



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

Autora: Mera Zapata Dayana Mishel

Tutor: Ps. Cl. Mg. Núñez Núñez Alexis Mauricio

Ambato-Ecuador

Marzo-2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor del Trabajo de Titulación sobre el tema: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** de Mera Zapata Dayana Mishel, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, marzo del 2023

EL TUTOR

.....
Ps.Cl.Mg. Núñez Núñez, Alexis Mauricio

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones son de responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, marzo del 2023

LA AUTORA



.....
Mera Zapata Dayana Mishel

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de él, un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción del Proyecto de Investigación, dentro de las regulaciones de la universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora

Ambato, marzo del 2023

LA AUTORA



.....
Mera Zapata Dayana Mishel

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación sobre el tema: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, de Mera Zapata Dayana Mishel, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, marzo del 2023

Para constancia firman

.....
PRESIDENTE/A

.....
1er VOCAL

.....
2do VOCAL

DEDICATORIA

Con todo mi amor a mi padre, quién ha sido el pilar de mi vida en todos los ámbitos y mi guía en cada paso que he dado.

A mis hermanos Pamela y Justin, quienes me han brindado su apoyo incondicional en este largo proceso.

De manera muy especial a mi sobrino, mi ahijado, a quién considero como mi hijo, el niño que a su corta edad me ha dado las alegrías más bonitas de mi vida.

AGRADECIMIENTO

A mi padre, quién ha sido un apoyo fundamental y ha sido mi ejemplo de lucha y perseverancia para lograr los objetivos que me he propuesto. Gracias por el amor y el esfuerzo que ha hecho por mí.

A mis hermanos y sobrino, quienes han estado presentes en cada logro de mi vida.

A todos los docentes de la carrera, por solventar mis inquietudes e impartir sus conocimientos sin egoísmo.

A mi tutor Ps.Cl.Mg Mauricio Núñez, por su guía fundamental en este proceso y por ayudarme a culminar con éxito este proyecto.

A mis amigos y compañeros, quienes han formado parte de las vivencias más especiales de mi carrera universitaria.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTOS	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	3
MARCO TEÓRICO	3
1.1. Antecedentes Investigativos	3
1.1.1. Contextualización.....	3
1.1.2. Estado del Arte	4
1.1.2.1. Variable Estrés Académico.....	4
1.1.2.2. Variable Bienestar Psicológico.....	7
1.1.3. Definición de Variables	11
1.1.3.1. Variable Estrés Académico	11
1.1.3.2. Variable Bienestar Psicológico.....	15
1.2. Objetivos	17
1.2.1. Objetivo General	17
1.2.2. Hipótesis de Investigación	17

1.2.3. <i>Objetivos Específicos</i>	1
CAPÍTULO II	18
METODOLOGÍA	18
2.1. Métodos	18
2.2. Materiales	18
2.2.1. <i>Participantes</i>	18
2.2.2. <i>Instrumentos</i>	19
2.2.3. <i>Procedimiento</i>	20
CAPÍTULO III	21
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	21
Descripción de Datos Sociodemográficos	21
3.1. Descripción cualitativa del Estrés Académico	23
3.2. Descripción cualitativa del Bienestar Psicológico	24
3.3 Comprobación de supuestos de las medias de puntuación de Bienestar Psicológico	24
3.4. Análisis de resultados de las medias de puntuación de Bienestar Psicológico	25
3.6. Contraste de Hipótesis	27
3.6.1. <i>Verificación de Hipótesis</i>	27
3.7. Discusión de los Resultados	27
CAPÍTULO IV	30
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	30
4.1. Conclusiones	30
4.2. Recomendaciones	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
ANEXOS	37

Anexo 1. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO-SV)	37
Anexo 2. Escala de bienestar psicológico de Ryff	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	21
Tabla 2	23
Tabla 3	24
Tabla 4	25
Tabla 5	25
Tabla 6	26
Tabla 7	27

RESUMEN

El estrés académico se presenta como una problemática muy común en universitarios, y puede afectar significativamente el bienestar psicológico de los mismos, por tanto, el objetivo del estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, variables que fueron medidas a través del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estrés académico (SISCO-SV 21) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en una muestra de 125 estudiantes pertenecientes a las carreras de medicina y enfermería de una universidad pública de la ciudad de Ambato.

La metodología utilizada fue cuantitativa, no experimental con un nivel de investigación de tipo descriptivo-correlacional, y un corte transversal. Los resultados mostraron que los estudiantes evaluados presentan niveles de estrés moderado-severo, y un nivel de bienestar psicológico moderado-alto. Asimismo, no se evidenció una diferencia significativa de las medias de puntuación de bienestar psicológico entre las carreras estudiadas. Finalmente, con respecto a la verificación de hipótesis, el estrés académico no se relacionó con el bienestar psicológico.

PALABRAS CLAVES: BIENESTAR PSICOLÓGICO, ESTRÉS ACADÉMICO, ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

ABSTRACT

Academic stress is a very common problem in university students, and can significantly affect their psychological well-being. Therefore, the objective of the study was to determine the relationship between academic stress and psychological well-being in university students, variables that were measured through the Systemic Cognitive Inventory for Academic Stress (SISCO-SV 21) and the Ryff Psychological Well-Being Scale, in a sample of 125 students belonging to the careers of medicine and nursing of a public university in the city of Ambato.

The methodology used was quantitative, non-experimental with a descriptive-correlational research level, and a cross-sectional cut. The results showed that the students evaluated presented moderate-severe levels of stress, and a moderate-high level of psychological well-being. Likewise, there was no significant difference in the mean scores of psychological well-being between the careers studied. Finally, with respect to hypothesis verification, academic stress was not related to psychological well-being.

KEY WORDS: PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, ACADEMIC STRESS,
UNIVERSITY STUDENTS.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es un fenómeno que actualmente se encuentra muy presente y afecta a la comunidad estudiantil en general, es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; dichos estresores provocan un desequilibrio sistémico, que se manifiesta en una serie de síntomas, por lo cual este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Zamora, Caldera & Guzmán, 2021).

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

En cuanto a la revisión bibliográfica realizada para esta investigación se encontraron varios estudios que afirmaban una relación o no, entre las variables de estudio, bienestar psicológico y estrés académico, así mismo investigaciones en las que se ha estudiado dichas variables por separado.

Es así que, entre las investigaciones de relevancia se encuentra la realizada por Delgado et al., (2021), en Perú, en donde analizó la relación que existe entre el bienestar psicológico, el estrés académico y la procrastinación académica, los resultados obtenidos a partir de las evaluaciones realizadas, señalan que tanto el estrés académico como la procrastinación presentan una relación negativa con respecto al bienestar psicológico.

Por otro lado, en la investigación realizada por Paredes & Chasi., (2020), en Ecuador, afirman que en su población de estudio, los niveles de estrés son más elevados en mujeres con respecto a los hombres.

En cuanto al bienestar psicológico, Harvey et al., (2021), afirman que, en su investigación realizada en Colombia, se demostró que los estudiantes evaluados presentan un bienestar psicológico medio-alto.

En base a lo expuesto, es necesario investigar los niveles de estrés y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, para de esta manera evaluar si existe una correlación significativa entre estas variables, la presente investigación aborda la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución educativa de la ciudad de Ambato.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

1.1.1. Contextualización

El estrés académico es un tipo de estrés que está originado por las demandas de tipo académico, en las cuales el estudiante se siente presionado por las mismas. A lo largo de la vida estudiantil los estudiantes están sometidos a soportar tensiones psicológicas que posteriormente desencadenarán un estrés en estos individuos, el malestar que sienten los estudiantes por cargas excesivas en el ámbito académico puede dar paso al desarrollo de síntomas físicos, psicológicos o comportamentales, entre los principales síntomas físicos están: cefaleas, fatiga, problemas de digestión, tensión muscular, en los síntomas psicológicos destaca la desconcentración, problemas de memoria, ansiedad, depresión, bloqueos mentales, en lo que respecta a la sintomatología comportamental destaca ausentismo a clases, aislamiento, desgano (Delgado et al., 2021).

El estrés tiene una prevalencia alta en la población mundial, por lo que cualquier persona, en cualquier lugar puede experimentar niveles altos de estrés, a diario, 3 de cada 10 personas en el mundo manifiestan sentirse preocupados (42%), estresados (41%), con dolor físico (31%), tristes (28%), con ira (23%), en el año 2021 las experiencias de estrés, preocupación y tristeza se elevaron, la preocupación subió dos puntos, mientras que el estrés y la tristeza aumentaron un punto, esto en comparación al año 2020 (Gallup Global Emotions, 2022).

En Latinoamérica, la mitad de las y los jóvenes han experimentado un mayor nivel de estrés o ansiedad durante la cuarentena del año 2020, según una encuesta realizada por las Naciones Unidas a nivel de Latinoamérica y el Caribe, se determinó que, del total de encuestados, un 52% manifestó haber experimentado mayor estrés y un 47% ha tenido momentos de ansiedad o ataques de pánico durante la cuarentena. Según el género los jóvenes con un género distinto a hombre y mujer experimentaron mayor estrés (68%), mujeres (54%) y hombres (45%) (Organización de las Naciones Unidas, 2021).

En Ecuador, la prevalencia del estrés es elevada, se estima que al menos el 45% de la población se ve afectada por estrés en algún momento de su vida, por lo cual, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP) menciona que la detección y manejo temprano de estos casos es de vital importancia dentro del ámbito de salud pública, esto mediante la dotación de servicios de calidad en salud mental (MSP, 2021).

1.1.2. Estado del Arte

1.1.2.1. Variable Estrés Académico.

El estrés académico es una de las problemáticas que se presenta con frecuencia en la sociedad, esto se ha evidenciado mediante varios estudios, los cuales han hecho un aporte significativo a la sociedad y comunidad científica. por lo cual se ha logrado determinar aspectos fundamentales que han sido considerados como estresores que desencadenan en el estrés académico, como se mencionó, han sido varios los estudios que se han realizado. Es así que entre las investigaciones de relevancia se encuentra la realizada por Alvarez et al (2018), en la cual se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO, el que ayudó a medir los niveles de estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior en Finanzas en Guayaquil-Ecuador, obteniendo como resultados un nivel medio de estrés académico, siendo la sobrecarga de tareas y trabajos uno de los mayores desencadenantes de reacciones a nivel psicológico, produciendo de esta manera un nivel medio de estrés académico.

En la misma línea, se enfatiza otra investigación, en la cual se estudió el estrés académico en estudiantes universitarios de pregrado y postgrado, en la Universidad Autónoma de Aguascalientes en México, se determinó que el 86.3% de los estudiantes que participaron en el estudio poseen estrés moderado, se demostró que no existe una correlación positiva entre el sexo de los estudiantes y el nivel de estrés , además, se estableció una correlación significativa alta entre el estrés académico y el programa de estudios que es manejado dentro de esta universidad (Silva et al., 2020).

En el año 2020 se publicó un estudio realizado en Colombia, se tomó como muestra a una población de 270 estudiantes, entre 16 y 22 años, del programa de medicina de la Universidad de Sucre, se logró reconocer los niveles de estrés que acompañan a los estudiantes de educación superior, media superior y postgrado, esto se realizó en tres fases:

1. Fase en la que los estudiantes no estaban sometidos a exámenes (inicio de clases), 2. Tiempo antes de rendir un examen, 3. Minutos antes de ser evaluados de manera oral, los resultados obtenidos señalaron que en todos los semestres (67%) existe un grado profundo de nerviosismo o preocupación, y en lo que respecta a las evaluaciones orales o escritas no existen diferencias entre las fases (Otero et al., 2020).

Zamora et al. (2021), realizaron una investigación, en una Institución de educación superior pública del estado de Jalisco-México, con la participación de 1042 estudiantes, 621 mujeres y 421 hombres con una edad promedio de 20.6 años, para evaluar a los estudiantes se utilizó el Inventario de Estrés Académico (IEA), además, se utilizó la escala de Apoyo social familiar y de amigo. La investigación arrojó los siguientes resultados: el nivel de estrés académico en los estudiantes fue bajo y moderado, según las escalas, en las situaciones generadoras de estrés el nivel del mismo es moderado y en las respuestas de estrés en el organismo se presenta una tendencia baja. En lo que respecta al apoyo social, se identificó que este tiene un nivel alto en los estudiantes, y se confirma una relación positiva entre el estrés académico y el apoyo social.

En un estudio realizado en 72 estudiantes (28 hombres y 44 mujeres), de segundo ciclo de la carrera de medicina de la sede Azogues de la Universidad Católica de Cuenca, en Ecuador, se constató que los estudiantes presentan en su mayoría niveles de estrés medio y alto con relación al nivel bajo. Además, se pudo identificar que las mujeres presentan un nivel de estrés más elevado que los hombres. En cuanto a los resultados docentes, se evidenció un 59.7 % considerado como normal y 40.3% considerado como bajo, en los estudiantes con rendimiento docente bajo, se encontraron niveles de estrés académico alto, por lo cual, se asumió que hay una relación significativa entre el rendimiento docente y el estrés académico (Conchado et al., 2019).

En una investigación realizada en el año 2020, se tomó como muestra poblacional a 187 estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, en Ecuador, este estudio tuvo como objetivo medir los niveles de estrés presentes en los estudiantes de dicha universidad, por lo cual se utilizó como herramienta de evaluación el inventario SISCO de estrés académico, mediante el cual se determinó que los niveles de estrés son más elevados en mujeres con respecto a los hombres, y los estresores más comunes en esta población

fueron: rendimiento de pruebas, exámenes, limitación de tiempo, poca empatía por parte de los docentes (Paredes & Chasi, 2020).

Pando (2018), realizó un estudio en una muestra poblacional conformada por 99 estudiantes, 51 mujeres y 48 hombres, entre 18 y 23 años, pertenecientes a la carrera de Administración Industrial del SENATI, en Perú, los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 59.6% de los participantes presentan un nivel de estrés académico medio y el 40.4 % presentan un nivel de estrés académico bajo, por lo que en esta investigación se infiere que las presiones del ambiente son percibidas por los estudiantes como desagradables y esto conlleva a que los mismos tengan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

En el año 2020, en México, se publicó un estudio realizado en una universidad al norte de este país, el objetivo de esta investigación fue conocer por qué se genera el estrés académico en los alumnos y cómo afectan su rendimiento académico, para ello se tomó como muestra a 37 estudiantes, para su evaluación se hizo uso del “cuestionario de estrés y rendimiento académico en estudiantes de ciencias de la educación”, dicho instrumento fue obtenido, adaptado y estandarizado del inventario SISCO, como resultados se obtuvo que el 5.4% de los alumnos presenta un nivel de estrés bajo, 73% de los participantes posee un nivel de estrés medio y el 21.6 % tiene un nivel de estrés alto, se concluye que la mitad de los participantes se encuentra en un riesgo de subir a un nivel alto de estrés (Armenta et al., 2020).

Asenjo et al. (2021), realizaron una investigación en una población de 122 estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, de primero a quinto ciclo de enfermería, en una edad promedio entre 17 y 29 años, en Perú, el nivel de estrés en los estudiantes fue medido por el SISCO-SV. En cuanto a los resultados obtenidos en este estudio, se determinó que en la dimensión de síntomas el estrés académico fue severo en mujeres (42.5%) y leve en hombres (48.6%), en lo que respecta a la dimensión de estresores, se encontró que en las mujeres 64.4% y en hombres 72.2% el nivel de estrés fue severo, por último, en la dimensión de estrategias de afrontamiento se determinó que el nivel de estrés fue severo en mujeres y hombres, 62.1% y 60.0% respectivamente.

Un estudio realizado en Perú, tuvo como objetivo medir los niveles de estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional de Juliaca, para esto se tomó como muestra a 194 estudiantes (99 mujeres y 95 hombres), en este estudio se usó el cuestionario de estrés académico SISCO para valorar los niveles de estrés académico presentes en los estudiantes que conforman la muestra, el mismo estuvo adaptado al contexto de la crisis por covid-19 (47 ítems), con las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los resultados obtenidos en esta investigación, son los siguientes: el 92.27 % de estudiantes indican haber tenido estrés académico, las mujeres (95%) presentaron un nivel de estrés elevado en comparación con los hombres, se señala que los estresores más frecuentes son: sobrecarga de tareas y trabajos que tienen que realizar diariamente (Luque et al., 2022).

1.1.2.2. Variable Bienestar Psicológico

Es importante destacar que el bienestar psicológico es un componente fundamental para el desarrollo adecuado del sujeto, por ende, ha sido un tema de relevancia en varias investigaciones, es por eso que es importante destacar un estudio realizado en el año 2021 se analizó la relación que existe entre el bienestar psicológico, el estrés académico, y la procrastinación académica, esta investigación fue realizada en estudiantes universitarios, en la ciudad de Lima en Perú, con la utilización de los siguientes instrumentos: Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV-21), Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, y la Escala de Procastinación Académica (EPA), todas estas adaptaciones españolas, los resultados obtenidos a partir de las evaluaciones realizadas señalan que tanto el estrés académico como la procrastinación presentan una relación negativa con respecto al bienestar psicológico (Delgado et al., 2021)

En el año 2019 se publicó un estudio realizado en una población de 162 estudiantes universitarios, de edades entre 16 y 37 años, pertenecientes a la Universidad Nacional de Ica, en la ciudad de Ica-Perú, este estudio estuvo centrado en investigar la relación entre el Bienestar Psicológico, la procrastinación académica y las vivencias académicas en dichos estudiantes, los instrumentos de evaluación utilizados en esta población fueron: La escala de procrastinación académica de Busko, la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de vivencias académicas (QVA-R), los resultados obtenidos en este estudio

demonstraron que existe una relación significativamente alta entre el bienestar psicológico, la procrastinación académica y las vivencias académicas en los individuos analizados (Chacaltana, 2019).

En una investigación realizada en el año 2019, se indagó la relación entre el bienestar psicológico, el rendimiento académico y el éxito en los estudios, esto se realizó en una población conformada por 383 estudiantes universitarios, en México, se hizo uso de la escala de bienestar psicológico de Ryff, para evaluar a la población seleccionada, en lo que respecta a los resultados obtenidos, se constató que el bienestar psicológico y el indicador de rendimiento académico de número de materias aprobadas y considerarse como un estudiante exitoso, tienen una correlación significativamente alta, cabe destacar que en esta investigación no se encontró una correlación significativa entre el promedio de calificaciones y el bienestar psicológico en general, pero sí hubo una relación significativa alta entre el promedio de calificaciones y el considerarse exitoso por parte de los estudiantes (Barrera et al., 2019).

En una investigación realizada en Paraguay, en la Universidad Nacional de Asunción, se indagó la relación entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico en 170 estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas, con edades entre 18 y 27 años, se hizo uso de la escala de bienestar psicológico de Ryff para valorar el nivel de bienestar psicológico en dichos estudiantes, los resultados obtenidos en este estudio demostraron que existe una correlación positiva entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico, ya que los estudiantes con un alto rendimiento académico presentaron niveles de bienestar psicológico moderado y alto, por lo que se llega a la conclusión de que para que haya un buen rendimiento académico por parte de los alumnos, necesariamente debe existir un buen nivel de bienestar psicológico (Cardenas et al., 2019).

En México, se realizó una investigación, la cual estuvo centrada en estudiar el nivel de bienestar psicológico en 157 médicos residentes, 48.4 % (mujeres) y 51.6% (varones), para la evaluación se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff, los resultados obtenidos demostraron que a nivel general el 37.06 % de los participantes presenta un nivel medio de bienestar psicológico, en cuanto a las dimensiones se notó que el 36.9% de la población se encuentra en un nivel bajo de bienestar psicológico en las dimensiones de

autonomía y crecimiento personal, en la dimensión de autoaceptación 36,9% se encuentra en un nivel medio de BP, en la dimensión de relaciones positivas el 36,9% se encuentra en un nivel bajo de BP y el 36,9% se encuentra en un nivel medio de BP, por último, en el dominio entorno se evidenció que el 44.6% tiene un nivel bajo de BP (Delgado et al., 2020).

En un estudio realizado en la Universidad de la Habana en Cuba, se investigó el nivel de bienestar psicológico que presentaban los estudiantes de tercer año en el ciclo 2018-2019 de dicha institución, se hizo uso de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos BIEPS-A como instrumento de evaluación para los alumnos, de esta forma se obtuvo como resultados que la población tomada como muestra presentó un nivel medio de Bienestar Psicológico, además, es preciso resaltar que las dimensiones que se vieron notablemente afectadas en los estudiantes fueron el Control de situaciones/aceptación de sí mismo y la Autonomía, también, es importante mencionar que no existió una correlación entre los datos sociodemográficos recolectados y la categoría de estudio Bienestar Psicológico (Cruz et al., 2020).

En el año 2021 se publicó un estudio que tuvo como objetivo de estudiar la relación existente entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, para ello se tomó como muestra a una población conformada por 201 alumnos universitarios, para evaluar a los estudiantes se aplicó la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M), en lo que respecta al bienestar psicológico se demostró que los estudiantes presentan un BP medio-alto, en cuanto a las estrategias de afrontamiento se constató que la población estudiada emplea con más frecuencia la solución de problemas, evitación emocional, reevaluación positiva, evitación cognitiva. El estudio concluye que existe una relación alta y significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico (Harvey et al., 2021).

En la ciudad de Tejupilco-México se realizó una investigación que tuvo como objetivo la evaluación y análisis de los niveles de bienestar psicológico presentes en estudiantes universitarios de las carreras de educación preescolar y educación especial, la población escogida tenía una edad comprendida entre los 18 y 23 años, participaron 83 hombres y 68 mujeres, para medir el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes se

hizo uso de la escala de bienestar psicológico de Ryff, los resultados obtenidos en este estudio muestran que el 56% de los estudiantes universitarios que participaron en la investigación, presentan un nivel bajo de bienestar psicológico, el 22% tiene un nivel medio de bienestar psicológico y el 19 % posee un nivel de bienestar psicológico alto (Saucedo; Beltrán & Jimenez, 2021).

En un estudio realizado en la provincia de San Martín en Perú, se tomó como muestra poblacional a 144 estudiantes universitarios, donde el 41.7% eran hombres y el 58.3% mujeres, con un promedio de 24.15 años, en ellos se indagó sobre la procrastinación académica y el nivel de bienestar psicológico que presentaban, mediante la utilización de la escala de procrastinación académica de doce ítems y la escala de bienestar psicológico de trece ítems, en los resultados obtenidos se indicó que la procrastinación académica en los estudiantes tiene una prevalencia del 50% con una tendencia baja de 31.3 %, independiente del género, edad, nivel de instrucción o tipo de universidad, por otra parte, en lo que se refiere al bienestar psicológico se encontró un nivel con tendencia baja en un 51.4% de la población estudiada (Tapullima & Ramírez, 2022).

Una investigación realizada en el estado de Michoacán-México, se analizó los niveles de bienestar psicológico presentes en estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología, en la investigación participaron 222 estudiantes, el 17.1 % de los participantes fueron hombres y el 82.9% mujeres, el instrumento que se usó para evaluar a los estudiantes fue la escala de bienestar psicológico de Ryff de 39 ítems, en cuanto a los resultados obtenidos en el estudio se observó que un 89.2% de los alumnos posee un nivel alto de bienestar psicológico, mientras que el 10.8% tiene niveles moderado y bajo, los niveles más bajos de bienestar psicológico fueron detectados en las dimensiones de dominio del entorno y crecimiento personal (Medina et al., 2022).

1.1.3. Definición de Variables

1.1.3.1. Variable Estrés Académico

Estrés. El estrés hace referencia a un conjunto de reacciones de tipo fisiológico que presenta un individuo, esto como resultado de las presiones que provienen del exterior o del interior del sujeto, por ende, el organismo da una respuesta intentando protegerse de estas tensiones, ya sean físicas o psicológicas, las cuales son percibidas como una amenaza para el mismo sujeto, al reaccionar el cuerpo de una manera defensiva, se obligará a sí mismo a dar el máximo, lo cual a futuro tendrá repercusiones, estas pueden ser psicológicas o físicas, el estrés es una de las reacciones más frecuentes que presenta el ser humano ante factores estresores en su vida diaria, estos factores pueden ser reales o percibidos, en la actualidad el estrés es considerado como un aspecto más de la vida cotidiana (Paredes & Chasi, 2020).

Estresores. Son las situaciones, circunstancias, eventos, contratiempos, condiciones personales, condiciones profesionales, que un sujeto enfrenta en su vida cotidiana, y son percibidos de forma consciente o inconsciente como una amenaza, es lo que la persona percibe como algo negativo para sí mismo. Varios estudios han demostrado que existen causas más frecuentes que generan un nivel de estrés elevado en una persona, entre los ejemplos más comunes de estresores están: la muerte de un familiar cercano, una enfermedad que sea de gran preocupación para el individuo, mudanza, accidentes, relaciones interpersonales violentas, entre otros, se ha evidenciado que estos estresores antes mencionados han sido percibidos por la población como una fuente alta de estrés (Méndez, 2020).

Fisiología del Estrés. Los principales efectos del estrés se dan tanto en el sistema nervioso como en el sistema endocrino, es importante destacar que el factor estresor estimula al hipotálamo para que el este produzca la liberación aumentada de corticotropina, lo cual posteriormente llega a lóbulo anterior de la pituitaria, y se da la secreción de la hormona adrenocorticotrópica, lo que actúa sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, al final se produce la liberación del glucocorticoide, el cerebro es la base principal para que se realice una interpretación de lo que se considera estresante para el individuo, y es el órgano que

ordena las respuestas fisiológicas o conductuales, se encarga de desatar los pensamientos través de la fisura sináptica (Romero et al., 2020; Méndez, 2020).

Estrés Psicológico. Está asociado a situaciones o presiones a las que el individuo se ve expuesto diariamente, los factores que son percibidos como una amenaza producen tensiones mentales, que a su vez derivan en pensamientos perturbados, dichos pensamientos pueden ser pensamientos repetitivos u obsesivos, problemas para concentrarse, incapacidad para relajarse, entre otros. Esto provoca un desequilibrio en la vida diaria de la persona, debido a que impide una correcta gestión de los aspectos de las esferas personal, familiar, social y/o laboral-escolar. Además, el estrés psicológico produce emociones negativas, tales como: miedo, ansiedad, irritabilidad y preocupación, de igual manera, esta sintomatología psicológica puede desencadenarse en síntomas físicos como: náuseas, sudoración, tensión muscular, poliuria, entre otros (Sandín et al., 2020).

Tipos de Estrés. Los tipos de estrés están clasificados según la fuente de estrés en: estrés laboral, estrés familiar, estrés por duelo, estrés académico, estrés psicosocial y estrés de rol y en función de la duración el estrés se clasifica en estrés agudo, agudo episódico y crónico. El estrés laboral se genera a partir de la percepción de estresores en el ambiente de trabajo. El estrés familiar se da por un desequilibrio debido a las transiciones en el ciclo vital. Por otro lado, el estrés por duelo se genera a partir de la muerte de una persona allegada al individuo, en cuanto al estrés académico, se desarrolla debido a los estresores percibidos a nivel académico que rebasan las capacidades de los estudiantes, el estrés psicosocial por su parte es aquel producido por factores sociales que impactan en la calidad de vida y salud del individuo, finalmente el estrés de rol es aquel que se origina por el desempeño de roles (Espinoza et al., 2018; Seijas, 2019)

Los tipos de estrés según la duración son: estrés agudo, considerado como el tipo de estrés más común, se desarrolla por las presiones anticipadas de un futuro cercano y las presiones del pasado reciente. El estrés agudo episódico hace referencia a la presencia de un estrés agudo frecuente, se presenta debido a que el sujeto no es capaz de organizar las exigencias autoimpuestas ni las presiones que requieren de su atención. Por otro lado, el estrés crónico es agotador, produce un desgaste diario en las personas que lo padecen, este desgaste es a largo plazo, aquí las personas suelen abandonar la búsqueda de soluciones y

sus recursos tanto físicos como psicológicos suelen verse muy deteriorados, en algunas ocasiones el estrés crónico se deriva de situaciones o eventos traumáticos vividos en la infancia, lo cual afecta profundamente al individuo (Barradas et al., 2018).

Estrés Académico. El estrés académico, constituye una problemática de salud a nivel mundial, acarrea consecuencias tanto psicológicas como físicas, se deriva a partir de diferentes estresores que están presentes en el área de educación, los estudiantes se sienten sobre exigidos ante las diferentes presiones dentro de este ámbito, entre las actividades que causan un nivel de estrés alto están las lecciones orales, los exámenes, la presentación de trabajos escritos, intensidad horaria, exigencia de los docentes, sobrecarga de trabajo, inadecuación de los planes de estudio. Esto causa un deterioro significativo en el rendimiento tanto en el área académica como social en los estudiantes, de esta manera también se ve afectada la adquisición del aprendizaje y destrezas, lo cual puede llevar al estudiante a un fracaso (Conchado et al., 2019).

Modelo teórico del Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico. El modelo teórico que fundamenta, respalda y justifica el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, es el Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico, debido a que el autor del instrumento menciona que el estrés es un problema estructural de carácter recurrente y se da por una serie de procesos valorativos por estímulos considerados como estresores en el entorno (Barraza, 2018).

Factores de riesgo del Estrés Académico. El estrés académico como una de las problemáticas de más prevalencia en el ámbito educativo está acompañada de diferentes factores de riesgo, los que más predominan son la edad y el semestre que está cursando el estudiante, lo cual prevé un mayor o menor nivel de estrés, esto también de acuerdo a las capacidades de afrontamiento con las que cuenta el sujeto, siendo en este punto, la personalidad, otro factor de riesgo para el desarrollo del estrés académico, se añade a esto la alta competitividad que se presenta hoy en día entre los compañeros de clase, la alteración en los horarios de sueño, la alteración en los horarios y tipo de alimentación de los estudiantes, todo lo mencionado anteriormente puede generar en el estudiante un nivel de estrés elevado, lo cual repercutirá a su vez en diferentes ámbitos de su vida a parte del ámbito académico, así como lo es el ámbito social, familiar y personal (Jurado et al., 2021).

Manifestaciones del Estrés Académico. Se ha evidenciado en diferentes estudio realizados acerca del estrés académico que este se manifiesta de diferentes formas, estas pueden ser manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales, dentro de las manifestaciones físicas se encuentran los dolores de cabeza, migrañas, somnolencia, problemas con respecto al sueño (insomnio o hipersomnia), cansancio constante, astenia, dolor abdominal o diarrea, pirosis, en lo que respecta a las manifestaciones psicológicas están: intranquilidad, decaimiento, tristeza, angustia, desesperación o ansiedad, problemas para concentrarse, irritabilidad, abulia, en cuanto a las manifestaciones comportamentales o conductuales las más comunes son: morderse las uñas, bruxismo, evitar el contacto con los demás, problemas para cumplir con las actividades académicas propuestas, variabilidad en cuanto al consumo de alimentos, esto puede ser un aumento o disminución del consumo de los mismos (Jurado et al., 2021).

Niveles del Estrés Académico. Los niveles de estrés académico pueden ser medidos mediante la aplicación de varios instrumentos revisados y validados por la comunidad científica, el inventario SISCO para medir el estrés académico, permite valorar el estrés en tres dimensiones principales que son: sintomatología, estresores y estrategias de afrontamiento, el análisis de estas dimensiones permite que el evaluador identifique el nivel de estrés que es presentado en los estudiantes y estos niveles pueden ser: nivel leve del estrés (de 0 a 48%), nivel moderado del estrés (de 49 a 60%) y nivel severo de estrés (de 50 a 100%), estos niveles son evaluados tomando en cuenta las características propias de la población o institución a la que se aplique el instrumento, por lo que de acuerdo a la percepción que tenga el investigador acerca de la población, se podrá manejar los siguientes baremos: nivel leve del estrés (de 0 a 33%), nivel moderado del estrés (de 34 a 66%) y nivel severo de estrés (de 67 a 100%), cabe recalcar que es de vital importancia que el evaluador indique en su estudio cuál de estos baremos utilizó (Barraza, 2018 ; Castillo et al., 2020).

1.1.3.2. Variable Bienestar Psicológico.

Bienestar. La palabra bienestar, abarca un sinnúmero de temas relacionados con la salud, es así que toma aspectos físicos, sociales, psicológicos y mentales, este término hace referencia a la autonomía e integridad con la que cuenta o goza el ser humano y le permite mantenerse en armonía consigo mismo, lo objetivo y lo subjetivo acerca del individuo tienen que correlacionarse de una manera positiva, es decir lo que el individuo percibe versus lo que su entorno percibe de él, un funcionamiento adecuado y acorde a las estadísticas de normalidad en cuanto a lo físico, psicológico y comportamental suponen un nivel de bienestar adecuado, lo biológico y lo social constituyen un componente fundamental del bienestar como tal, por otra parte cabe destacar que otro de los componentes elementales es la satisfacción que la persona tenga acerca de su vida en general (Alegre & Villar, 2019).

Bienestar Social. El bienestar social amplia y profundiza las dimensiones que inicialmente fueron propuestas por Ryff en lo que respecta al bienestar psicológico, se preocupa por el desarrollo del individuo, pero enfatiza en el hecho de que existen factores sociales que constituyen una fuente para el desarrollo tanto de un bienestar personal como del bienestar social, este tipo de bienestar está dirigido al ámbito social como fuente de bienestar, posee cinco componentes: integración social, aceptación social, actualización social, coherencia social y contribución social (Acosta & Uribe , 2011).

Bienestar Físico y Bienestar Psicológico. El bienestar físico se refiere al funcionamiento adecuado del organismo de un individuo, lo cual se logra con una alimentación adecuada, y buenos hábitos de ejercicio, lo que ayuda al sujeto a estar libre de enfermedades que puedan desestabilizar las funciones del organismo, por su parte, el bienestar psicológico por lo general se relaciona con el “estar bien” y la salud global de las personas en entornos específicos, hace referencia al conjunto de sensaciones que forman la manera de percibir la vida a nivel general, lo cual está íntimamente relacionado con la salud psicológica o mental de los individuos, además, incluye la evaluación positiva de uno mismo y la vida pasada (Medina et al., 2022).

Importancia del Bienestar Psicológico. El bienestar psicológico es de gran importancia, debido a que este está relacionado con la mejora de condiciones biológicas, conductuales y psicosociales, es decir el bienestar psicológico tiene un impacto positivo en la salud general de los individuos, es así que en varios estudios se ha demostrado que un bienestar psicológico elevado en las personas puede ser de gran relevancia para la mejora de su calidad de vida, dentro de la misma la salud mental y física, en lo que respecta a la salud física se ha evidenciado que el bienestar psicológico podría ser un factor que estimula las respuestas inmunitarias del cuerpo ante distintas enfermedades (Abdurachman & Herawati, 2018).

Modelo Teórico De La Escala De Bienestar Psicológico De Ryff. El modelo teórico que fundamenta a la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff es el modelo multidimensional propuesto por la misma autora, quien posteriormente desarrollo dicha escala, la cual ha sido utilizada en un sin número de investigaciones desde su invención (Vera , Urzúa , Silva , Pavez, & Celis, 2013).

Modelo multidimensional del Bienestar Psicológico y dimensiones del Bienestar Psicológico. El modelo multidimensional del bienestar psicológico está basado en la convergencia de varios marcos de valores positivos, este modelo propone 6 componentes básicos que conforman el bienestar psicológico según la psicología positiva, estos componentes son: (1) auto-aceptación, la cual tiene relación con las evaluaciones positivas que el sujeto hace de sí mismo y su pasado, (2) crecimiento personal, esta dimensión está relacionada al sentido de crecimiento y desarrollo continuo del sujeto, (3) propósito de vida, este componente hace alusión al hecho de creer que la vida misma tiene un propósito y significado, la dimensión de (4) relaciones positivas hace referencia a las relaciones de calidad que el sujeto tiene con los demás, en el (5) dominio del entorno se menciona la capacidad del individuo para gestionar afectivamente la propia vida y lo que le rodea, por último, (6) la autonomía se refiere al sentido de autodeterminación que tiene una persona (Ryff & Keyes, 1995).

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

Determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

1.2.2. Hipótesis de Investigación

Hipótesis alternativa: El estrés académico tiene relación con el bienestar psicológico

Hipótesis nula: El estrés académico no tiene relación con el bienestar psicológico

1.2.3. Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.
- Evaluar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios.
- Comparar las medias de puntuación de bienestar psicológico en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Métodos

La investigación utilizó un enfoque cuantitativo, debido a que se obtuvo datos numéricos a través de instrumentos validados y estandarizados como lo es el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO-SV) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. El estudio tuvo un nivel de investigación de tipo descriptivo-correlacional, ya que se buscó relacionar las variables de estrés académico con el bienestar psicológico, además, se utilizó una investigación de campo y transversal, debido a que el estudio se llevó a cabo en una situación natural, sin el control de la investigación experimental y en un momento determinado, en un lapso de tiempo específico.

2.2. Materiales

2.2.1. Participantes

El estudio estuvo conformado por una muestra de 125 estudiantes universitarios de entre 18 y 34 años de edad, con una edad promedio de 22.0 años y una desviación estándar de 2,45. Los participantes del estudio están conformados por 87 mujeres (69.6%) y 38 hombres (30.4%), pertenecientes a una universidad de Ambato, 61 participantes (48.8%) son estudiantes de enfermería y 64 participantes (51.2%) estudiantes de medicina. La selección de la muestra se dio a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se contaba con acceso a la población de estudio. Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta son: estar matriculados en el periodo académico octubre 2022–marzo 2023, ser estudiante de la carrera de enfermería o medicina, no tener un diagnóstico de trastornos psicológicos en la actualidad, estudiantes que aceptan participar de manera voluntaria en el estudio.

2.2.2. Instrumentos

Variable Estrés académico

- Nombre del instrumento: Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO-SV).

- Autor: Arturo Barraza.

- El Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO-SV) sirve para medir los niveles de estrés en los estudiantes.

- Tiempo de aplicación: 20-25 minutos.

- Forma de medición: Escala tipo Likert.

- Dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

- Forma de calificación: Se toma en cuenta los siguientes puntajes: Nunca (N): 0; Casi nunca (CN): 1; Rara vez (RV): 2; Algunas veces (AV): 3; Casi siempre (CS): 4 y Siempre (S): 5. Posteriormente se toman los ítems de las preguntas 3, 4 y 5; se obtiene la media de cada sección y luego la media general, finalmente se transforma la media en porcentaje y se interpreta con los siguientes baremos: de 0 a 33% nivel leve del estrés, de 34% a 66% nivel moderado del estrés. de 67% al 100% nivel severo de estrés.

- Coeficiente de confiabilidad: Cronbach 0.85 (Barraza, 2018).

Variable Bienestar Psicológico

- Nombre del instrumento: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

- Autor: Carol Ryff.

- La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff sirve para medir los niveles de bienestar psicológico.

- Tiempo de aplicación: 20-25 minutos.

- Forma de medición: Escala tipo Likert.

- Dimensiones: auto-aceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía, propósito en la vida.

- Forma de calificación: Se toma en cuenta los siguientes puntajes: totalmente desacuerdo: 1; poco de acuerdo: 2; moderadamente de acuerdo: 3; muy de acuerdo: 4; bastante de acuerdo: 5; totalmente de acuerdo: 6. Los baremos de calificación son: >176 puntos = BP elevado; 141-175 puntos = BP alto; 117-140 puntos = BP moderado; <116 puntos = BP bajo.

- Coeficiente de confiabilidad: Cronbach 0.86 (Dierendonck et al., 2006; Chacaltana, 2019).

2.2.3. Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación se realizó un contacto inicial con la institución educativa para la obtención de los permisos correspondientes para acceder a la población seleccionada. Después de haber obtenido la muestra, se procedió con la aplicación de los instrumentos psicológicos de forma presencial, se asistió a los semestres pre-seleccionados y se pidió a los estudiantes que llenen la información solicitada, la cual constaba del consentimiento informado, una encuesta sociodemográfica y los cuestionarios de evaluación, se envió el link de los cuestionarios al presidente de cada curso y los estudiantes llenaron los formularios en presencia del evaluador, de esta manera se solventó las dudas que se dieron en el momento. Posterior a la aplicación se realizó la tabulación de los datos en el programa Jamovi versión 2.3.18, para realizar el análisis estadístico con las pruebas de correlación correspondientes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se realiza un análisis y discusión acerca de los resultados que se han obtenido de la aplicación del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO-SV) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. En primer lugar, se presentan los descriptivos de los datos sociodemográficos recabados. A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la evaluación del estrés académico en los estudiantes universitarios. Posteriormente, se reportan los resultados alcanzados a través de la evaluación del bienestar psicológico en los estudiantes antes mencionados, y la comparación de las medias del bienestar psicológico por carreras. Por último, se realiza un análisis correlacional entre el estrés académico y el bienestar psicológico.

Descripción de Datos Sociodemográficos

En este apartado se presentan los descriptivos de los datos sociodemográficos obtenidos a través de la encuesta *ad hoc* realizada para tales fines.

Tabla 1*Datos sociodemográficos*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Hombre	38	30.4 %
Mujer	87	69.6 %
Carrera		
Medicina	64	51.2 %
Enfermería	61	48.8 %
Identificación étnica		
Mestizo	118	94.4 %
Indígena	7	5.6 %

Continuación Tabla 1.*Datos sociodemográficos*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Estado civil		
Soltero	117	93.6 %
Casado	3	2.4 %
Unión libre	5	4 %
Situación económica familiar		
Muy buena	4	3.2 %
Buena	46	36.8 %
Regular	71	56.8 %
Mala	4	3.2 %
Situación académica y laboral del estudiante		
Estudio y no trabajo	100	80 %
Estudio y trabajo	25	20 %
Repetición de semestres		
Sí	54	43.2 %
No	71	56.8 %

En la muestra seleccionada los hombres representan el 30.4 % (38), por su parte las mujeres representan un 69.6 % (87), en cuanto a la carrera a la que pertenecen, 64 estudiantes (51.2 %) son de la carrera de medicina y 61 estudiantes (68.8) son de la carrera de enfermería, 118 participantes (94.4%) se identificaron como mestizos, 7 participantes

(5.6 %) se identificaron como indígenas, por otra parte, del 100 % de los encuestados, 72 (57.6 %) afirmaron vivir en el sector urbano y 53 (42.4 %) en el sector rural, 117 participantes (93.6 %) son solteros, 3 participantes (2.4 %) son casados y 5 (4 %) de ellos viven en unión libre.

En lo que se refiere a la situación económica familiar 4 personas (3.2%) afirmaron tener una economía familiar muy buena, 46 personas (36.8 %) afirmaron tener una economía familiar buena, 71 personas (56.8 %) dijeron tener una economía familiar regular y 4 personas (3.2 %) afirmaron tener una economía familiar mala. En la misma línea, en cuanto a la situación académica y laboral del estudiante, 100 estudiantes (80 %) afirmaron que estudian y no trabajan, 25 estudiantes (20 %) aseguraron que estudian y trabajan, finalmente, del 100 % de los encuestados, 43.2 % (54) confirmaron haber repetido algún semestre y 56.8 % (71) mencionaron no haber repetido ningún semestre.

3.1. Descripción cualitativa del Estrés Académico

En la tabla 2 se exponen los resultados que se obtuvieron de la aplicación del Inventario SISCO-SV.

Tabla 2

Descripción de estrés académico

Nivel de estrés	Frecuencia	% del Total
Leve	17	13.6 %
Moderado	73	58.4 %
Severo	35	28.0 %

Del 100 % de los encuestados 13.6 % (17 participantes) presenta un nivel de estrés académico leve, el 28 % (35 participantes) presenta un nivel de estrés académico severo, y el 58.4 % (73 participantes) presenta un nivel de estrés académico moderado.

3.2. Descripción cualitativa del Bienestar Psicológico

En la tabla 3 se exponen los resultados que se obtuvieron de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Tabla 3

Descripción del nivel de bienestar psicológico en la muestra

Nivel de bienestar psicológico	Frecuencias	% del Total
BP Elevado	18	14.4 %
BP Alto	70	56.0 %
BP Moderado	21	16.8 %
BP Bajo	16	12.8 %

Nota: BP: Bienestar psicológico

Del total de los participantes del estudio, 16 de ellos que representan el 12.8 % tienen un nivel de bienestar psicológico bajo, 18 estudiantes (14.4 %) poseen un nivel de bienestar psicológico elevado, 21 estudiantes (16.8 %) tienen un nivel de bienestar psicológico moderado y 70 estudiantes (56 %) presentan un nivel de bienestar psicológico alto.

3.3 Comprobación de supuestos de las medias de puntuación de Bienestar Psicológico

Para comparar las medias de puntuación de bienestar psicológico de la muestra, se utilizó una prueba no paramétrica como es la T de Welch (tabla 4 y 5); puesto que no se cumplió el supuesto de homocedasticidad ($p < 0.05$) y normalidad ($p < 0.05$) en la distribución de los datos.

3.4. Análisis de resultados de las medias de puntuación de Bienestar Psicológico

Previo a la comprobación de supuestos antes mencionados, se procede a aplicar las pruebas de diferencias de medias (t de Welch).

Tabla 4

Descriptivos de las medias de puntuación de bienestar psicológico

	Carrera	Puntaje BP
N	Medicina	64
	Enfermería	61
Media	Medicina	153
	Enfermería	146
Desviación estándar	Medicina	28.5
	Enfermería	32.1

Nota: **BP:** bienestar psicológico **n:** muestra

Tabla 5

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	P
Puntaje BP	T de Welch	1.42	120	0.158

Nota: **BP:** bienestar psicológico **gl:** grados de libertad

Con un 95% de confianza se observa que la media de puntuación de bienestar psicológico no presenta diferencias significativas ($P > 0.05$) entre estudiantes de medicina y enfermería.

3.5. Comprobación de supuestos de la relación entre el Estrés Académico y el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios.

En la tabla 6 se presentan los descriptivos de los supuestos de correlación entre las variables estrés académico y bienestar psicológico.

Tabla 6

Descriptivos de los supuestos de la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico

	Puntaje estrés académico	Puntaje BP
N	125	125
Perdidos	0	0
Media	2.73	150
Mediana	2.76	155
Desviación estándar	0.891	30.4
Mínimo	0.762	43
Máximo	4.62	229
W de Shapiro-Wilk	0.987	0.940
Valor p de Shapiro-Wilk	0.255	< .001

Nota: **n:** muestra

Se observa que la variable estrés académico tiene un valor $p > 0.05$, por lo cual cumple con los criterios de normalidad, por otro lado, se constata que el valor p del bienestar psicológico es menor a 0.05, lo cual no cumple con los criterios de normalidad. Es decir, la bibliografía recomienda utilizar la prueba no paramétrica Rho de rango de Spearman.

3.6. Contraste de Hipótesis

En la tabla 7 se presentan los resultados de la prueba de correlación entre las variables estrés académico y bienestar psicológico.

Tabla 7

Correlación de variables

		Puntaje estrés académico
Puntaje BP	Rho de Spearman	0.106
	valor p	0.240

Nota: **BP:** bienestar psicológico

Con un 95% de confianza, se puede concluir que no existe una correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico.

3.6.1. Verificación de Hipótesis

Según los resultados obtenidos en esta investigación, no existe evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula, es decir, el estrés académico no se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

3.7. Discusión de los Resultados

Tomando en consideración que la presente investigación buscó determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, se encontró que no existe una relación entre estas dos variables, así mismo, se encontró que el nivel de estrés moderado-severo es el que predomina en la población de estudio. En cuanto al bienestar psicológico, el nivel alto-moderado es que predomina en la muestra tomada para este estudio, además, las medias de puntuación del bienestar psicológico no muestran diferencias entre las carreras de medicina y enfermería.

En la misma línea, en el análisis correlacional de los resultados obtenidos en estudios previos, Sugiura et al. (2005) demostraron que no existe correlación entre el estrés y el bienestar psicológico, sin embargo, este estudio sugiere que tanto el bienestar psicológico como el estrés académico están ligados al género de los estudiantes, por lo cual,

este es un dato importante que debe tomarse en cuenta en posteriores estudios, ya que, se ha manifestado la importancia de evaluar estas variables tomando en cuenta el género de los estudiantes.

En contraposición a estos resultados, en el estudio realizado por Luna et al. (2020), se demostró que existe una correlación negativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico, pero esto sólo en mujeres, por lo cual, se destaca en el estudio que el nivel de bienestar psicológico y el sexo femenino pueden ser predictores del nivel de estrés académico, por ello, se sugiere que se debe enfatizar la recogida de información acerca de los datos sociodemográficos de la población que va a ser objeto de estudio.

Por otro lado, una de las dimensiones que evalúa el SISCO-SV son las estrategias de afrontamiento y la literatura antes investigada muestra que existe una relación alta y significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico (Harvey et al., 2021). En el presente estudio se tomó una puntuación global para analizar una posible relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico, por lo cual, no se constató si dicha dimensión tiene correlación con el bienestar psicológico, por ello, es recomendable que futuras investigaciones se centren en desglosar la puntuación de cada una de las dimensiones de los instrumentos utilizados para la evaluación.

En cuanto a los resultados de los niveles de estrés académico obtenidos en la presente investigación, se resalta que dichos niveles tienen una prevalencia elevada en la población estudiada, en quienes el nivel de estrés es moderado, resultados similares han sido obtenidos por Silva et al. (2020), quienes manifestaron que 86.3% de los estudiantes que participaron en el estudio poseen estrés moderado, dichos resultados pueden estar ligados a los programas de estudio que manejan las diferentes universidades.

Por otra parte, los resultados del presente estudio difieren de los hallazgos obtenidos en la investigación realizada por Estrada et al. (2021), quienes encontraron niveles de estrés altos en la población que estudiaron, estos resultados pueden haberse dado debido a que dicho estudio se realizó en tiempos de pandemia, en donde los estudiantes recibían clases online, por lo cual el proceso de adaptación a la virtualidad pudo haber incidido en los niveles de estrés que generaron los estudiantes.

Haciendo alusión al nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios, este estudio encontró que el nivel de BP en dichos estudiantes es alto, estos hallazgos se contraponen con los detallados por Fernández & Polo (2011), quienes mencionan que el nivel de BP en su población de estudio es medio, los resultados obtenidos en el presente estudio y el de Fernández y Polo, pueden diferir debido a que se utilizaron diferentes escalas para evaluar el nivel de BP, en uno de los estudios se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y en el estudio de Fernández y Polo, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez.

La investigación realizada por Barrera et al. (2019), quienes detallan que encontraron un nivel alto de bienestar psicológico en estudiantes universitarios concuerdan con los resultados obtenidos en la presente investigación, dichos resultados pueden tener un nivel de concordancia elevado debido a que en ambos estudios se usó la Escala de Bienestar psicológico de Ryff para evaluar a la población.

Los resultados expuestos en este estudio acerca del nivel de bienestar psicológico de acuerdo a las carreras no muestran diferencias significativas, en la literatura investigada no se han comparado los niveles de bienestar psicológico según las carreras a las que pertenecen los estudiantes, por esto, es importante mencionar que en posteriores estudios sería de vital importancia realizar dichas comparaciones.

En base a lo presentado, se considera pertinente mencionar las limitaciones a las que se enfrentó el estudio: (1) un tamaño de muestra reducido, por esto es importante recomendar que para futuras investigaciones se amplíe la muestra de estudio con diferentes carreras y de esta manera realizar las comparaciones pertinentes posiblemente con el uso de pruebas paramétricas, (2) cuerpo teórico poco actualizado de estudios que consideren al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios post-pandemia, así, sería interesante, realizar más estudios relacionados con la calidad de vida en esta población que es proclive a presentar una mayor cantidad de dificultades académicas, sociales y psicológicas.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- No existe una correlación significativa entre estrés académico y bienestar psicológico, es decir que no se presentan valores que puedan relacionar linealmente dichas variables.
- Los estudiantes universitarios presentan niveles de estrés moderado-severo, lo cual sugiere que el estrés académico tiene una alta prevalencia en esta población.
- La población evaluada presenta un nivel de bienestar psicológico moderado-alto, sin tomar en cuenta las carreras a las que pertenecen, lo cual indica que los niveles de bienestar psicológico en la población universitaria son adecuados.
- No existe diferencias significativas entre las medias de puntuación del bienestar psicológico en las carreras de medicina y enfermería, lo cual sugiere que los niveles de bienestar psicológico no tienen relación con la carrera a la que pertenecen.

4.2. Recomendaciones

- Ampliar el tamaño de la muestra y el número de carreras evaluadas.
- Se recomienda que junto a la Dirección de Bienestar Universitario (DIBESAU), se creen talleres para el manejo de estrés, además, capacitar a los docentes universitarios acerca de las estrategias de enseñanza que pueden resultar eficaces con los estudiantes, y que al mismo tiempo sirvan para reducir los niveles de estrés en los mismos.
- Generar campañas y charlas psicoeducativas sobre la importancia de mantener un bienestar psicológico elevado en los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abdurachman, & Herawati, N. (2018). The role of psychological well-being in boosting immune response: An optimal effort for tackling infection. *African Journal of Infectious Diseases*, 12(Special Issue 1), 54–61. <https://doi.org/10.2101/Ajid.12v1S.7>

*Acosta, M., & Uribe, F. (2011). *Bienestar social y democracia: psicología social*. México: Miguel Ángel Porrúa. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/uta/38444>

Alegre de la Rosa, O. M., & Villar Angulo, L. M. (2019). Bienestar y calidad de vida en estudiantes con implante coclear Well-being and quality of life in students with a cochlear implant. *Psychology, Society & Education*, 11(3), 329–340. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i3.2081>

Alvarez, L., Gallegos, R., & Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, 28, 193–209. <https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>

Armenta, L., Quiroz, C. Y., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402–415. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>

Asenjo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación En Salud*, 5(2), 59–66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>

Banco Mundial. (28 de Diciembre de 2015). El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. Obtenido de <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>

Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21, Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 Ítems*. http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf

- Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R., & Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Psychological well-being and academic performance of college students. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 1(2), 244–251. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/download/42/33/>
- Cardenas, S., Martinez, A., Insfran, T., & Ovando, S. (2019). Correlación Entre El Bienestar Psicológico Y El Rendimiento Académico De Estudiantes De Medicina De La Universidad Nacional De Asunción, Paraguay. *Revista Discover Medicine*, 3(2), 37–44. <https://revdiscovermedicine.com/index.php/inicio/article/view/180>
- Casas, F; Alfaro, J; Figuer, C; Valdenegro, B; Crous, G & Oyarzún, D. (2014). Bienestar subjetivo y trabajo en jóvenes universitarios: estudio comparativo entre Chile y España. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 14(4), 381-393. Recuperado el 06 de noviembre de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572014000400005&lng=pt&tlng=es.
- Castillo, J., Guzmán, A., Claudio, N., Walter, S., & Benjamín, P. (2020). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 3(56), 101–116. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>
- Chacaltana, K. (2019). Procrastinación académica, vivencias académicas y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica. *Temática Psicológica*, 15(1), 35–43. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2019.n15.2219>
- Conchado, J., Alvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F., & Terán, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas Pinar Del Río*, 23(2), 302–309. <http://www.revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3822>
- Condoyque, K., Herrera, A., Ramírez, A., Hernández, P., & Hernández, L. (2016). Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur. *Revista Salud y Administración*. Obtenido de <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/36>

- *Cruz, M., Martínez, L., Lorenzo, A., & Fernández, D. (2020). Bienestar psicológico e estudiantes de la Universidad De La Habana. *Wimblu, Rev. Estud. de Psicología UCR*, 15(2), 65–93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8079838#>
- Delgado, A., Oyanguren, N., Reyes, A., Zegarra, Á., & Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Delgado, C., Rodríguez, A., Còrdoba, R., & Vázquez, F. (2020). Bienestar psicológico en médicos residentes de una universidad pública en México. *Universitas Médica*, 61(2). <https://doi.org/10.11144/javeriana.umed61-2.bpsi>
- Dierendonck, D. van, Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., & Valle, C. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577.
- Edición Médica. (2022 de Octubre de 2022). Ecuador, entre los países con más casos de depresión en Latinoamérica. Obtenido de <https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/ecuador-entre-los-paises-con-m-s-casos-de-depresi-n-en-latinoam-rica-89705>
- Espinoza, A., Pernas, I., & Gonzalez, 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, Maribel., Gallegos, N., Mamani, Helen & Zuloaga, Mabeli. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Avft*, 40(1), 88–93. http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
- *Fernández, C., & Polo, M. (2011). afrontamiento,estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé*, 177-192.
- Gallup Global Emotions. (2022). The 2022 Global Emotions Report. *Gallup Global Emotions*, 1-16.

- Harvey, J., Obando, L., Hernández, K., & De la Cruz, E. (2021). Psychological well-being and coping strategies in dealing with COVID-19 in university students. *Universidad y Salud*, 23(3), 207–216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Jurado, L., Montero, C., Carlosama, D., & Tabares, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *La Revista Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(2), 1–19. <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>
- *Luna, D., García, S., Soria, E., Avila, M., Ramírez, V., García, B., & Meneses, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Scielo*, 8-17. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v9n35/2007-5057-iem-9-35-8.pdf>
- Luque, O., Espinoza, N., Achahui, V., & Gallegos, J. (2022). Academic Stress in University Students in the Face of. *PURIQ*, 4(e200), 1–11.
- Medina, B., Fernández, I., Zúñiga, L., & Gómez, I. (2022). Bienestar psicológico de estudiantes universitarios durante la pandemia por SARS COVID 19. *Revista Electrónica Del Desarrollo Humano Para La Innovación Social*, 9(17). <https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/165>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2021). Lineamientos Operativos para la Atención a Personas con Intención y/o Intentos suicidas en Establecimientos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Quito: Subsecretaría Nacional de Provisión de los Servicios de Salud .
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2021). 330 profesionales se capacitaron en salud mental.
- Organización de las Naciones Unidas. (2021). Encuesta de las Naciones Unidas sobre Juventudes de América Latina y el Caribe dentro del Contexto de la Pandemia del COVID-19. En N. Unidas. Santiago: Naciones Unidas. Obtenido de https://lac.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/s2100285_es.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (17 de Junio de 2021). Suicidio. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

- Organización Mundial de la Salud. (13 de Septiembre de 2021). Depresión. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Panamericana de la Salud. (9 de Octubre de 2012). Día mundial de la salud mental: La depresión es el trastorno mental más frecuente. Obtenido de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- Organización Panamericana de la Salud. (2014). Mortalidad por suicidio en las américas- informe regional. Washington D.C: Organización Panamericana de la Salud.
- Organización Panamericana de la Salud. (30 de Marzo de 2017). "Depresión: hablemos", Dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad. Obtenido de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- *Otero, G., Carriazo, G., Támara, S., Locayo, M., Torres, G., & Pájaro, N. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *Rev CES Med*, 34(1), 40–52.
- Pando, A. (2018). Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial. *Revista Científica Digital de Psicología PSIQUEMAG*, 7(2), 119–130.
- Paredes, W., & Chasi, K. (2020). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Revista Ciencias Sociales y Económicas UTQ*, 4(2), 77–87. <https://revistas.uteq.edu.ec/index.php/csye/article/view/372/430>
- Romero, E., Young, J., & Salado, R. (2020). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61–70. <https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited.

Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Ryff, C., & Keyes, C. (1999). Chapter 7 - Psychological Well-Being in Midlife. *Academic*

Press, 161-180. doi:<https://doi.org/10.1016/B978-012757230-7/50028-6>

* → Investigaciones obtenidas en las bases de la Universidad Técnica de Ambato

ANEXOS

Anexo 1. Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO-SV)

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? o Si o No En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo						
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as						
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
3.10.- La realización de un examen						
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						

4.- Dimensión síntomas (reacciones) Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)						
4.3.- Dolores de cabeza o migraña						
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.						
4.10.- Problemas de concentración						
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
4.13.- Aislamiento de los demás						
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares						
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).						
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte						
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Anexo 2. Escala de bienestar psicológico de Ryff

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de bienestar psicológico de acuerdo con cada afirmación, utilizando la siguiente escala, donde 1 se refiere a “totalmente en desacuerdo”, 2 “en desacuerdo”, 3 “algunas veces de acuerdo”, 4 “frecuentemente de acuerdo”, 5 “de acuerdo” y 6 “totalmente de acuerdo”.

ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						

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

pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						

28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						

37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						