino	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	2	4	1	1	2	2	6	17
229	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
230	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
231	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
232	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
233	Masculino	1	1	1	3	1	1	2	4	2	1	1	4	2	2	2	2	8	19
234	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
235	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
236	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
237	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
238	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
239	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13
240	Masculino	1	1	1	3	2	1	1	4	1	1	1	3	2	2	1	1	6	16
241	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	1	1	5	14
242	Masculino	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	1	3	1	1	1	1	4	14
243	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	4	2	1	1	2	6	16
244	Femenino	1	1	1	3	2	1	1	4	1	1	1	3	2	2	1	1	6	16
245	Masculino	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	2	6	16
246	Masculino	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	4	2	1	1	2	6	16
247	Femenino	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	13

Cant	Sexo	Estrés académico																																			v2									
		Estrésores								Síntomas														Estrategias de afrontamiento																						
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	Puntaje	Baremo	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	Puntaje	Baremo	S28	S29	S30	S31		S32	S33	S34	S35	Puntaje	Baremo			
1	Masculino	2	2	1	1	1	1	1	2	1	12	LEVE	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	21	LEVE	2	1	1	1	2	1	1	1	10	LEVE	43
2	Masculino	2	1	1	1	1	2	1	1	2	12	LEVE	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	20	LEVE	1	2	1	2	1	1	1	1	10	LEVE	42	
3	Masculino	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	19	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	37	
4	Femenino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	36	
5	Masculino	1	1	1	1	1	2	1	2	1	11	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	19	LEVE	2	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	39		
6	Femenino	1	2	2	1	1	1	1	1	1	11	LEVE	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	22	LEVE	1	1	2	1	1	1	1	1	9	LEVE	42	
7	Masculino	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	3	10	LEVE	39	
8	Femenino	3	1	1	1	1	1	1	1	1	11	LEVE	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	43		
9	Masculino	1	2	1	1	2	1	1	2	1	12	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	20	LEVE	2	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	41		
10	Femenino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	2	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	25	LEVE	1	1	2	1	1	1	1	1	9	LEVE	43		
11	Femenino	1	1	2	1	1	1	1	2	1	11	LEVE	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20	LEVE	2	1	1	1	2	1	1	3	12	MODERADO	43		
12	Femenino	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	19	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	37		
13	Masculino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	35		
14	Femenino	1	2	2	1	2	1	1	2	1	13	MODERADO	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	25	LEVE	2	1	1	2	1	1	2	1	11	MODERADO	49		
15	Femenino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	LEVE	1	1	1	1	1	2	1	1	9	LEVE	36		
16	Masculino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	35		
17	Femenino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	21	LEVE	2	1	1	1	1	1	1	3	11	MODERADO	41		
18	Femenino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	10	LEVE	37		
19	Femenino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	22	LEVE	1	1	1	1	1	1	2	3	11	MODERADO	42		
20	Femenino	1	1	1	1	2	1	1	2	1	11	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	19	LEVE	1	2	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	39			
21	Masculino	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10	LEVE	1	1	2	1	1	3	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	25	LEVE	1	1	2	1	1	2	1	1	10	LEVE	45		
22	Femenino	2	1	1	2	1	1	1	1	1	11	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	20	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	39			
23	Masculino	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10	LEVE	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	27	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	45			
24	Femenino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	1	1	1	1	3	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	30	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	47			
25	Femenino	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	LEVE	1	2	1	1	1	1	1	3	11	MODERADO	39			
26	Masculino	1	1	1	1	1	1	2	2	1	11	LEVE	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	LEVE	1	2	2	2	1	1	1	3	13	MODERADO	43			
27	Femenino	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	LEVE	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20	LEVE	1	1	1	1	1	1	2	1	9	LEVE	39			
28	Femenino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	1	1	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	LEVE	1	1	1	1	1	1	2	1	9	LEVE	41			
29	Masculino	1	1	1	1	2	1	1	1	2	11	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	LEVE	1	1	2	1	1	1	1	1	9	LEVE	39			
30	Femenino	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	19	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	37			
31	Femenino	2	1	2	2	1	1	1	1	1	12	LEVE	1	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	2	1	2	2	1	30	LEVE	1	1	1	1	1	1	2	1	9	LEVE	51		
32	Masculino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	30	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	47			
33	Masculino	2	1	1	1	1	1	1	1	2	11	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	21	LEVE	1	1	2	1	1	1	1	3	11	MODERADO	43			
34	Femenino	1	2	2	1	1	1	1	1	1	12	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	21	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	8	LEVE	41			
35	Masculino	3	3	1	3	3	3	1	3	3	23	MODERADO	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	1	2	1	1	1	1	37	LEVE	1	2	1	1	2	1	2	3	13	MODERADO	73			
36	Masculino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	LEVE	1	2	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	38			
37	Femenino	2	1	2	2	2	1	2	2	2	16	MODERADO	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	4	4	5	3	3	42	LEVE	3	4	4	3	4	3	4	3	28	PROFUNDO	86			
38	Masculino	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	LEVE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	4	5	5	40	LEVE	4	5	5	5	4	5	5	5	38	PROFUNDO	87			
39	Femenino	3	2	3	3	3	2	3	3	3	25	PROFUNDO	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	1	51	LEVE	1	2	1	1	1	2	1	2	11	MODERADO	87			
40	Masculino	4	3	1	3	4	3	2	2	1	23	MODERADO	1	1	3	4	1	4	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	44	LEVE	1	3	2	2	1	4	4	3	20	MODERADO	87				
41	Masculino	2	2	2	3	2	2	3	2	2	20	MODERADO	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	1	1	2	3	3	48	LEVE	3	3	2	3	2	3	2	2	20	MODERADO	88				
42	Masculino	3	3	2	2	2	4	2	4	2	24	PROFUNDO	3	3	2	2	2	3	2	4	2	4	2	2	1	1	1	1	3	40	LEVE	1	5	1	5	1	5	5	1	24	PROFUNDO	88				
43	Femenino	3	2	3	3	3	2	2	3	3	24																																			

Cant	Sexo	Estrés académico																																			v2										
		Estresores										Síntomas										Estrategias de afrontamiento																									
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	Puntaje	Baremo	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	Puntaje	Baremo	S28	S29	S30	S31		S32	S33	S34	S35	Puntaje	Baremo				
51	Masculino	2	2	1	2	1	2	1	2	2	15	MODERADO	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	4	4	3	43	MODERADO	3	4	3	5	3	5	4	5	32	PROFUNDO	90
52	Masculino	3	3	1	3	3	3	1	3	3	23	MODERADO	3	1	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	1	1	3	2	2	4	42	MODERADO	3	3	4	3	4	3	2	3	25	PROFUNDO	90				
53	Femenino	3	2	3	3	3	2	3	3	3	25	PROFUNDO	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	1	45	LEVE	3	3	3	1	3	3	3	1	20	MODERADO	90			
54	Masculino	3	2	2	3	1	2	2	1	3	19	MODERADO	2	2	3	1	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	5	2	5	39	MODERADO	5	5	5	5	4	3	3	2	32	PROFUNDO	90			
55	Femenino	3	3	3	2	3	3	2	3	3	25	PROFUNDO	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	3	1	42	LEVE	3	1	3	3	3	3	4	4	24	PROFUNDO	91			
56	Masculino	1	1	1	1	1	1	1	3	1	11	LEVE	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	4	5	4	5	5	5	43	MODERADO	4	5	5	5	3	5	5	5	37	PROFUNDO	91			
57	Masculino	3	3	2	3	3	2	3	3	3	25	PROFUNDO	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	1	2	4	1	3	45	LEVE	3	4	1	3	3	3	1	3	21	MODERADO	91				
58	Femenino	2	1	3	2	2	1	2	2	3	18	MODERADO	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	3	5	4	1	2	5	42	MODERADO	3	5	4	4	4	5	3	3	31	PROFUNDO	91				
59	Femenino	2	3	2	2	2	3	2	2	2	20	MODERADO	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	4	5	3	43	MODERADO	4	4	3	5	3	3	4	2	28	PROFUNDO	91				
60	Masculino	2	1	2	2	2	1	2	2	2	16	MODERADO	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	5	3	3	41	MODERADO	4	4	4	5	4	4	5	4	34	PROFUNDO	91				
61	Masculino	2	1	2	2	2	1	2	2	2	16	MODERADO	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	4	3	5	44	MODERADO	4	5	4	4	4	3	3	4	31	PROFUNDO	91				
62	Femenino	2	1	2	2	2	1	2	2	2	16	MODERADO	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	5	5	4	5	44	MODERADO	4	3	4	3	4	3	3	4	28	PROFUNDO	92				
63	Masculino	3	1	3	3	3	1	3	3	3	23	MODERADO	2	2	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	2	5	5	3	3	1	49	LEVE	3	3	3	1	3	3	3	1	20	MODERADO	92				
64	Femenino	2	2	1	2	1	2	2	1	2	15	MODERADO	3	3	1	2	3	1	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	5	5	47	MODERADO	3	5	4	5	3	4	4	2	30	PROFUNDO	92				
65	Masculino	2	1	2	2	2	1	2	2	2	16	MODERADO	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	5	5	5	41	MODERADO	5	5	3	5	3	5	5	5	36	PROFUNDO	93				
66	Masculino	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	MODERADO	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	5	4	3	4	4	5	46	MODERADO	3	5	4	3	4	5	4	3	31	PROFUNDO	93				
67	Femenino	3	2	3	3	3	2	3	3	3	25	PROFUNDO	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	1	3	3	2	45	MODERADO	3	4	3	2	3	3	3	2	23	PROFUNDO	93				
68	Masculino	3	2	3	3	3	2	3	2	3	24	PROFUNDO	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	5	2	47	LEVE	2	2	5	2	2	2	5	2	22	PROFUNDO	93				
69	Femenino	3	3	2	4	3	3	2	3	3	26	PROFUNDO	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	45	LEVE	3	3	3	2	3	3	3	2	22	PROFUNDO	93				
70	Masculino	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	MODERADO	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	5	3	5	4	5	48	MODERADO	4	3	4	3	5	4	3	3	29	PROFUNDO	93				
71	Masculino	3	2	3	3	2	3	3	3	3	25	PROFUNDO	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	2	3	46	LEVE	3	3	2	3	3	3	2	3	22	PROFUNDO	93					
72	Masculino	1	1	4	1	1	1	4	1	1	15	MODERADO	1	4	1	1	4	1	3	1	4	1	1	1	4	4	3	5	3	43	MODERADO	5	4	4	4	4	5	4	5	35	PROFUNDO	93					
73	Masculino	4	4	3	2	2	2	3	2	2	24	PROFUNDO	4	4	3	2	2	2	3	2	2	4	4	4	1	1	2	3	2	3	48	LEVE	3	3	2	3	3	3	2	3	22	PROFUNDO	94				
74	Masculino	2	2	4	2	4	2	4	2	2	24	PROFUNDO	2	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	2	1	1	2	1	3	40	MODERADO	3	5	5	3	5	3	3	3	30	PROFUNDO	94					
75	Femenino	3	3	2	3	3	3	2	3	3	25	PROFUNDO	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	3	3	49	LEVE	2	3	2	3	2	3	2	3	20	PROFUNDO	94					
76	Masculino	2	3	2	2	2	3	3	2	3	22	MODERADO	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	5	2	5	4	4	46	MODERADO	3	4	2	3	4	3	4	3	26	PROFUNDO	94				
77	Masculino	3	1	3	3	3	1	3	3	1	21	MODERADO	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	1	2	1	4	3	4	43	MODERADO	5	3	3	3	5	4	3	4	30	PROFUNDO	94					
78	Masculino	2	3	3	2	3	3	2	2	2	24	PROFUNDO	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	4	2	3	3	48	LEVE	3	2	3	3	3	2	3	3	22	PROFUNDO	94				
79	Masculino	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	MODERADO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	5	4	3	41	MODERADO	5	3	5	3	4	5	5	5	35	PROFUNDO	94				
80	Femenino	3	3	2	3	3	3	2	3	3	25	PROFUNDO	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	3	4	46	LEVE	3	1	3	5	4	5	1	1	23	PROFUNDO	94				
81	Masculino	2	1	3	4	4	3	3	3	3	26	PROFUNDO	2	2	2	1	2	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	4	3	4	50	LEVE	1	3	1	4	5	1	3	1	19	MODERADO	95				
82	Masculino	2	2	2	2	1	1	2	3	1	16	MODERADO	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	3	4	3	3	3	3	5	44	MODERADO	3	5	4	5	3	5	5	5	35	PROFUNDO	95					
83	Femenino	2	2	2	2	3	2	3	3	2	21	MODERADO	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	48	MODERADO	3	1	2	5	3	5	2	5	26	PROFUNDO	95				
84	Femenino	4	4	2	4	4	4	2	4	4	32	PROFUNDO	4	2	4	4	4	2	4	4	3	2	2	4	2	2	2	1	2	50	LEVE	2	2	2	2	1	2	1	1	13	MODERADO	95					
85	Masculino	2	1	2	2	2	1	2	2	3	17	MODERADO	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	4	1	1	5	4	5	42	MODERADO	4	5	5	4	5	5	5	4	37	PROFUNDO	96				
86	Femenino	2	4	3	3	1	2	2	2	4	23	MODERADO	2	1	2	2	3	1	3	3	1	2	3	1	3	1	1	3	5	4	41	MODERADO	3	4	4	5	3	4	5	4	32	PROFUNDO	96				
87	Femenino	2	3	2	2	2	3	2	2	2	20	MODERADO	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	5	4	44	MODERADO	3	3	4	3	4	5	5	5	32	PROFUNDO	96					
88	Masculino	2	1	2	2	2	1	2	2	2	16	MODERADO	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	4	4	5	5	5	45	MODERADO	5	5	4	5	1	5	5	5	35	PROFUNDO	96				
89	Masculino	1	4	1	1	1	4	1	1	1	15	MODERADO	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	4	5	5	4	44	MODERADO	5	4	5	5	4	5	5	4	37	PROFUNDO	96					
90	Femenino	3	2	2	1	2	3	1	2	2	18	MODERADO	1	1	1	3	3	3	2	3	4	1	2	3	3	3	3	3	5	4	48	MODERADO	3	4	3	3	4	5	3	5	30	PROFUNDO	96				
91	Femenino	1	3	3	2	1	3	3	2	3	21	MODERADO	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	4	5	3	44	MODERADO	4	5	4	3	3	5	4	3	31	PROFUNDO	96				
92	Masculino	2	3	3	2	3	3	3	2	2	24	PROFUNDO	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	5	45	LEVE	3	4	3	3	3	2	2	3	23	PROFUNDO	97				
93	Femenino	3	2	3	3																																										

Cant	Sexo	Estrés académico																																			v2						
		Estresores										Síntomas										Estrategias de afrontamiento																					
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	Puntaje	Baremo	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	Puntaje	Baremo	S28	S29	S30	S31		S32	S33	S34	S35	Puntaje	Baremo
101	Masculino	2	2	1	2	2	2	1	4	4	20	MODERADO	2	2	4	2	2	4	4	2	1	1	2	2	3	1	1	5	3	3	44	MODERADO	3	5	5	3	5	5	3	34	PROFUNDO	98	
102	Femenino	3	3	1	3	3	3	1	3	3	23	MODERADO	3	2	3	2	3	1	3	1	2	1	3	3	4	2	2	4	4	3	46	MODERADO	3	4	4	3	4	4	4	3	29	PROFUNDO	98
103	Masculino	2	3	3	3	2	3	3	2	24	PROFUNDO	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	52	LEVE	1	4	3	2	3	3	3	3	22	PROFUNDO	98	
104	Femenino	4	4	2	4	4	4	2	2	30	PROFUNDO	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	2	3	3	2	1	2	53	LEVE	2	2	1	1	1	1	3	4	15	MODERADO	98	
105	Masculino	3	3	2	3	3	3	2	3	25	PROFUNDO	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	48	MODERADO	3	3	3	3	3	2	3	5	25	PROFUNDO	98	
106	Masculino	4	2	2	1	2	4	4	4	27	PROFUNDO	4	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	1	4	5	4	40	MODERADO	5	3	5	4	3	2	5	5	32	PROFUNDO	99	
107	Femenino	3	2	3	3	3	2	3	3	25	PROFUNDO	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	5	43	MODERADO	4	5	3	1	5	5	3	5	31	PROFUNDO	99	
108	Masculino	4	2	2	1	3	3	2	3	22	MODERADO	2	1	2	3	1	3	1	1	2	3	1	1	4	4	3	3	4	4	43	MODERADO	5	4	3	5	4	5	4	4	34	PROFUNDO	99	
109	Femenino	2	2	3	2	2	2	3	2	20	MODERADO	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	4	4	5	4	5	50	MODERADO	3	3	4	3	3	4	4	5	29	PROFUNDO	99	
110	Masculino	3	4	1	3	3	2	3	3	24	PROFUNDO	2	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	2	3	3	3	4	5	41	MODERADO	3	5	5	3	4	5	5	4	34	PROFUNDO	99	
111	Masculino	2	1	2	2	1	2	2	2	16	MODERADO	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	4	5	4	5	4	48	MODERADO	3	5	5	4	5	5	5	4	36	PROFUNDO	100	
112	Masculino	2	2	2	2	2	2	2	2	18	MODERADO	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5	4	51	MODERADO	3	3	4	5	4	5	4	3	31	PROFUNDO	100	
113	Masculino	3	3	2	3	3	3	2	3	25	PROFUNDO	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	1	1	2	5	45	MODERADO	2	5	5	4	2	5	2	5	30	PROFUNDO	100	
114	Femenino	3	2	3	3	3	2	3	2	23	MODERADO	4	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	1	3	5	3	43	MODERADO	5	4	5	3	5	5	3	4	34	PROFUNDO	100	
115	Masculino	4	4	4	2	4	2	2	4	30	PROFUNDO	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	49	LEVE	3	2	2	2	3	4	2	3	21	PROFUNDO	100	
116	Femenino	2	4	1	3	2	1	2	4	22	MODERADO	4	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	55	LEVE	1	5	1	5	1	5	5	1	24	PROFUNDO	101	
117	Masculino	2	2	3	2	2	3	2	2	20	MODERADO	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	5	4	44	MODERADO	5	4	5	4	5	5	5	4	37	PROFUNDO	101	
118	Masculino	3	2	3	4	3	2	3	3	26	PROFUNDO	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	4	50	MODERADO	3	3	3	2	3	4	4	3	25	PROFUNDO	101	
119	Femenino	3	4	2	2	3	4	2	4	28	PROFUNDO	2	2	4	3	2	4	3	2	2	2	2	2	5	4	4	3	2	3	51	LEVE	3	3	2	3	3	3	2	3	22	PROFUNDO	101	
120	Masculino	2	1	2	2	1	2	2	2	16	MODERADO	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	4	4	4	5	4	5	47	MODERADO	5	5	4	5	5	5	4	5	38	PROFUNDO	101	
121	Masculino	3	1	3	3	3	1	3	3	23	MODERADO	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	2	3	1	3	4	3	46	MODERADO	5	5	5	3	5	3	5	1	32	PROFUNDO	101	
122	Femenino	2	2	1	2	2	1	2	2	16	MODERADO	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	4	4	5	5	48	MODERADO	5	3	5	5	5	4	5	5	37	PROFUNDO	101
123	Masculino	2	2	3	2	2	1	3	3	21	MODERADO	2	2	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	4	5	4	47	MODERADO	4	5	3	5	3	4	4	5	33	PROFUNDO	101	
124	Masculino	1	3	3	1	2	2	1	1	18	MODERADO	1	1	2	1	2	3	4	2	3	2	3	3	1	2	2	5	4	5	46	MODERADO	5	5	4	5	5	5	4	5	38	PROFUNDO	102	
125	Masculino	4	2	2	4	4	2	2	4	30	PROFUNDO	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	1	1	2	2	3	54	LEVE	2	2	2	3	2	2	2	3	18	PROFUNDO	102
126	Femenino	4	2	4	2	2	4	2	4	26	PROFUNDO	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	1	1	2	4	3	55	LEVE	4	1	1	4	3	3	3	3	22	PROFUNDO	103	
127	Masculino	3	3	2	3	3	3	2	3	25	PROFUNDO	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	4	3	4	48	MODERADO	4	4	3	4	4	4	3	4	30	PROFUNDO	103	
128	Masculino	4	4	3	4	4	3	3	4	33	PROFUNDO	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	1	1	3	4	55	LEVE	1	2	2	1	1	2	4	2	15	PROFUNDO	103	
129	Femenino	3	2	3	3	2	3	3	3	25	PROFUNDO	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	5	4	5	3	3	3	54	MODERADO	3	2	3	4	4	3	3	3	25	PROFUNDO	104	
130	Femenino	2	3	2	4	2	3	2	2	22	MODERADO	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	5	5	3	2	2	5	49	MODERADO	4	5	4	3	4	5	4	4	33	PROFUNDO	104	
131	Masculino	1	2	2	3	4	3	3	4	25	PROFUNDO	3	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	3	2	3	5	3	5	43	MODERADO	5	3	5	4	4	5	5	5	36	PROFUNDO	104		
132	Masculino	3	4	4	2	4	4	3	4	32	PROFUNDO	2	2	4	2	2	4	3	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	44	MODERADO	4	3	3	3	4	4	4	3	28	PROFUNDO	104	
133	Femenino	4	4	2	3	4	3	2	3	27	PROFUNDO	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	2	2	3	2	56	LEVE	3	3	3	2	3	2	3	2	21	PROFUNDO	104	
134	Femenino	4	1	4	2	4	2	2	3	24	PROFUNDO	4	3	2	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	2	4	4	3	51	MODERADO	4	4	4	3	4	4	4	3	30	PROFUNDO	105		
135	Masculino	4	4	2	4	4	4	2	4	32	PROFUNDO	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	1	2	1	3	1	3	53	LEVE	3	3	1	3	3	3	1	3	20	PROFUNDO	105	
136	Femenino	4	4	4	3	4	4	4	4	35	PROFUNDO	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	4	50	LEVE	4	3	2	1	4	1	4	1	20	PROFUNDO	105	
137	Femenino	2	1	3	3	3	1	3	2	19	MODERADO	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	5	5	5	48	MODERADO	4	5	5	5	4	5	5	5	38	PROFUNDO	105	
138	Femenino	4	4	4	4	4	4	2	3	33	PROFUNDO	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	3	1	58	LEVE	1	1	2	3	1	3	2	1	14	PROFUNDO	105	
139	Masculino	2	1	2	2	1	2	3	2	17	MODERADO	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	5	5	3	5	5	49	MODERADO	5	5	5	5	5	5	5	5	40	PROFUNDO	106	
140	Femenino	4	3	3	3	3	4	4	4	32	PROFUNDO	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	1	2	1	2	3	56	LEVE	2	2	2	3	2	2	2	3	18	PROFUNDO	106	
141	Femenino	3	3	2	3	3	1	4	4	26	PROFUNDO	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	5	45	MODERADO	3	5	3	4	5	5	5	5	35	PROFUNDO	106	
142	Masculino	3	3	3	3	3	3	3	3	27	PROFUNDO	3	3	3	3	4	3	3	5	3	3	3	5	4	4	5	4	5	66	MODERADO	5	5	4	5	5	4	5	5	38	PROFUNDO	131		
143	Femenino	4	4	4	4	4	5	4	4	38	PROFUNDO	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	5	3	3	66	MOD												



Cant	Sexo	Estrés académico																																			v2							
		Estresores										Síntomas															Estrategias de afrontamiento																	
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	Puntaje	Baremo	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	Puntaje	Baremo	S28	S29	S30	S31		S32	S33	S34	S35	Puntaje	Baremo	
201	Femenino	4	4	2	3	4	5	4	4	3	33	PROFUNDO	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	69	MODERADO	4	4	4	3	4	4	4	3	30	PROFUNDO	132
202	Masculino	4	3	4	4	4	3	4	4	4	34	PROFUNDO	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	5	5	70	MODERADO	5	3	3	5	3	3	3	3	28	PROFUNDO	132	
203	Femenino	4	4	2	4	4	4	2	4	4	32	PROFUNDO	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	68	MODERADO	4	4	4	3	4	4	4	3	30	PROFUNDO	130		
204	Masculino	4	5	4	5	4	3	4	5	4	38	PROFUNDO	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	5	5	5	5	3	3	3	69	MODERADO	5	3	5	5	4	5	4	3	34	PROFUNDO	141	
205	Femenino	4	4	5	3	5	4	4	3	5	37	PROFUNDO	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	3	3	5	4	5	4	4	5	72	MODERADO	3	5	4	5	3	5	2	5	32	PROFUNDO	141	
206	Femenino	4	4	2	4	4	4	2	4	4	32	PROFUNDO	2	2	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	5	5	5	5	3	5	67	MODERADO	3	4	5	5	5	5	5	5	37	PROFUNDO	136	
207	Masculino	4	5	4	5	4	5	5	5	4	41	PROFUNDO	4	5	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	2	5	4	4	5	76	MODERADO	3	5	4	3	5	5	4	3	32	PROFUNDO	149	
208	Femenino	2	5	4	5	5	2	4	5	4	36	PROFUNDO	3	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	5	2	3	3	5	70	MODERADO	4	5	5	5	4	5	3	5	36	PROFUNDO	142	
209	Masculino	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35	PROFUNDO	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	4	4	2	5	5	5	71	MODERADO	5	5	5	5	3	3	3	3	32	PROFUNDO	138		
210	Femenino	4	4	3	4	4	4	3	4	3	32	PROFUNDO	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	5	4	4	4	5	67	MODERADO	4	5	3	5	4	5	5	5	36	PROFUNDO	135	
211	Femenino	4	5	3	4	4	5	4	5	4	38	PROFUNDO	4	5	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	5	4	5	3	68	MODERADO	4	5	4	3	5	4	4	3	32	PROFUNDO	138	
212	Masculino	4	4	3	4	4	4	3	4	4	34	PROFUNDO	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	5	5	4	3	4	70	MODERADO	4	5	3	4	4	4	3	4	31	PROFUNDO	135	
213	Femenino	4	4	3	4	4	4	3	4	4	34	PROFUNDO	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	4	4	67	MODERADO	4	5	4	2	4	4	4	5	32	PROFUNDO	133	
214	Femenino	4	5	4	3	4	4	5	3	4	36	PROFUNDO	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	5	5	3	5	66	MODERADO	4	4	3	4	5	4	3	4	31	PROFUNDO	133	
215	Masculino	4	4	4	5	3	3	5	4	3	35	PROFUNDO	4	5	3	5	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	3	5	3	71	MODERADO	5	3	4	5	4	5	5	3	34	PROFUNDO	140	
216	Femenino	4	3	4	4	4	3	4	4	4	34	PROFUNDO	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	68	MODERADO	4	4	5	4	4	4	5	4	34	PROFUNDO	136	
217	Masculino	4	4	2	4	4	4	4	4	4	34	PROFUNDO	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	2	5	71	MODERADO	5	4	4	5	2	5	2	5	32	PROFUNDO	137		
218	Femenino	4	4	3	4	4	4	3	4	4	34	PROFUNDO	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	5	3	5	67	MODERADO	4	4	5	2	5	3	2	2	32	PROFUNDO	129	
219	Femenino	5	4	4	5	4	4	4	5	4	39	PROFUNDO	4	4	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	5	2	3	3	70	MODERADO	5	4	3	3	5	4	5	3	32	PROFUNDO	141	
220	Masculino	4	4	3	4	5	4	3	4	4	35	PROFUNDO	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	5	3	4	4	65	MODERADO	4	5	4	4	4	3	4	5	33	PROFUNDO	133	
221	Masculino	4	4	3	4	4	4	3	5	3	34	PROFUNDO	5	3	3	3	4	5	4	4	5	4	4	3	4	5	4	3	4	71	MODERADO	4	4	3	5	4	5	3	4	32	PROFUNDO	137		
222	Femenino	4	3	4	5	5	3	4	3	5	36	PROFUNDO	4	3	3	5	3	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	4	68	MODERADO	5	4	3	4	5	4	3	4	32	PROFUNDO	136		
223	Masculino	4	4	3	4	4	4	3	4	4	34	PROFUNDO	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	5	3	5	69	MODERADO	4	5	3	5	5	5	3	3	33	PROFUNDO	136		
224	Masculino	4	4	3	4	4	4	3	4	4	34	PROFUNDO	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	3	65	MODERADO	4	4	5	5	5	3	5	3	34	PROFUNDO	133		
225	Masculino	4	2	4	4	2	2	4	4	4	30	PROFUNDO	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	2	3	2	5	63	MODERADO	5	5	5	5	5	5	5	5	40	PROFUNDO	133		
226	Femenino	4	4	4	3	4	2	4	4	4	33	PROFUNDO	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	5	5	5	65	MODERADO	4	4	3	5	5	5	5	5	34	PROFUNDO	132		
227	Masculino	4	4	4	4	4	4	5	4	4	37	PROFUNDO	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	70	MODERADO	4	4	3	3	4	4	4	3	29	PROFUNDO	136	
228	Masculino	4	4	3	4	4	4	3	4	4	34	PROFUNDO	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	2	5	2	3	5	66	MODERADO	4	5	4	5	5	4	5	5	37	PROFUNDO	137	
229	Femenino	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35	PROFUNDO	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	2	2	5	5	5	5	67	MODERADO	3	5	5	5	3	5	3	5	34	PROFUNDO	136		
230	Masculino	4	3	4	4	4	3	4	3	4	33	PROFUNDO	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	5	4	2	4	67	MODERADO	5	5	4	4	5	4	5	4	5	37	PROFUNDO	137		
231	Masculino	4	4	4	4	4	3	4	4	4	35	PROFUNDO	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	5	5	74	MODERADO	5	5	4	3	5	4	5	3	34	PROFUNDO	143	
232	Femenino	4	4	4	3	4	4	4	3	4	34	PROFUNDO	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	5	3	2	3	3	3	62	MODERADO	5	5	5	5	5	5	5	4	39	PROFUNDO	135	
233	Masculino	4	3	4	4	4	3	4	4	4	34	PROFUNDO	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3	3	4	5	69	MODERADO	3	5	4	5	4	5	5	5	36	PROFUNDO	139		
234	Masculino	4	4	4	3	4	4	4	3	4	34	PROFUNDO	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	5	2	3	5	3	5	67	MODERADO	4	5	4	5	4	5	5	3	35	PROFUNDO	136	
235	Femenino	4	4	3	4	4	4	2	4	4	33	PROFUNDO	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	73	MODERADO	5	5	5	5	5	5	5	5	40	PROFUNDO	146	
236	Masculino	4	4	4	4	4	4	2	4	4	34	PROFUNDO	3	5	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	2	5	5	5	5	5	69	MODERADO	5	5	3	5	5	5	3	5	36	PROFUNDO	139	
237	Masculino	4	4	4	4	4	3	4	3	4	34	PROFUNDO	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	67	MODERADO	4	5	5	5	3	3	5	5	35	PROFUNDO	136	
238	Femenino	4	4	4	4	4	4	3	4	4	34	PROFUNDO	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	2	5	4	5	5	67	MODERADO	4	4	5	5	4	5	5	5	37	PROFUNDO	138	
239	Masculino	4	3	4	4	4	3	4	4	4	34	PROFUNDO	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	5	2	5	5	5	68	MODERADO	5	3	5	3	5	5	5	5	36	PROFUNDO	138	
240	Masculino	4	4	4	4	4	4	4	3	4	35	PROFUNDO	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	5	4	3	4	69	MODERADO	4	4	3	4	4	4	3	4	30	PROFUNDO	134	
241	Femenino	4	4	4	4	4	2	4	4	4	34	PROFUNDO	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	5	5	5	5	74	MODERADO	5	5	3	5	5	5	5	5	38	PROFUNDO	146		
242	Masculino	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35	PROFUNDO	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	5	5	5	5	3	71	MODERADO	4	4	5	5	4	5	5	3	35	PROF		

## Anexo 10. Consentimiento informado



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre, Lima 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se llevará a cabo conducido por los investigadores responsables: "Albujar Galindo Berenisce Suscet y Chuquipoma Perez Celia Elizabeth"

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.

Lima, diciembre 2021.

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: Julia Delgado  
Joel  
DNI: 27 29 5434

1° Responsable de investigación

Apellidos y nombres : Albujar Galindo, Berenisce Suscet

D.N.I N° : 46997154

N° de teléfono o celular : 955193802

Email : 28bere.suscet@gmail.com

Firma

## 2° Responsable de investigación

Apellidos y nombres : Chuquipoma Perez Celia Elizabeth

D.N.I N° : 41338073

N° de teléfono o celular : 962749544

Email : [celiaelizabeth.27.82@gmail.com](mailto:celiaelizabeth.27.82@gmail.com)

Firma

## 1° Asesor (a) de investigación

Apellidos y nombres : Dra. Copelo Cristobal, Giannina

D.N.I N° : 41430115

N° de teléfono o celular : 920791720

Email : [d.gcopelo@upla.edu.pe](mailto:d.gcopelo@upla.edu.pe)

Firma

## 2° Asesor (a) de investigación

Apellidos y nombres : Mg. Paredes Gutarra Madeleine

D.N.I N° : 09542857

N° de teléfono o celular : 944967352

Email : [d.mparedesg@upla.edu.pe](mailto:d.mparedesg@upla.edu.pe)

Firma



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre, Lima 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se llevará a cabo conducido por los investigadores responsables: "Albujar Galindo Berenisce Suscet y Chuquipoma Perez Celia Elizabeth"

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.

Lima, diciembre 2021.

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres:

Jessica Quispe  
DNI: 47482370

1º Responsable de investigación

Apellidos y nombres : Albujar Galindo, Berenisce Suscet

D.N.I N° : 46997154

Nº de teléfono o celular : 955193802

Email : 28bere.suscet@gmail.com

Firma

## 2° Responsable de investigación

Apellidos y nombres : Chuquipoma Perez Celia Elizabeth

D.N.I N° : 41338073

N° de teléfono o celular : 962749544

Email : [celiaelizabeth.27.82@gmail.com](mailto:celiaelizabeth.27.82@gmail.com)

Firma

## 1° Asesor (a) de investigación

Apellidos y nombres : Dra. Copelo Cristobal, Giannina

D.N.I N° : 41430115

N° de teléfono o celular : 920791720

Email : [d.gcopelo@upla.edu.pe](mailto:d.gcopelo@upla.edu.pe)

Firma

## 2° Asesor (a) de investigación

Apellidos y nombres : Mg. Paredes Gutarra Madeleine

D.N.I N° : 09542857

N° de teléfono o celular : 944967352

Email : [d.mparedesg@upla.edu.pe](mailto:d.mparedesg@upla.edu.pe)

Firma

**Anexo 11. Declaración de confidencialidad**

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

---

**DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo, Berenisce Suscet Albuja Galindo identificado (a) con DNI N° 46997154, estudiante egresada de la escuela profesional de psicología, venimos implementando el proyecto de tesis titulado: Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre – Lima, 2021, en ese contexto declaramos bajo juramento que los datos que se generen como producto de la 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.

Lima, diciembre del 2021.



---

Berenisce Suscet Albuja Galindo  
DNI N° 46997154



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

---

**DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo, Celia Elizabeth Chuquipoma Pérez identificado (a) con DNI N° 41338073, estudiante egresada de la escuela profesional de psicología, venimos implementando el proyecto de tesis titulado: Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre – Lima, 2021, en ese contexto declaramos bajo juramento que los datos que se generen como producto de la 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.

Lima, diciembre del 2021.



---

Chuquipoma Pérez Celia Elizabeth  
DNI N° 41338073

## Anexo 12. Evidencias de aplicación de Instrumentos

