

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del
primer grado de secundaria de una Institución Educativa,
Palpa-Ica, 2022**

Gladys Aguilar Condori
Denny Mariel Garibay Condori

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Lima, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decano de la Facultad de Psicología
DE : Alan Alcides Vega Jacome
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 31 de Julio de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa – Ica, 2022

Autores:

1. Gladys Aguilar Condori – Carrera profesional Psicología
2. Denny Mariel Garibay Condori – Carrera profesional Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 19% de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI"**): 40 SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

Dedicatoria

Dedicado a Dios divino, a nuestros familiares, maestros(as) por haber estado siempre en la formación personal, profesional y, especialmente, convertirnos a no rendir-

Agradecimiento

Nuestro agradecimiento al divino más sagrado, que nuestro corazón de fe late cada día de nuestra vida, ya que en los momentos de nuestra fortaleza y debilidad estuvo siempre presente la gran fe, por haber cumplido el gran proyecto de visión y misión en lo personal, familiar y profesional. A nuestros amores hijos y esposos quienes fueron testigo y motores en la gran lucha. A los maestros y maestras que empujaron con cada una de sus enseñanzas y exigencias para formarnos de manera integral. A la universidad Continental, que abrió las puertas para cumplir uno de los sueños y pasiones. A la unión de un grupo de amigas que cada día nos apoyamos, a nuestros asesores de tesis que fueron testigos de nuestra formación práctica profesional.

Índice de Contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
Capítulo I.....	1
Introducción.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema general:.....	3
1.2.2. Problemas específicos:.....	3
1.3. Objetivos de la investigación.....	4
1.3.1. Objetivo general:.....	4
1.3.2. Objetivos específicos:.....	4
1.4. Justificación del estudio.....	4
Capítulo II.....	6
Marco Teórico.....	6
2. 1. Antecedentes del problema.....	6
2.1.1. Internacionales.....	6
2.1.2. Nacionales.....	8
2.2. Bases Teóricas.....	10
2.2.1. El estrés académico.....	10
2.2.2. El bienestar psicológico.....	12
2.3. Definición de términos básicos.....	16
Capítulo III.....	19
Hipótesis y Variables.....	19
3.1. Hipótesis.....	19
3.1.1. Hipótesis General.....	19
3.1.2. Hipótesis específicas.....	19
3.2. Identificación de Variables.....	19
3.2.1 Definición conceptual.....	19
Capítulo IV.....	21
Metodología.....	21
4.1. Enfoque de la investigación.....	21
4.2. Tipo de investigación.....	21
4.3. Nivel de investigación.....	21
4.4. Diseño de investigación.....	21

4.5. Población y muestra	22
4.5.1. Población.....	22
4.5.2. Muestra	23
4.5.3. Muestreo	24
Criterios de inclusión	24
Criterios de exclusión	24
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	24
4.4.1. Técnicas	24
4.4.2. Instrumentos.....	25
4.5. Proceso de recolección de datos.....	25
4.6. Aspectos éticos.....	26
4.7. Proceso estadístico de análisis de datos	26
Capítulo V	28
Resultados	28
5.1. Estadística descriptiva.....	28
5.1.1. Estrés académico.....	28
5.1.2. Bienestar psicológico	31
5.2. Estadística inferencial	34
5.2.1. Prueba de normalidad.....	34
5.2.3. Prueba de las hipótesis específicas.....	36
Conclusión	47
Recomendaciones	48
Referencias Bibliográficas	49
Anexo: Modelos de Aspectos Éticos	51
Asentimiento Informado	56

Índice de Tablas

Tabla 1 Población de estudio	22
Tabla 2 Muestra de estudio	24
Tabla 3 Nivel de estrés académico de los estudiantes.....	28
Tabla 4 Niveles de estrés académico de los estudiantes, en la dimensión estímulos estresores.	29
Tabla 5 Niveles de estrés académico de los estudiantes, en la dimensión síntomas indicativos de desequilibrio sistémico.....	29
Tabla 6 Niveles estrés académico de los estudiantes, en la dimensión estrategias de afrontamiento ...	30
Tabla 7 Bienestar psicológico general de los estudiantes, según niveles.....	31
Tabla 8 Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión autoaceptación, según niveles	31
Tabla 9 Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión relaciones positivas, según niveles	32
Tabla 10 Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión autonomía, según niveles.	32
Tabla 11 Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión dominio del entorno, según niveles	33
Tabla 12 Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión crecimiento personal, según niveles.	33
Tabla 13 Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión propósito de vida, según niveles.	34
Tabla 14 Prueba de Normalidad.....	34
Tabla 15 Relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes.	35
Tabla 16 Relación entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación en los estudiantes.....	36
Tabla 17 Relación entre el estrés académico y la dimensión relaciones positivas de los estudiantes...	37
Tabla 18 Relación entre el estrés académico y la dimensión dominio del entorno de los estudiantes..	38
Tabla 19 Relación entre el estrés académico y la dimensión crecimiento personal de los estudiantes	39
Tabla 20 Relación entre el estrés académico y la dimensión autonomía en estudiantes.	40
Tabla 21 Relación entre el estrés académico y la dimensión propósito en la vida en estudiantes.....	41

Índice de Figuras

Figura 1 Diseño descriptivo correlacional	22
---	----

Resumen

Esta investigación tuvo de objetivo principal establecer la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Palpa. La metodología empleada fue de diseño no experimental, de enfoque cuantitativo y de nivel correlacional, se trabajó con una muestra de 92 estudiantes elegidos mediante muestreo no probabilístico, por conveniencia del primer grado de educación secundaria en una institución educativa del distrito Palpa, de la Región Ica. Los instrumentos usados fueron el Inventario SISCO SV-21 para medir el nivel de estrés académico y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, para medir el bienestar psicológico de los estudiantes. Como resultado se obtuvo que, para un nivel de significancia de 0,00, existe una correlación negativa mediana entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes que se evidencia en el coeficiente de correlación de Spearman de $Rho = -,599$ obtenido. En conclusión, se estableció que existe una relación estadística inversa del nivel moderado, es decir, cuanto mayor es el estrés académico, menor es el bienestar psicológico de los estudiantes.

Palabras clave: Estrés académico, estudiantes, relación negativa, bienestar psicológico

Abstract

This research had the main objective to establish the pressure between academic stress and psychological well-being in high school students from an educational institution in Palpa. The methodology used was a non-experimental design, quantitative approach and correlational level, working with a sample of 92 students chosen by non-probabilistic sampling, by convenience from the first grade of secondary education in an educational institution in the Palpa district, in the Ica Region. The instruments used were the SISCO SV-21 Inventory to measure the level of academic stress and the Ryff Psychological Well-being Scale, to measure the psychological well-being of students. As a result, it was obtained that, for a significance level of 0.00, there is a medium negative compensation between academic stress and the psychological well-being of students, which is evidenced by the Spearman rating coefficient of $Rho = -.599$ obtained. In conclusion, it was established that there is an inverse statistical relationship of the moderate level, that is, the greater the academic stress, the lower the psychological well-being of students.

Keywords: Academic stress, students, negative relationship, psychological well-being.

Capítulo I

Introducción

1.1. Planteamiento del problema

El estrés académico y el bienestar psicológico siguen siendo temas actuales de estudio en el campo de la Psicología, muchas investigaciones (Leyva y Huamán,2021; Palacios,2020; Martos,2021), han enfatizado su relación con el campo de la salud mental. El tema comenzó a cobrar mucho mayor interés sobre todo por la preocupación por mantener el bienestar psicológico y asegurar un óptimo desarrollo personal y familiar, principalmente en los momentos difíciles por causa de la pandemia mundial al virus SARS- CoV-2, donde los adolescentes tenían que llevar adelante los procesos educativos en la forma virtual, afrontaron muchas dificultades y como consecuencia de ello, presentaron estrés en cada día de sus vidas académicas. Especificar con precisión dichas situaciones fue compleja porque esto varía día a día al afrontar sus deberes académicos y mostrar limitaciones personales en su actividad académica como el cansancio, ansiedad, etc., además de los efectos y secuelas del covid-19. Por ello, nace y se fortalece el interés de estudiar el estrés académico y el bienestar psicológico, con evidencias contextualizadas que sustenten la importancia de estas variables en el quehacer académico de los estudiantes en sus distintos niveles y contextos.

En este contexto de la necesidad del estudio de estas variables, es necesario precisar los conceptos acerca del estrés académico y de bienestar psicológico. En lo que respecta al estrés académico, Gonzales, (2020. p, 163), citando a McKay, Davis y Fanning (1998. p. 9) define al estrés como un "dolor emocional" que aparece por la "combinación de tres elementos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas. Éstos interactúan de tal manera que hacen que una persona se sienta ansiosa, colérica o deprimida".

Según estudios de diversos autores como Barraza (2007), Juárez (2021) y otros, el estrés es uno de los factores que conllevan al deterioro de la salud del estudiante y no solo eso, sino que en muchos de ellos se evidencia la desmotivación y por ende está causando otros males como el bajo rendimiento académico, deserción escolar, alteraciones conductuales, entre otros.

Según Barraza, (2008. p. 274) especifica el término del estrés académico “es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”.

Con respecto al concepto de bienestar psicológico, Ryff, 1989, citado por Leal, et al. (2014) precisa que “es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los

afectos positivos a lo largo del tiempo y que posee una naturaleza multidimensional” (p.16).

Como señala “El bienestar psicológico se centra en la atención que tienen las personas en el desarrollo de sus capacidades y de su crecimiento personal; ambas concebidas como los principales indicadores del funcionamiento positivo y de calidad de vida” (Campbell, Converse, y Rodgers, 1976, que cita Zazo y Moreno, 2015, p.13).

Por su parte Juárez, (2021, p. 34) prefiere el “término bienestar en lugar de felicidad, debido a que transmite mejor la complejidad del fenómeno y porque frecuentemente se asocia el término felicidad a la emoción identificada como alegría”.

Como se observa, a partir de estos conceptos, planteados de las variables “estrés académico y bienestar psicológico”, los adolescentes iniciaron sus estudios secundarios de forma presencial, era muy importante y a la vez complejo, ya que abarcó diversos componentes y momentos de desarrollo, en su relación con su entorno y los factores internos.

Del mismo modo publicó y dio a conocer la Unicef (2020) que en la pandemia por COVID-19, “uno de cada seis estudiantes de secundaria con escasos recursos económicos, no llegaron a conectarse a las clases virtuales del año escolar; cifra que fue incrementando a nivel mundial por la desigualdad, perjudicando de manera negativa al bienestar psicológico”.

Según datos estadísticos la OMS (2023) casi el 70% de los estudiantes presentan cansancio y fatiga por la enorme carga en sus responsabilidades académicas, sentir forzados a cumplirlos. Se considera que la definición de salud, otorgado por la OMS, (2023), denota “un estado de salubridad pleno, que toma en cuenta un bienestar físico, psicológico y social”.

Solo desde enero a octubre de 2023, dio a conocer en su plataforma del Ministerio de Salud (Minsa) al registrar que fueron atendidos 576,635 por presentar trastornos de salud mental y problemas psicosociales en niñas, niños y adolescentes. Esto constituye el 39% en general de atenciones.

Como se observa en estos datos, el problema del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria es latente a la fecha, no solo está presente en las instituciones educativas, sino que afecta las competencias y capacidades académicas de los educandos.

Es por ello, que se ha tomado en cuenta como problema de investigación sobre el “Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa – Palpa, 2022”.

Los estudiantes que inician la educación secundaria del ámbito de estudio, afrontan diversos problemas de estrés académico, no solo de haber estado en la modalidad virtual o no presencial en los años anteriores, sino por la misma situación de estar en el grupo etario que se caracteriza como la pubertad y la adolescencia, que de por sí conlleva diversos desajustes

en su comportamiento; es así que, en el distrito de Palpa se ha evidenciado dichos comportamientos en estudiantes que atentaban contra su salud física y psicológica. Si a esto se agrega las exigencias naturales de un trabajo académico que corresponde al nivel de la educación secundaria, se complica el problema entre la relación del estrés académico y bienestar psicológico. Por tal razón que se ha planteado como problema general: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022? Para responder esta pregunta, se asumió el tipo de investigación básica de nivel descriptivo correlacional, no experimental, tal como queda planteado en el punto referente al planteamiento del problema.

1.2. Formulación del problema

Se planteó las siguientes interrogantes:

1.2.1. Problema general:

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022?

1.2.2. Problemas específicos:

PE 1: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022?

PE 2: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022?

PE 3: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022?

PE 4: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022?

PE 5: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión autonomía en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022?

PE 6: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión propósito en la vida en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. *Objetivo general:*

Establecer la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.

1.3.2. *Objetivos específicos:*

- OE 1:** Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.
- OE 2:** Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.
- OE 3:** Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.
- OE 4:** Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022
- OE 5:** Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión autonomía en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022
- OE 6:** Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión propósito en la vida en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.

1.4. Justificación del estudio.

Según Bernal, (2010), “Justificar una investigación consiste en exponer los motivos por los cuales es importante llevar a cabo el respectivo estudio”. En consecuencia, las razones y fundamento que sustentan la realización de esta investigación son las siguientes:

Justificación práctica. El trabajo es una investigación básica, sin embargo, la información teórica contextualizada obtenida y sistematizada sobre la relación de las variables de estudio, puede posteriormente ser utilizado en decisiones de selección e implementación de estrategias más pertinentes y adecuadas hacia la mejora de los aprendizajes de la institución

educativa. También, pueden aportar en plantear programas de prevención e intervención (charlas, talleres, etc.) que mejoren la salud mental de los estudiantes identificados por situaciones de riesgo y/o vulnerabilidad, con el fin de disminuir el estrés académico y optimizar el bienestar psicológico de los estudiantes.

Justificación metodológica. Esta investigación es una investigación básica y no aplicada; de modo que su justificación metodológica, solamente hace referencia a posibilidad de que la estrategia empleada para recoger la información contextualizada de la institución educativa estudiada sobre las variables de estudio, pueden replicarse en otras instituciones educativas del medio, para aportar en la mejora de los problemas educativos en relación de las dos variables de investigación. Del mismo modo, se utilizó los instrumentos como el Inventario SISCO SV-21, para medir el estrés académico y la escala de bienestar psicológico de Ryff, que han sido validados por los expertos, en la temática, resultan confiables y pueden ser utilizados en otras investigaciones similares en el contexto de estudio.

Justificación de relevancia social. En el contexto de la sociedad palpeña, después de la pandemia vivida por Coviid-19, el bienestar psicológico de los estudiantes y en general la salud mental, según la información proporcionada por el director del colegio en una entrevista realizada, respaldándose en los resultados del Ministerio de Salud. (2021) con la cooperación de MIMP, MINEDU, UNICEF. detalló en su página web que “en el contexto de la pandemia de la COVID-19, el 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años de edad presentó riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional” datos estadísticos que mostro de la página del MINSA por lo que reafirma que en la institución educativa se evidenció el efecto de la pandemia, lo que generó estragos negativos en la actividad académica, causando estrés que a la fecha aún no ha sido superada totalmente por los estudiantes. Con esta investigación se aporta para el conocimiento concreto entre la relación de las dos variables estudiadas, la cual se beneficia diversos grupos sociales de manera directa o indirecta. Los beneficiarios directos son los estudiantes del primer grado de secundaria y los beneficiarios indirectos, siendo la comunidad educativa.

Capítulo II

Marco Teórico

2. 1. Antecedentes del problema

Los antecedentes del problema sobre las variables estudiadas es el resultado de una búsqueda exhaustiva que a continuación se detalla:

2.1.1. Internacionales

García et al. (2020) desarrollaron la tesis cuyo objetivo fue describir el bienestar psicológico de adolescentes montevideanos a través de la escala BIEPS-J propuesta por Casullo. La metodología de estudio fue transaccional, correlacional y no experimental, su población fue de 473 estudiantes de instituciones educativas estatales y particulares de Montevideo. El resultado obtenido del bienestar psicológico y sus dimensiones mediante técnicas paramétricas como la prueba t-Student y el estudio de varianza de una ruta (ANOVA), el test chi-cuadrado de independencia, se encontraron divergencias significativas en la aprobación como sexo ($p=4 \times 10^{-6}$) y edad asociada en las relaciones ($p=0.003$), en la aceptación ($p=0.036$) y en el bienestar psicológico ($p=0.028$). En conclusión, los estudios del autor muestran altos valores de bienestar psicológico, referido a un trabajo apropiado de control, aceptación, vínculos y proyectos en adolescentes, y también sugiere un viable camino diferencial del bienestar psicológico en sus dimensiones acorde al sexo.

Espín (2023) realizó estudios en Ecuador, cuyo objetivo fue analizar la relación que existió entre el bienestar psicológico y el estrés académico en los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús. El tipo de investigación era de nivel correlacional y descriptiva. Se empleó como instrumentos de evaluación el Inventario SISCO del estrés académico y el cuestionario de bienestar psicológico de Carol Ryff. Como resultados estadísticos mostraron que la autoaceptación y las maneras de enfrentar estímulos estresógenos tienen una correlación positiva leve ($p=0.297$). Los datos mostraron, a medida que subía la autoaceptación positiva, al mismo tiempo acrecentó la capacidad del individuo de agregar formas de afrontar estímulos estresógenos con la finalidad de solucionar momentos de situaciones desfavorables.

Martos y colaboradores (2022) llevaron a cabo una investigación en Argentina con respecto a la relación del bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de secundaria. Este estudio empleó un enfoque descriptivo correlacional y utilizó el inventario SISCO junto a la evaluación de satisfacción psicológica (BIEPS-A). Los resultados revelaron

el 81% de estudiantes mujeres experimentaron niveles elevados de estrés mientras que los hombres ese porcentaje se redujo al 69%, mostrando niveles bajos de estrés. Se percibió en las mujeres que aumentaban las valoraciones en el componente de Aceptación y Control (= -357), relaciones (= -321), o Proyectos (= -305), lo que llevaba a una disminución en las puntuaciones del componente sintomatología del estrés relacionado con los estudios. Este estudio concluyó que no hubo una relación precisa entre bienestar psicológico y estrés vinculado con los estudios, Por lo tanto, se visualizó en las mujeres, el crecimiento de su bienestar psicológico y a la vez estaba vinculado a una disminución de síntomas, también busco la manera de aplicar el uso de estrategias para lidiar el estrés.

Sánchez (2022) llevó a cabo una investigación con el objetivo de estudiar la relación entre estas dos variables estrés académico en la educación virtual y estrategias de afrontamiento en adolescentes. El estudio se llevó a cabo en un enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional no experimental, es decir que no se manipuló y controló, tuvo como muestra de estudio a 110 escolares que participaron en este estudio. Empleó el cuestionario “Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)”. Este estudio arrojó la existencia de una relación negativa entre las variables ($\rho = -.509$), el 69.1% de los estudiantes presentó un nivel moderado de estrés académico, con mayor predominio en las mujeres. Asimismo, la mayor parte de los escolares manejaban estrategias de afrontamiento de manera habitual.

Arteaga y Dorado (2020) se plantearon como objetivo de estudio determinar y comparar a cerca de las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes escolares de 16 a 18 años en situaciones de estrés educativo en las dos instituciones educativas de la provincia de Pichincha durante el año escolar 2019-2020. La muestra de estudio estuvo compuesta por 144 escolares de zona urbana y además 144 de zona rural. Fue una investigación, de tipo cuantitativa y diseño comparativo, se empleó el cuestionario “Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y el Inventario de Estrés para el Ámbito Educativo (SISCO)”. Como resultado de investigación arrojaron los siguientes porcentajes: La Unidad Educativa Isaac Newton el 31% de escolares presento un nivel alto de estrés académico, en cambio la Unidad Educativa Olmedo Pesillo el 68% de los estudiantes prevaleció el nivel medio de estrés académico. La variable estrategias de afrontamiento se implementaron técnicas de relajación, en el caso de Isaac Newton y acciones recreativas y/o entretenidas para Olmedo Pesillo. En conclusión, este estudio manifestó una elevada de estrés educativo en Isaac Newton y un nivel medio en Olmedo.

2.1.2. Nacionales

Arribasplata y Manosalva, (2022) desarrollaron el estudio cuyo objetivo era establecer el vínculo entre estrés académico y el bienestar psicológico en escolares de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca. El estudio fue de carácter cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional, de diseño no experimental. Así mismo correlacionó entre la variable estrés académico y el bienestar psicológico sustentado las bases teóricas de Ryff (2002). Esta muestra de estudio estuvo constituida de 50 escolares con edades de 15 a 17 años. Como resultado del estudio en relación con el estrés académico el 56, 0% tuvo la categoría bajo, el 44% fue medio, y a la vez el 0% fue alto; también, hallándose según la estadística de manera significativa en función a los niveles de bienestar psicológico. Con referencia al bienestar psicológico el 0% alcanzo el nivel bajo, el 90% arrojó un resultado frecuentemente y el 10% elevado. Las conclusiones demuestran la relación indirecta baja de las dos variables estudiadas por el autor.

Rojas. (2022) realizó la investigación con el objetivo de determinar el vínculo del estrés académico y bienestar psicológico en los educandos de educación Secundario de una Institución Educativa de la Ciudad de Piura. El estudio fue básico de tipo transversal, con carácter no experimental contando con un nivel descriptivo correlacional. Como muestra estuvo conformada por 284 escolares con edades de 12 a 18 años. El instrumento utilizado para este trabajo fueron el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995). La investigación tuvo como resultado según la prueba rho de Spearman, donde demostró la relación negativa estadísticamente significativa de las dos variables estudiadas, el cual demostró que el $- .359$, con una significancia bilateral de $.000$.

Damián (2021) se planteó como propósito de estudio establecer la relación que hay entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una universidad privada. La investigación fue realizada bajo el paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, el desarrollo del estudio usó diseño no experimental de tipo transversal y subtipo correlacional inversa. La población de estudio tuvo a 212, siendo una muestra de 137 estudiantes. Para determinar se aplicó el cuestionario el inventario SISCO SV-21 del estrés académico, al mismo tiempo se empleó al bienestar psicológico la escala de bienestar psicológico de Ryff. Se presentó como resultado de la investigación, una significancia menor a $0,05$, lo cual se corrobora la hipótesis planteada arrojando $RS - ,422$. En conclusión, el estudio afirmó que existe una correlación negativa significativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de Turismo y

Hotelería de una Universidad privada.

Delgado et al. (2021) realizaron la investigación cuyo objetivo fue estudiar la conexión o asociación que existió entre estrés académico y bienestar psicológico, y el rol que ejerce la procrastinación académica en esta relación. El estudio se dio de tipo no experimental y correlacional. Este estudio realizado empleó como instrumentos un cuestionario con el que se midió variables como la procrastinación y diversos indicadores del contexto educativo; en la variable de estrés académico se usó el cuestionario “Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO)” que aplicaron por primera vez del autor creador Barraza (2007), y la variable de bienestar psicológico usaron como instrumento los cuestionarios “la escala de medición de Ryff”, con sus seis respectivas dimensiones: la autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. La muestra estuvo conformada por 391 estudiantes de pregrado de las distintas universidades de Lima Metropolitano – Perú. El resultado obtenido del estudio indicó una relación negativa entre la procrastinación y el estrés académico, también muestra la relación negativa con referente al bienestar psicológico.

Gómez (2021) ejecutó su tesis de investigación con la finalidad de determinar la relación que existe entre estrés académico y bienestar psicológico. La metodología de la tesis aplicó el enfoque cuantitativo con fines puramente básica o teórica, el diseño fue correlacional transversal, el estudio de esta tesis fue el muestreo no probabilístico intencionado. La muestra estuvo compuesta por 67 estudiantes que cursaban el primer semestre académico de las carreras profesionales como: Turismo, Mecánica, Enfermería, Arquitectura de Plataformas y Servicio TI, Electrónica, Farmacia y Secretariado. El instrumento que utilizó el autor fue el Inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza Macías y la Escala BIEPS. Como resultados se presentó lo siguiente: la primera variable del estrés académico arrojó un nivel moderado con 53,7%, leve 32,8%, y profundo con 13.4% en relación con bienestar psicológico de modo que obtuvo en su mayoría un nivel alto con 82,1% y el nivel medio fue 17.9%. Concluyó la tesis de investigación, la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico es 0,112, es decir relativamente bajo.

Turpo (2020) desarrolló un estudio de posgrado cuyo propósito era buscar la relación del estrés que vincule con los estudios y bienestar psicológico en escolares. La muestra estuvo conformada de 109 escolares, el diseño empleado era descriptivo correlacional, sin manipular al educando. Tomó los instrumentos como el Inventario SISCO de estrés académico y la adaptación peruana de la Escala bienestar psicológico que fue elaborada por Carolina Ryff. El resultado de la tesis que los hallazgos demuestran ciertos valores de $p=-.732$, es decir existió

una dependencia del estrés académico entre bienestar psicológico. Concluye su investigación afirmando la existencia correlacional negativa significativa.

Los antecedentes locales dentro del ámbito de la provincia de Palpa, no se encontraron estudios sobre las variables del estrés académico y bienestar psicológico.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. El estrés académico

2.2.1.1. Concepto de estrés académico

Ávila (2014) especifica que “El estrés es una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa” (p. 118).

El estrés académico se define “como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (Berrío & Mazo, 2011, p. 65). En la actualidad el estrés académico es una de las condiciones que afecta de forma significativa a los menores adolescentes, comenzando de su equilibrio emocional en la etapa escolar, al igual durante la capacidad de desarrollar sus actividades diarias. Para Águila, et al. (2015, p. 168) ha definido que “El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos”.

El autor Gil (2021) define el estrés como la situación problemática de salud pública; la exhibición sigue como la gente tiene altos niveles de condiciones estresantes genera intransigencias psicológicas o físicas, y estas frecuentan de manera constante, las consecuencias negativas podrían ocasionar la aparición de enfermedades, pueden repercutir en las alteraciones emocionales y en el desarrollo del aprendizaje.

Para Barraza (2006) en la investigación que realizó sobre el estrés académico ha caracterizado que es “un estado básicamente psicológico”, esta afirmación categórica fue porque, los estresores son percibidos por el sujeto como tales, debido, fundamentalmente a la valoración cognitiva que el mismo realiza.

El estrés académico “es un estado de inestabilidad y angustia emocional que dificulta la capacidad para concentrarse y funcionar eficazmente de forma rutinaria” (Rodríguez et al. 2020).

2.2.1.2. Teorías de estrés académico

Las bases teóricas del estrés académico de esta investigación se sustentan en los estudios de investigación realizada por Barraza, (2008, p. 274), manifiesta a cerca del estrés académico que “es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente

psicológico”. También el autor Barraza (2008, p. 274), presenta de manera descriptiva tres momentos: Primer momento involucra a una serie de inputs, estos son causantes del estrés académico. Segundo momento es un escenario estresante, donde los estresores producen una inseguridad sistémica, se expresa por medio de síntomas. Tercer momento describe como ejecutar gestiones de afrontamiento output para recobrar la armonía sistémica.

En la teoría de Barraza (2006) manifiesta tres indicadores que están asociados a tres síntomas, clasificación que fue tomada de Rossi (2001) donde los síntomas se expresan en el organismo de las condiciones existidas acerca de los estresores. Estos consiguen estar asociados a síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. A continuación, se describe cada uno de ellos:

Síntomas físicos: es aquello que provoca una reacción propia del cuerpo, según el autor estos podrían ser trastorno en el sueño, dolores y molestias de cabeza o podría presentar migrañas, también como problemas de digestión, fatiga crónica, somnolencia o la necesidad de dormir, el dolor abdominal y diarreas (Barraza, 2006), el autor de la investigación realizó importante aporte sobre el estrés, que afecta físicamente nuestra salud.

Síntomas psicológicos: todo aquello relacionado con las funciones cognitivas o emocionales del sujeto. Esto podría ser la intranquilidad, la inexperiencia de aliviar y demostrar situaciones de bienestar, ansiedad, con mejor habilidad a miedo, presenta la sensación de tener mente en blanco, los sentimientos de depresión y tristeza y por último problemas y/o dificultad de concentración en las personas (Barraza, 2006)

Síntomas comportamentales: Es aquel que se comprenden en la conducta de la persona. el autor menciona que pueden llegar a fumar, aislarse de los demás, el poco compromiso al realizar sus labores académicas, los conflictos, a polemizar o discutir y la inasistencia a las clases, rendimiento académico bajo, desmotivación para realizar sus actividades (Barraza, 2006). El representante de esta teoría del estrés académico divide en tres componentes que en un inicio planteo Batres y en sus estudios realizados en esta teoría Barraza, (2007), crea el inventario basándose de un modelo teórico, desarrollando el instrumento psicométrico autodescriptivo, denominado el inventario SISCO del estrés académico (SISCOEA).

2.2.1.3. Componentes del estrés académico

Castillo et al. (2020, p.101), en el desarrollo de las investigaciones cita a Barraza (2006), donde “los componentes sistémicos- procesuales del estrés académico” son:

Estímulos estresores (input): este estímulo según el autor “los estudiantes están en un tiempo limitado para hacer sus quehaceres y sobrecargas de tareas y trabajos”. Plantea que es un ambiente de mucho estrés que presentan los escolares por medio de varios indicadores de inestabilidad, el cual se logran clasificar de la siguiente forma: físicos, psicológicos y comportamentales (Barraza, 2007b).

Síntomas indicadores del desequilibrio sistémico: Todo aquello que presenta el alumno cuando está sobrecargado de actividades estos se evidencia el alejamiento de sus compañeros, cambios de conducta, se vuelven irritables, entre otros (Barraza, 2007b).

Estrategias de afrontamiento (output): es la necesidad que adopten estrategias de afrontamiento diferentes para orientar y disponer de momentos oportunos y tratar de superar las exigencias del cada día y especialmente en estos momentos complicados (Barraza, 2007b).

2.2.2. El bienestar psicológico

2.2.2.1. Concepto

Romero et al. (2010, pg. 119) cita a Ryff (1995), quien define acerca del bienestar psicológico “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial”, es decir se relaciona con la determinación y/o valentía de una persona hacia sus metas de vida, la superación de obstáculos, la implementación de objetivos y el soliviantar el crecimiento del desenvolvimiento personal. Asimismo, Casullo (2002) ha enfatizado sobre la satisfacción a nivel psíquico “se basa en la percepción de los logros alcanzados, lo que genera satisfacción a nivel personal”. También menciona cuatro componentes claves como: la aceptación de uno mismo, los vínculos sociales, el control de situaciones y la realización de proyectos.

2.2.2.2. Teorías del bienestar psicológico

En esta investigación, se asume como fundamento teórico, el Modelo Multidimensional de la Teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff y Keyes (1995). Según Carol Ryff y Keyes, (1995), define “bienestar psicológico es un componente de la salud mental y crecimiento personal que representa la convicción y el sentido de que la vida es significativa”. Ryff ha desarrollado modelos de bienestar psicológico para sustentar su teoría.

Modelo multidimensional de bienestar Psicológica de Ryff.

Es la teoría que determina el bienestar psicológico de una persona a partir de seis dimensiones que sostiene el autor:

- Autoaceptación
- Relaciones positivas con otros
- Autonomía
- Dominio del entorno
- Crecimiento personal
- Propósito en la vida

Carol Ryff, hoy en día, es uno de los representantes más investigados por sus aportes en la temática, es decir es uno de los representantes de la teoría del bienestar psicológico por sus grandes estudios que desarrolló el modelo multidimensional, por lo tanto, diversos estudios de investigación emplean este instrumento con sus correspondientes dimensiones.

Las seis dimensiones que Ryff (1989) planteo en su teoría sobre el bienestar psicológico, se describen de la siguiente manera:

- **Autoaceptación.** - Según esta dimensión, las personas pretenden sentirse bien con uno mismo hasta incluso estando conscientes de sus propias limitaciones y/o condiciones. Según Rodríguez y Quiñones (2012, p. 14), “La autoaceptación es parte de la premisa de que el individuo acepta el pasado como un hecho, lo que pasó, y se mueve a vivir en el aquí y el ahora”.

Díaz et al. (2006, p. 573) citan a Keyes et al. (2002) donde refiere a cerca de la autoaceptación “es uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo”.

- **Relaciones positivas con otras personas.** - Los sujetos requieren estar constantemente en relaciones sociales seguras, contar con amistades en quienes pueda confiarse. (Díaz, et al., 2006, p. 573, cita en su artículo a Erikson, 1996; Ryff y Singer, 1998), según esta dimensión “Lo es también la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas” es decir las personas necesitan estar en constante interconexión con su entorno social para sostener favorables y amistades sanas y esto es base para nuestro bienestar mental y social. El autor Díaz et al. (2006) destaca los aportes de Allardt (1996) y Ryff

(1989b) “La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar y la salud mental” “La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar” (Díaz, 2006, pg. 573) ya que esto promueve la aceptación social y el compromiso; por tanto, la capacidad de relacionarse con otros es un componente clave del bienestar”.

Asimismo, para Domínguez (2014), el término capacidad es “mantener relaciones positivas con otras personas, son relaciones estables socialmente significativas, vínculos sociales, confianza en las personas cercanas y ser capaz de amar”.

- **Autonomía.** – Consiste en poder mantener su propia personalidad en contextos sociales distintos y/o diferente, la gente debe disfrutar de su autodeterminación y conservar su autonomía y su propia autoridad individual. La autonomía se relaciona a la resistencia y firmeza frente a las influencias sociales y la autorregulación de su comportamiento individual. Rodríguez & Quiñones (2012, p. 14), resalta el modelo de Ryff (1989) A cerca de la autonomía, “a tener la habilidad de resistir las presiones sociales, de pensar o actuar de cierta forma y de guiar y evaluar comportamientos basados en estándares internalizados y valores”. Por su parte Domínguez (2014), recopila los aportes del modelo multidimensional de Ryff. (1989) y Singer. (1995) que describe la autonomía “a la capacidad de sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, con base en las propias convicciones y el mantenimiento de la propia independencia y autoridad personal en el transcurso del tiempo” (p. 24).
- **Dominio del entorno.** El dominio del entorno hace referencia a las habilidades individuales para seleccionar o establecer un ambiente acogedor, donde se propicie el goce, los deseos o esperanza de necesidades propias de la persona. También el autor Ryff afirma que se “relacione con la sensación de control sobre el mundo y de la influencia del medio contextual”. Rodríguez y Quiñones (2012, p. 15), refieren que el dominio del entorno es la habilidad para elegir o crear ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Incluye el poseer la sensación de control sobre el mundo y sentirse capaz de influir el contexto que rodea a la persona, el autor reafirma los aportes de Ryff. (1989). Finalmente, Domínguez (2014), considera el dominio del entorno “la capacidad de manejar de forma efectiva el medio y la propia vida” (p.24).
- **Propósito en la vida.** - Son metas y objetivos esto nos permite guiar y conseguir nuestros sueños. Según Rodríguez & Quiñones (2012), el Propósito en la vida, define “a las expectativas personales, metas, intenciones y sentido de dirección del individuo”. “Implica un proceso de desarrollo, maduración y adaptación al cambio” (p. 14). Según

Domínguez (2014) sostiene que la creencia de propósito y el sentido de la vida se basa en “función de objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias vitales pasadas y futuras” (p. 24).

- **Crecimiento personal.** Esta dimensión hace referencia al interés por desenvolverse y/o realizar potencialidades, progresar como sujeto y alcanzar la cumbre de nuestras propias capacidades, es decir luchar para conseguir nuestras propias metas personales y esto nos llenara de satisfacción individual. Según Rodríguez & Quiñones (2012), refiere es la búsqueda o indagación permanente de las capacidades positivas, como “talentos y oportunidades para el desarrollo personal y para realizar su potencia”. Esto significa, la actividad constante para el funcionamiento efectivo y óptimo que pretende la persona para el crecimiento y logro al máximo sus capacidades. Asimismo, estos autores consideran que el crecimiento personal hace referencia “Al Crecimiento y la madurez a través de la búsqueda del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de capacidades personales”.

- **Otros modelos:**

A modo de información básica de otros modelos, considerando que el modelo asumido en esta investigación es el Modelo multidimensional de bienestar Psicológica de Ryff, sin embargo, se hace mención al Modelo de Perma y de Spire, en los siguientes términos:

El Modelo PERMA: Teoría de Seligman

Según Rivera et al. (2019), el modelo PERMA de Seligman “es un modelo que se encarga de los aspectos psicológicos del sujeto, de asegurar el individuo disfrute su bienestar una vez que adquiere emociones positivas, responsabilidades, relaciones positivas significados, logros y sentirse desarrollado personalmente”. Si lograra y si llega a cumplir, sostiene que las empresas y/o organizaciones donde se hallan estas personas, tienen la posibilidad de ascender a la plenitud, al florecimiento. Pero sin embargo este modelo no desarrollaba referente a la salud física sino de bienestar generalmente, Butler y Kern (2016) desarrollaron el modelo PERMA PROFILER, añadir patentemente este tipo de variables y asimismo las emociones negativas.

El modelo SPIRE. Teoría de Tal - Ben Shahar

El modelo trata en integrar las teorías definidas inicialmente propuesto por Tal - Ben Shahar, el modelo SPIRE, establecido primeramente en el modelo de PERMA de Seligman,

que está compuesto además de 5 elementos clave.

- Bienestar Espiritual: El autor describe este elemento como un valor importante de hallar un propósito e importante significado a su vida, asociado de la misma manera con la capacidad de obtener atención plena, y el concepto de vivir actualmente en el aquí y en el ahora, es decir en el día de hoy.
- Bienestar Físico: Este modelo de SPIRE Definió como el vínculo entre la mente y el cuerpo, a partir del dilema entre el estrés y el descanso o alivio, y plantea 3 tipos de descanso que eran necesarios: Micro: Radica en realizar descansos de minutos u horas, donde el sujeto desarrolle algunas actividades deportivas, como actividades de relajación, recreación, ocio activo, dinámico, Mezzo: Esta parte según el aporte del autor describe al descanso tradicional nocturno, y la posibilidad de adquirir unos días como pausa en su dinámico y Macro: Fue definido como un descanso largo que podría tomarse el sujeto, para gozar de semanas, meses, por ejemplo, las vacaciones o diversiones para la mente y el cuerpo.
- Bienestar Intelectual: Aquí se define a fin de que la capacidad de apreciar y valorar el entorno del sujeto, Seligman, (2008), fundamenta sobre los comportamientos asociados al “buen carácter”, poseen una aceptación alta similitud con el progreso de la capacidad intelectual, entre todos estos se localiza aspiraciones de aprender, de formarse, de creatividad, la indagación, de las cuales satisfacen a la noción de virtud de la sabiduría.
- Bienestar Relacional: Se define como el vínculo de conseguirlos de formar con otros, estar y encaminar con los individuos que nos interesan y les importamos es decir el número uno de la felicidad.
- Bienestar Emocional: Resalta las emociones, las impresiones, situaciones importantes en la experiencia, la práctica de la felicidad, todo depende de la habilidad, destreza de cada persona todo para movilizar las emociones que forman y generan goce placer, así como la generosidad, gratitud, de identificar las emociones dolorosas, sabiendo y conociendo que son parte del ser y deben tratarse con aceptación frente a situaciones que todas las personas tienen defectos, culpas y errores.

2.3. Definición de términos básicos

Autoaceptación

Es la capacidad de asumir la realidad tal como es, sin intentar cambiar o combatir aquello que no se puede controlar. Se trata de un proceso de adaptación y tolerancia que

puede ayudar a mejorar el bienestar emocional y la resiliencia (Rohner & Carrasco, 2014).

Autonomía

Se refiere a la capacidad del sujeto para valerse por sí mismo para deliberar, considerando sus condiciones cognitivas y racionales, es la capacidad para direccionar la vida, las acciones y el cumplimiento de reglas de manera autónoma (Piaget, 2001).

Bienestar psicológico

Para los autores Ryff y Keyes (1995), la frase del bienestar psicológico “es un componente de la salud mental y crecimiento personal que representa la convicción y el sentido de que la vida es significativa” también se entiende como la confianza y la empatía con los demás (Ryff & Keyes, 1995).

Incorpora la autora de la investigación Muñante, (2018, p.37) que el bienestar psicológico según (Romero, García-Mas y Brustad, 2009) es el Constructo multidimensional cuyos ejes y dimensiones abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto, manera de estar en el mundo, la valoración que hace y significado que otorga a su realidad.

Crecimiento personal

El crecimiento personal es un proceso de desarrollo que implica el estudio de la personalidad y la mejora de las habilidades personales. Se trata de un proceso de evolución psicológica y emocional que se desarrolla a lo largo de la vida.

Según Maslow (1968), el crecimiento personal Maslow implica mejorar el potencial, los talentos y las habilidades, conocerse mejor a uno mismo, conocer las metas, limitaciones y virtudes, cambiar la mentalidad y los hábitos, responsabilizarse de la vida y adoptar nuevas formas de pensamiento y comportamientos.

Estrés académico

Para Barraza (2007, p. 274), el significado del estrés académico “es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”, puede presentarse en forma descriptiva y en tres momentos: Primero: el educando es obediente, en situaciones significativas, en una serie de circunstancias, bajo la apreciación y/o valoración oportuna del propio estudiante donde se aprecian Los estresores. Segundo: los estresores incitan inestabilidad sistémico corporal (situación estresante) todo esto se exterioriza en cadena de “síntomas” (indicadores del desequilibrio). Tercero: la variabilidad sistémica exige al educando a efectuar actividades de afrontamiento a rehabilitar y reanudar el equilibrio sistémico. “El estrés originado en el contexto educativo suele denominarse estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, entre otros sinónimos” (Berrio & Mazo, 2011, p. 69).

Estudiante

Según la Real Academia Española (RAE), un estudiante es una persona que estudia en un centro de enseñanza. Puede hacerlo de forma autodidacta o con la ayuda de un profesor. La palabra "estudiante" es común en cuanto al género, por lo que se puede usar tanto para el masculino como para el femenino.

Entorno

El entorno, sea social o psicológico, es el conjunto de factores que influyen en el comportamiento de una persona, tanto en su ámbito físico como en el social y cultural.

Propósito

En psicología, el propósito es la intención de lograr algo que es significativo para la persona y que la compromete con el mundo. Es la razón por la que se realizan acciones y se persiguen metas (Silva, 2019).

Relaciones positivas

Las relaciones positivas son todas las interacciones sociales que implican una reciprocidad de dos o más sujetos. Para Kern, Waters, Adler y White (2015), poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente, con un importante apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales.

Capítulo III

Hipótesis y Variables

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis General

Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.

3.1.2. Hipótesis específicas

HE 1: Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.

HE 2: Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.

HE 3: Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.

HE 4: Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.

HE 5: Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión autonomía en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.

HE 6: Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión propósito en la vida en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.

3.2. Identificación de Variables

3.2.1 Definición conceptual

Variable 1: Estrés Académico.

El estrés académico es un proceso sistémico, donde el estudiante desarrolla a fortalecer y trabajar su adaptación y estado psicológico, también indica que el educando, por

lo general interactúa en el entorno escolar donde experimenta diversas situaciones que pueden resultar estresantes y desencadenar un desequilibrio en su sistema provocando la aparición de síntomas, esto lleva al alumno/a buscar técnicas de manejo para restablecer dicho equilibrio sistémico (Barraza, 2028).

Variable 2: Bienestar psicológico.

Ryff (1989), citado por Rodríguez y Quiñones (2012, p. 7), definió el Bienestar Psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enfoque de la investigación

Este estudio fue de enfoque cuantitativo, para Hernández et al. (2014), el enfoque cuantitativo “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4), este enfoque permitió medir las variables en un contexto situacional mediante la estadística aplicada.

4.2. Tipo de investigación

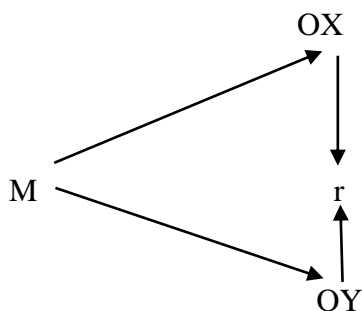
Es un tipo de investigación básica, descriptivo correlacional, no experimental; no se manipularon las variables y sirvió para recopilar información de las variables estudiadas. Según Hernández, et al. (2014), definen “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (p.152).

4.3. Nivel de investigación

Fue un estudio de nivel descriptivo correlacional, este nivel de investigación no considera lo que sucede antes y después. Según Hernández, et al., (2014) consiste en centrarse al recolectar los datos únicamente como resultado de indagar variables y analizar la relación en el periodo que se da.

4.4. Diseño de investigación

Son diseños no experimentales de corte transversal, se caracterizó por “Investigaciones que recopilan datos en un momento único” (Hernández et al., 2014, p.154). Es decir, es una investigación realizada sin la intervención o manipulación de la muestra, consiste en recoger información para ser analizada a través de la relación entre las dos variables.

Figura 1*Diseño descriptivo correlacional*

Dónde:

M: Muestra seleccionada

OX: Observación de la variable X estrés académico

OY: Observación de la Variable Y bienestar psicológico.

 r : Coeficiente de correlación.**4.5. Población y muestra****4.5.1. Población**

La población estuvo formada por 101 estudiantes varones y mujeres del primer grado de educación secundaria de una institución educativa del distrito Palpa, de la Región Ica – 2022.

Tabla 1*Población de estudio*

GRADO Y SECCIÓN	TOTAL	
	F	%
Primer grado A	26	25.7%
Primer grado B	24	23.8%
Primer grado C	25	24.8%
Primer grado D	26	25.7%
TOTAL	101	100%

Nota. Nómina de matrícula año lectivo 2024.

4.5.2. Muestra

En este trabajo de investigación se consideró como muestra a 92 escolares del primer grado de educación secundaria de una institución educativa de Palpa.

El tamaño de la muestra se determinó con la respectiva fórmula y con los valores siguientes:

- 1.96 de nivel de confianza.
- 5% de error muestral
- Valor de 50 para P y 50 para Q.

La fórmula empleada es la siguiente:

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{E^2 (N-1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Dónde:

n = Muestra.

N = Población.

Z = Nivel de significancia. (1.96)

E= Error muestral. (3%)

P= Prevalencia estimada. (50)

Q= Prevalencia estimada de ausencia en el universo. (50)

Procesando la fórmula se obtuvo lo siguiente:

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 101 \times 50 \times 50}{3^2 \times (101-1) + (1.96)^2 \times 50 \times 50}$$

$$n = \frac{3.84 \times 101 \times 2500}{9 \times 100 + 9600}$$

$$n = \frac{969600}{10500}$$

$$n = 92$$

La distribución de la muestra de acuerdo con las secciones ha quedado de la siguiente manera:

Tabla 2

Muestra de estudio

GRADO Y SECCIÓN	TOTAL	
	F	%
Primer grado A	24	26.1%
Primer grado B	22	23.9%
Primer grado C	23	25.0%
Primer grado D	23	25.0%
TOTAL	92	100%

4.5.3. Muestreo

El tipo de muestreo fue probabilístico, es decir a los 92 estudiantes de la muestra, se seleccionó mediante el azar simple, considerando el tamaño de la muestra por cada sección.

Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión fueron estudiantes dentro del rango de edad entre 12 y 13 años, varones y mujeres que se encontraban cursando el primer grado del nivel secundario, estudiantes que asistían a una institución educativa de la provincia de Palpa, región Ica.

Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión considerados fueron los siguientes:

- Estudiantes que no fueron autorizados por los padres de familia.
- Estudiantes que se negaron al asentimiento.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnicas

Se utilizó la técnica de encuesta y la técnica de observación.

La técnica de la **encuesta** consiste en la recogida sistemática de la información requerida en términos descriptivos (Tamayo y Tamayo, 2008), mediante un instrumento como un cuestionario. En este caso, se empleó la técnica de la encuesta para recoger la información sobre el bienestar psicológico.

La técnica de **observación** consiste en recoger diversos datos o informaciones mediante los sentidos. Arias (2012) define la observación “es una técnica que consiste en

visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos” (p. 69). La técnica de observación se empleó para recoger datos referentes al estrés académico.

4.4.2. Instrumentos

Según Hernández y Mendoza (2018, p. 226), para recolectar los datos se “Aplica uno o varios instrumentos de medición para recabar la información relevante de las variables del estudio en la muestra o casos seleccionados (personas, grupos, organizaciones, procesos, eventos, etc.)”. Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

a) Inventario SISCO SV-21 adaptado

Este instrumento se empleó para medir la variable **estrés académico**, adaptado por Díaz, y validado en el Perú por Damián, (2021). Tiene 3 dimensiones: Estresores (7 ítems), Síntomas (7 ítems) y estrategias de afrontamiento comunicativo (7 ítems). Este cuestionario es de escala ordinal, de tipo Likert que se responde según las siguientes categorías de respuesta: Nunca= 1, Casi nunca= 2, A veces= 3, Casi siempre= 4 y Siempre= 5.

b) Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

La variable de bienestar psicológico se determinó utilizar como instrumento validado y estandarizado la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff que consta de 6 dimensiones donde se detalla de la siguiente manera: Autoaceptación (6 ítems), relaciones positivas (6 ítems), autonomía (8 ítems), Dominio de entorno (6 ítems), Crecimiento personal (7 ítems) y Propósito de vida (6 ítems). Este cuestionario es de escala ordinal y tiene los niveles de respuesta. Totalmente en desacuerdo= 1, muy en desacuerdo= 2, en desacuerdo= 3, de acuerdo= 4, muy de acuerdo= 5 y totalmente de acuerdo=6.

Los modelos y datos técnicos de estos instrumentos se encuentran en anexos.

4.5. Proceso de recolección de datos

Se solicitó y luego se obtuvo el permiso correspondiente de los actores responsables de la institución educativa, en primera instancia al director, subdirector, docentes del primer grado de educación secundaria.

Consentimiento: Se solicitó a los padres de familia y/o apoderados de sus menores hijos e hijas que validarán la participación de los estudiantes.

Asentimiento: Se solicitó el permiso a los propios estudiantes.

4.6. Aspectos éticos

La confidencialidad de los estudiantes se salvaguardó según el código de la ética y deontología señalado por el colegio de psicólogos, con la finalidad de mantener la identidad de las unidades muestrales.

La investigación estuvo respaldado según el aporte de Cruz, et al. (2019, p. 41) donde refiere “Las normas éticas que dieron origen a distintas normas y regulaciones tienen un referente histórico que retrata la concepción sobre la función del conocimiento y la forma de obtenerlo” además Belmont (1979, p. 03) en su informe acerca de los “principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación”, en los principios éticos básicos indica el respeto a las personas, de beneficencia y de justicia; es decir que el sujeto debe ser tratado de manera autónoma, resguardado, acatando sus decisiones y garantizando su bienestar sin entrar a confrontaciones entre los sujetos que voluntariamente decidieron participar en el estudio.

Se tuvo que editar el consentimiento informado para cada padre de familia por ser menores de edad, tanto el asentimiento informado a los estudiantes. Los datos que se recogieron reflejarán la realidad de estudio sin alterar y/o modificar las evidencias recogidas. Acerca de los aportes e investigaciones realizadas, han sido citadas los autores y los años de publicación, estrictamente en un orden alfabético en las referencias bibliográficas. El trabajo de investigación ha sido redactado según el estilo APA, versión 7.

Declaración del uso de inteligencia artificial generativa

Se declara que en el desarrollo de esta investigación no se ha empleado herramientas generadas por inteligencia artificial ni asistentes tecnológicos para la redacción, por el contrario, los datos sistematizados en este trabajo son fidedignos, corresponden a la realidad entre la relación de las variables estudiadas estrés académico y bienestar psicológico de los estudiantes.

4.7. Proceso estadístico de análisis de datos

Al finalizar la etapa de recolección de datos, se inició con el análisis estadístico. En primer lugar, se realizó la tabulación de los datos utilizando el programa Excel. Esta etapa implicó organizar y resumir los datos recopilados para facilitar su posterior análisis. Para el análisis inferencial se ejecutó una prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov debido a que la muestra está compuesta por 92 estudiantes. A partir de este análisis se determinó el tipo de estadístico para establecer la correlación.

Por consiguiente, se llevó a cabo el cálculo de las correlaciones y la significancia para la prueba de las hipótesis planteadas en la investigación. Para realizar este análisis, se utilizó el programa SPSS de IBM, en su versión 25. Este programa permitió realizar análisis estadísticos avanzados y proporcionar resultados precisos y confiables. El análisis de correlaciones permitió identificar las posibles relaciones existentes entre las dos variables.

Capítulo V

Resultados

En este capítulo se van a presentar los principales resultados obtenidos al aplicar los instrumentos como el Inventario SISCO SV-21 y la escala de bienestar psicológico de Ryff. A continuación, se presentan las tablas estadísticas.

5.1. Estadística descriptiva

5.1.1. Estrés académico

Tabla 3

Nivel de estrés académico de los estudiantes

Niveles de estrés académico	f	%
Bajo	6	6.5
Medio Bajo	16	17.4
Media	6	6.5
Media alta	19	20.7
Alto	45	48.9
Total	92	100

La tabla 3 muestra el nivel de estrés académico obtenido en los estudiantes, distribuidos entre los 5 niveles de estrés académico. Según estos porcentuales distribuidos de mayor a menor se obtuvo lo siguiente: un 48.9 % de escolares del primer grado de secundaria de una Institución educativa, Palpa – Ica, presenta nivele alto de estrés académico, en tanto que el 20,7% presenta un nivel medio alto y el 17.4% medio bajo, un 6.5% novel medio y otros 6.5% nivel bajo. Como se observa, un 49% de estudiantes presentan estrés académico alto.

Tabla 4

Niveles de estrés académico de los estudiantes, en la dimensión estímulos estresores.

Niveles de la dimensión	f	%
Estímulos estresores		
Bajo	4	4.3
Medio Bajo	20	21.7
Media	10	10.9
Media alta	17	18.5
Alto	41	44.6
Total	92	100

La tabla 4 contiene la distribución porcentual de los niveles de estrés de los estudiantes según las dimensiones de estrés académico del Inventario SISCO SV-21 adaptado. Según se aprecia en estos resultados en la dimensión estímulos estresores, el 44.6 % de estudiantes arroja el nivel alto, un 18.5% un nivel medio alto, un 10.9% un nivel medio, el 21.7% medio bajo, y solo un 4.3% un nivel bajo.

Como se observa en estos resultados, un 63,1% de los estudiantes de un colegio de secundaria de Palpa estudiada, tienen estrés académico que va entre medio alto y alto, conforme a los hallazgos conseguidos mediante el Inventario SISCO SV-21 adaptado.

Tabla 5

Niveles de estrés académico de los estudiantes, en la dimensión síntomas indicativos de desequilibrio sistémico

Niveles de la Dimensión Síntomas	f	%
Bajo	9	9.8
Medio Bajo	8	8.7
Media	13	14.1
Media alta	15	16.3
Alto	47	51.1
Total	92	100

En esta tabla 5 se presentan la distribución porcentual de acuerdo con los niveles de estrés de los estudiantes en la dimensión Síntomas indicativos de desequilibrio sistémico

según el Inventario SISCO SV-21 adaptado. Según estos resultados, el 51.1 % de los estudiantes presentan un nivel alto de síntomas indicativos de desequilibrio sistémico, el 16.3% presenta el nivel medio alto, el 14.1% nivel medio, el 8.7% el nivel medio bajo y el 9.8% un nivel bajo de síntomas indicativos de desequilibrio sistémico.

Como se observa en estos resultados, un 67.4% de los estudiantes de un colegio de secundaria de Palpa que ha sido estudiado, tienen estrés académico, en la dimensión síntomas indicativos de desequilibrio sistémico, que va entre media alto y alto, de acuerdo con los resultados obtenidos según aplicación de la prueba Inventario SISCO SV-21 adaptado.

Tabla 6

Niveles estrés académico de los estudiantes, en la dimensión estrategias de afrontamiento

Niveles Dimensión Estrategias de afrontamiento	f	%
Bajo	10	10.9
Medio Bajo	29	31.5
Media	21	22.8
Media alta	17	18.5
Alto	15	16.3
Total	92	100

En esta tabla 6 se presenta la distribución porcentual, en los niveles dimensión estrategias de afrontamiento, según el Inventario SISCO SV-21 adaptado. Según estos resultados, el 31.5 % de los estudiantes del ámbito de estudio, presentan un nivel medio bajo de estrategias de afrontamiento, el 22.8% presenta el nivel medio, el 18.5% nivel medio alto, el 16.3% nivel alto y un 10.9% un nivel bajo de estrategias de afrontamiento.

Como se observa en estos resultados, el 42.4% de los estudiantes de un colegio de secundaria de Palpa que ha sido estudiado, se evidencia estrés académico, en la dimensión estrategias de afrontamiento, el cual va entre bajo y medio bajo, y un 34.8% de los estudiantes tienen estrés académico que va de medio alto y alto en la dimensión de estrategias de afrontamiento de acuerdo con los resultados obtenidos con el Inventario SISCO SV-21 adaptado.

5.1.2. Bienestar psicológico

El bienestar psicológico de los estudiantes de la muestra de estudio fue evaluado con la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff. El resultado general y los resultados obtenidos de las 6 dimensiones como son la autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, se presentan a continuación:

Tabla 7

Bienestar psicológico general de los estudiantes, según niveles

Niveles de Bienestar psicológico	f	%
Bajo	73	79.3
Medio	13	14.1
Alto	6	6.5
Total	92	100.0

Nota. Resultados obtenidos con la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Conforme se muestra en la tabla 7, respecto al nivel de bienestar psicológico, los estudiantes del primer grado de una institución educativa de Palpa, se observa que un 79.3% presenta nivel bajo, un 14.1% nivel medio y solo un 6.5% nivel alto de bienestar psicológico. El mayor porcentaje (79.3%) corresponde entonces al nivel bajo de bienestar psicológico.

Con respecto a los resultados obtenidos de las dimensiones de bienestar psicológico, se evidencian en las tablas siguientes:

Tabla 8

Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión autoaceptación, según niveles

Niveles de Dimensión Autoaceptación	f	%
Bajo	73	79.3
Medio	13	14.1
Alto	6	6.5
Total	92	100.0

Según la tabla 8, que contiene los resultados referentes al bienestar psicológico en la dimensión autoaceptación, un 79.3 % de los estudiantes del primer grado de secundaria, tienen nivel bajo de bienestar, mientras el 14.1% nivel medio y solo el 6.5% nivel alto de bienestar en la dimensión autoaceptación. En consecuencia, una mayoría de más de 79.3% de los estudiantes tienen baja autoaceptación.

Tabla 9

Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión relaciones positivas, según niveles

Niveles de la Dimensión	f	%
Relaciones positivas		
Bajo	68	73.9
Medio	18	19.6
Alto	6	6.5
Total	92	100.0

La tabla 9, contiene los resultados referentes al bienestar psicológico en la dimensión relaciones positivas, se constata un 73.9% de los estudiantes, tienen niveles bajos de bienestar en la dimensión relaciones positivas, el 19.6% un nivel medio y solo el 6.5% nivel alto de bienestar en la dimensión relaciones positivas. En consecuencia, una mayoría de más de 79.3% de los estudiantes poseen bajo nivel de relaciones positivas.

Tabla 10

Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión autonomía, según niveles.

Niveles de la Dimensión	f	%
Autonomía		
Bajo	66	71.7
Medio	20	21.7
Alto	6	6.5
Total	92	100.0

Según la tabla 10, que contiene los resultados referentes al bienestar psicológico en la dimensión autonomía, un 71.7% de los estudiantes del primer grado de secundaria, tienen un nivel bajo de bienestar en la dimensión Autonomía, el 21.7% nivel medio y solo el 6.5%

presenta niveles altos de bienestar en la dimensión autonomía. En consecuencia, una mayoría de más de 71.7% de los estudiantes tienen bajo nivel de autonomía y un reducido grupo de estudiantes alta autonomía.

Tabla 11

Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión dominio del entorno, según niveles

Nivel de la Dimensión Dominio	f	%
Bajo	69	75.0
Medio	17	18.5
Alto	6	6.5
Total	92	100.0

Según los datos de la tabla 11, referente al bienestar psicológico en la dimensión dominio del entorno, el 75% en los estudiantes tienen niveles bajos de bienestar en la dimensión dominio del entorno, el 18.5% tienen nivel medio y solo el 6.5% nivel alto de bienestar en la dimensión dominio del entorno. Como se evidencia, un gran porcentaje de 75% tiene bajo bienestar psicológico en la dimensión dominio del entorno.

Tabla 12

Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión crecimiento personal, según niveles.

Nivel de Dimensión	f	%
Crecimiento personal		
Bajo	69	75.0
Medio	17	18.5
Alto	6	6.5
Total	92	100.0

La tabla 12 contiene los resultados obtenidos referentes al bienestar psicológico en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes. Como se observa esta tabla 12, el 75.0 % de los estudiantes del primer grado de secundaria, presentan nivel bajo de crecimiento personal, el 18.5% un nivel medio y solo un 6.5% un nivel alto. Como se observa, una gran

mayoría del 75% tienen bajo nivel de bienestar psicológico en la dimensión crecimiento personal.

Tabla 13

Bienestar psicológico de los estudiantes, en la dimensión propósito de vida, según niveles.

Niveles de la Dimensión	f	%
Propósito en la vida		
Bajo	73	79.3
Medio	13	14.1
Alto	6	6.5
Total	92	100.0

En la tabla 13, se presentan los resultados obtenidos referentes al bienestar psicológico en la dimensión propósito en la vida. Como puede observarse, un 79.3% de los estudiantes arrojó bajo nivel en la dimensión propósito en la vida, un 14.1% muestra nivel medio y solo un 6.5% presenta niveles altos de bienestar psicológico en la dimensión propósito en la vida.

5.2. Estadística inferencial

En lo relacionado con la estadística inferencial se presenta las siguientes tablas:

5.2.1. Prueba de normalidad

Una prueba de normalidad es un procedimiento estadístico que verifica si una población o muestra de datos se distribuye de acuerdo con una distribución normal. De las diferentes pruebas de normalidad se empleó para esta investigación se usó la prueba Kolmogórov-Smirnov, cuyo resultado es presentar en la tabla 14.

Tabla 14

Prueba de Normalidad

	Kolmogórov - Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	.772	92	.000
Bienestar Psicológico	.474	92	.000

En la tabla 14, se presenta la prueba de normalidad sobre dimensiones de las variables estrés académico y la variable bienestar psicológico, mediante la prueba de Kolmogorov Smirnov, en la cual se obtuvo una significancia de 0.000 el cual al ser < 0.05 indican donde los datos se ajustan a la distribución no normal, por lo tanto, para comprobar las hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman.

5.2.2. Prueba de la hipótesis general

Para la prueba de hipótesis general se usó el coeficiente de correlación de Spearman y se formula la hipótesis nula y alterna de la siguiente manera:

Hipótesis general nula

“No existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022”.

Hipótesis general alternativa

“Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022”.

Para la prueba de esta hipótesis general, se presenta la tabla 15 según resultados:

Tabla 15

Relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes.

		Bienestar Psicológico
Estrés académico	Correlación de Spearman	-.599**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	92

De acuerdo con lo observado en la Tabla 15, se evidencia el valor de $p=.000$ y un coeficiente de correlación de Spearman de $-.599$, que significa mediana correlación negativa entre la variable estrés académico y bienestar psicológico. Según el coeficiente de correlación de Spearman, el signo negativo (-) demuestra una relación negativa, inversa, ($-.599^{**}$) lo que significa que existe una relación negativa moderada, es decir, mientras más alto es el estrés académico, más bajo es el bienestar psicológico de los estudiantes. Por ende, se rechaza la hipótesis general nula enunciada anteriormente, y se acepta la hipótesis general alterna.

5.2.3. Prueba de las hipótesis específicas

Prueba de la hipótesis específica 1

Para la prueba de la hipótesis específica 1 se formula la hipótesis específica nula 1 y alterna 1, de la siguiente manera:

Hipótesis específica nula 1

“No existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación en estudiantes del primer grado de secundaria de una Institución educativa, Palpa - Ica, 2022”

Hipótesis específica alterna 1

“Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación en estudiantes del primer grado de secundaria de una Institución educativa, Palpa - Ica, 2022”

Para esta prueba se presenta a continuación la tabla 16:

Tabla 16

Relación entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación en los estudiantes

		Autoaceptación
Estrés académico	Correlación de Spearman	-.591**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	92

Conforme los resultados de la prueba de hipótesis del coeficiente correlación de Spearman, se evidencia en la tabla 16 un valor de $p=,000$ y un coeficiente de correlación de $-.591$ que significa mediana correlación negativa entre la variable estrés académico y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico. Según el coeficiente de correlación de Spearman, el signo negativo (-) demuestra una relación negativa o inversa, de modo que, cuanto mayor es el valor del estrés académico, menor el valor de la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula específica 1 y se acepta la hipótesis alternativa 1.

Prueba de la hipótesis específica 2

Sobre la hipótesis específica 2 se formula la hipótesis específica nula 2 y alterna 2, de la siguiente manera:

Hipótesis específica nula 2

“No existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022

Hipótesis específica alternativa 2

“Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022”

Para esta prueba se evidencia la siguiente tabla:

Tabla 17

Relación entre el estrés académico y la dimensión relaciones positivas de los estudiantes.

		Relaciones Positivas
Estrés académico	Correlación de Spearman	-.519**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	92

En cuanto a los resultados, la tabla 17 se evidencia un valor de $p=,000$ y el coeficiente de correlación de $-,519$, indica la existencia de una mediana correlación negativa entre la variable estrés académico y la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico. Según el coeficiente de correlación de Spearman, el signo negativo (-) demuestra una relación negativa o inversa, de modo que, cuanto mayor es el valor del estrés académico, menor el valor de la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico; Esto significa que se rechaza la hipótesis nula específica 2 y se acepta la hipótesis alternativa 2.

Prueba de la hipótesis específica 3

La prueba de la hipótesis específica 3 se formula la hipótesis específica nula 3 y alternativa 3, de la siguiente manera:

Hipótesis específica nula 3

“No existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022”

Hipótesis específica alternativa 3

“Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y

la dimensión dominio del entorno en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022”

Para esta prueba se presenta la siguiente tabla:

Tabla 18

Relación entre el estrés académico y la dimensión dominio del entorno de los estudiantes

		Dominio del Entorno
Estrés académico	Correlación de Spearman	-.539**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	92

Según los resultados, la tabla 18 se evidencia un valor de $p=.000$ y un coeficiente de correlación de $-.539$ que indica la existencia de una mediana correlación negativa entre la variable estrés académico y la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico. Según el coeficiente de correlación de Spearman, el signo negativo (-) demuestra una relación negativa o inversa, de modo que, cuanto mayor es el valor del estrés académico, menor el valor de la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico. Finalmente, se rechaza la hipótesis nula específica 3 y se acepta la hipótesis alternativa 3.

Prueba de la hipótesis específica 4

Para esta prueba de la hipótesis específica 4 se formula la hipótesis específica nula 4 y alternativa 4, de la siguiente manera:

Hipótesis específica nula 4

“No existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022”.

Hipótesis específica alternativa 4

“Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022”

Para esta prueba se presenta la siguiente tabla:

Tabla 19

Relación entre el estrés académico y la dimensión crecimiento personal de los estudiantes

		Crecimiento Personal
Estrés académico	Correlación de Spearman	-.603**
	Sig. (bilateral)	.000
N		92

Con respecto a los resultados de la prueba de hipótesis el coeficiente de correlación de Spearman, en la tabla 19 se evidencia un valor de $p=,000$ y un coeficiente de correlación de $-.603$ lo que indica la evidencia de una mediana correlación negativa entre la variable estrés académico y la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico. Según el coeficiente de correlación de Spearman, el signo negativo (-) demuestra relación negativa o inversa, de modo que, cuanto mayor es el valor del estrés académico, menor el valor de la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico. En conclusión, es rechazada la hipótesis nula específica 4 y se acepta la hipótesis alternativa 4.

Prueba de la hipótesis específica 5

En esta prueba de la hipótesis específica 5 se formula la hipótesis específica nula 5 y la hipótesis alternativa 5, de la siguiente manera:

Hipótesis específica nula 5

“No existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión autonomía en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022”

Hipótesis específica alternativa 5

“Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión autonomía en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022”

Para esta prueba se detalla la siguiente tabla:

Tabla 20

Relación entre el estrés académico y la dimensión autonomía en estudiantes.

		Autonomía
Estrés académico	Correlación de Spearman	-.600**
	Sig. (bilateral)	.000
N		92

Conforme a los resultados de la prueba de hipótesis con el coeficiente de correlación de Spearman, en la tabla 20 se evidencia un valor de $p=.000$ y un coeficiente de correlación de $-.600$ donde indica hay una mediana correlación negativa entre la variable estrés académico y la dimensión autonomía del bienestar psicológico. Según el coeficiente de correlación de Spearman, el signo negativo (-) demuestra una relación negativa o inversa, de modo que, cuanto mayor es el valor del estrés académico, menor será el valor de la dimensión autonomía del bienestar psicológico. En efecto, se rechaza la hipótesis nula específica 5 y se acepta la hipótesis alternativa 5.

Prueba de la hipótesis específica 6

Para la prueba de la hipótesis específica 6 se formula la hipótesis específica nula 6 y la hipótesis alternativa 6, de la siguiente manera:

Hipótesis específica nula 6

“No Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión propósito en la vida en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022”

Hipótesis específica alternativa 6

“Existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión propósito en la vida en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022”

La tabla siguiente se presenta para evidenciar la prueba:

Tabla 21

Relación entre el estrés académico y la dimensión propósito en la vida en estudiantes.

		Propósito en la vida
Estrés académico	Correlación de Spearman	-.591**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	92

Conforme a los resultados, la prueba de hipótesis con el coeficiente de correlación de Spearman, en la tabla 21 se observa un valor de $p=.000$ y un coeficiente de correlación de $-.591$ se comprobó que hay una mediana correlación negativa entre la variable estrés académico y la dimensión propósito en la vida del bienestar psicológico. Según el coeficiente de correlación de Spearman, el signo negativo (-) demuestra una relación negativa o inversa, de modo que, cuanto mayor es el valor del estrés académico, menor fue el valor de la dimensión autonomía del bienestar psicológico. Por ende, se rechaza la hipótesis nula específica 6 y se acepta la hipótesis alternativa 6.

Capítulo VI

Discusión

En esta investigación se evidencia del resultado general, se obtuvo una correlación negativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa de Palpa. Esta relación negativa dio como resultado del coeficiente de correlación de Spearman, teniendo un nivel de significancia de 0,00 entre las variables Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes, lo cual resultó $\rho = -.599^{**}$, es decir una relación negativa mediana; de tal manera que a mayor puntuación del estrés académico le atañe menor puntuación del bienestar psicológico.

En términos específicos, también se obtuvo una relación negativa entre el estrés académico y las dimensiones autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida, cuyos coeficientes de correlación según la medida estadística de Spearman son: $-.591$; $-.519$; $-.539$; $-.603$; $-.600$; y $-.591$ en cada una de las hipótesis específicas 1, 2, 3, 4, 5 y 6 respectivamente.

Estos resultados en términos generales y específicos son similares a otras investigaciones del ámbito internacional como nacional, sobre la relación de las dos variables entre estrés académico y bienestar psicológico, con sus respectivas dimensiones.

Así, por ejemplo, Espín (2023), en Ecuador, investigó sobre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes, empleando como instrumento el Inventario SISCO del estrés académico y el cuestionario de bienestar psicológico de Carol Ryff, reportan como resultados, entre la autoaceptación y las formas de enfrentar estímulos estresógenos existe una correlación positiva leve ($p = 0.297$), que se interpreta que en la medida que aumenta la autoaceptación positiva, también aumenta la capacidad del individuo para incorporar maneras de enfrentar estímulos estresógenos con el fin de solucionar circunstancias desfavorables.

Martos et al. (2022) investigaron en Argentina a cerca del estrés vinculado con los estudios y satisfacción a nivel psíquico en adolescentes de secundaria, empleando como instrumento el inventario SISCO y satisfacción a nivel psíquico (BIEPS-A). como resultado se obtuvo, el 81% de las mujeres perciben elevados niveles de estrés y en los varones, el 69% muestran inferiores niveles de estrés. Así mismo, se obtuvo como resultado la existencia de una relación negativa, reflejando que mientras aumentaba las calificaciones en el componente de bienestar psicológico; Aceptación/Control ($= -0.357$), Vínculos ($= -0.321$) o Proyectos ($= -0.305$) disminuían la valoración en el componente sintomatología del estrés concerniente al aprendizaje de los estudiantes.

Sánchez (2022) realizó estudios del estrés académico y la correlación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación de la enseñanza virtual. Utilizó como instrumentos el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Como resultado se obtuvo la existencia de una correlación negativa vinculadas a estas variables ($\rho = -.509$), evidenciando el 69,1 % de escolares presentaron niveles moderados de estrés académico, a la vez menciona la cantidad predominante en damas que padecen estrés académico más que los varones, recalando que las mujeres son las que más manejan estrategias de afrontamiento.

Arteaga y Dorado (2020) analizaron en torno a estrategias de afrontamiento en escolares de 16 a 18 años de la Unidad Educativa Isaac Newton y la Unidad Educativa Olmedo Pesillo, quienes presentaban momentos de estrés académico, empleando una muestra de 144 escolares de sector urbano y otros 144 de sector rural y como instrumentos aplicaron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y el Inventario de Estrés para el Ámbito Educativo (SISCO). Indican en sus estudios que la Unidad Educativa Isaac Newton reveló un elevado nivel de estrés académico, revelando un 31 % de los escolares; en tanto que en la Unidad Educativa Olmedo Pesillo prevaleció un nivel medio de estrés académico en el 68 % de su muestra.

En el ámbito nacional, Arribasplata y Manosalva (2022) desarrolló estudios referentes a estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca, donde encontraron la existencia de una relación negativa o inversa baja entre el estrés académico y el bienestar psicológico, haciendo uso del diseño descriptivo-correlacional, no experimental, teniendo como modelo de estudio de 50 estudiantes de 15 y 17 años. Como resultado del estudio se reporta que el 56,0% tuvo en la categoría bajo, el 44% fue medio, y ninguno alto; también se reporta la presencia de una relación inversa muy representativa referidas a las variables de investigación.

Rojas (2022) realizó investigación acerca de “Estrés académico y bienestar psicológico en escolares de secundaria de una I.E. estatal del departamento de Piura-2022”, con la finalidad de establecer la relación en las variables estrés académico y bienestar psicológico en escolares de nivel secundario. El estudio fue de tipo no experimental, transversal con diseño descriptivo correlacional. Contó con la muestra de 284 escolares con edades de 12 a 18 años. Los instrumentos que aplicó fueron: Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995). La investigación tuvo como resultado con la prueba rho de Spearman, que existió correlación negativa estadísticamente en las variables de estrés académico y el bienestar psicológico,

presentando $- .359$, con una significancia bilateral de $.000$.

Damián (2021) investigó sobre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima, con el enfoque cuantitativo y positivista, empleando como instrumento los cuestionarios de estrés académico el inventario SISCO SV-2 y para la variable bienestar psicológico la escala de bienestar psicológico de Ryff. Se presenta como resultado la relación negativa entre las variables mencionadas, lo cual se expresa en un coeficiente de correlación de $-.422$.

Turpo (2020) ha desarrollado el trabajo de investigación con la finalidad de relacionar el estrés vinculado con los estudios y bienestar psicológico en escolares. Tuvo como muestra de estudio a 109 escolares, el diseño aplicado era descriptivo correlacional, sin manipulación. Empleó como instrumentos el Inventario SISCO de Estrés A y la adaptación peruana de la Escala Bienestar. P. construida por Carolina Ryff. Teniendo como resultado una relación negativa alta de $p = -.732$, en las variables estudiadas.

Con relación a los resultados obtenidos en las hipótesis específicas, también se evidencia la existencia de una relación negativa entre el estrés académico y las dimensiones de las de la variable bienestar psicológico.

Así la hipótesis específica 1, se tuvo como resultado la existencia de una correlación inversa entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación según el coeficiente ($\rho = -.591$), resultados que guardan relación con Damián (2021), quien indica en base a las dimensiones de bienestar psicológico tienen una relación significativa e inversa con el estrés académico.

Respecto a la hipótesis específica 2 se ha tenido como resultado que existe una correlación inversa entre el estrés académico y la dimensión relaciones positivas de acuerdo con el coeficiente ($\rho = -.519$), resultados que no guardan relación con Gómez (2021) quien encontró la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico es $\rho = 0.112$ encontrando como resultado que no existe relación entre estrés académico y el bienestar psicológico. Este resultado según Gómez, probablemente, se de una metodología empleada en el procesamiento de los datos.

Concerniente a la hipótesis específica 3, tenemos como resultado que existe una correlación inversa o negativa entre el estrés académico y la dimensión dominio del entorno, según el coeficiente de correlación $\rho = -.539$. Investigadores como Delgado, et al. (2021), indicaron en la presencia de estresores y síntomas asociados al estrés académico mostraron como predictores significativos del bienestar psicológico, aunque este autor no ha especificado el tipo de relación existente en sus variables.

Con referencia a la hipótesis específica 4, se obtuvo como resultado que existe una correlación inversa entre el estrés académico y la dimensión crecimiento personal, según el coeficiente de correlación $\rho = -.603$, resultados que guardan relación con los de Damián (2021), quien indica que existe alta relación negativa entre los niveles de estrés académico y el crecimiento personal de los estudiantes, para muchos estudiantes, el estrés académico es una realidad ineludible en el sistema educativo que mide el éxito y el rendimiento en términos de calificaciones y logros.

En la hipótesis específica 5, se tuvo como resultado que existe una correlación inversa entre el estrés académico y la dimensión autonomía, según el coeficiente de correlación $\rho = -.600$ resultados que guardan relación con los de Damián (2021) quien indica que el estrés académico y la dimensión autonomía se relacionan de forma significativa. En el contexto de la educación contemporánea, el estrés académico se ha convertido en un fenómeno omnipresente, afectando a estudiantes de diversas edades y niveles educativos. Al mismo tiempo, la autonomía, una de las dimensiones esenciales del bienestar psicológico, juega un papel crucial en la capacidad de los individuos para manejar este estrés.

Por último, en la hipótesis específica 6 se tuvo como resultado la existencia de una correlación inversa entre el estrés académico y la dimensión propósito en la vida, según el coeficiente de correlación $\rho = -.591$ resultados que guardan relación con los de Arribasplata y Manosalva (2022) quienes indican que el estrés se relaciona de forma significativa con el propósito en la vida en estudiantes, dado que un nivel alto de estrés académico conllevaría a una pérdida de sentido de propósito de vida, especialmente si el estrés es crónico.

Al observar, existe una literatura especializada por ser producto de investigaciones realizadas que sustentan la existencia de una relación inversa entre la variable estrés académico y el bienestar psicológico, de modo que cuanto mayor es el valor de la variable estrés académico, resulta menor el valor de la variable bienestar psicológico y sus dimensiones.

Con relación, específicamente al aporte teórico de esta investigación, se reafirma que por ser una investigación básica, es pertinente que el conocimiento generado y expresado en las diferentes tablas estadísticas y sus interpretaciones, proporcionan un conocimiento que se refiere específicamente a la situación problemática de la relación negativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes, esto significa lo siguiente: que en los estudiantes del ámbito de estudio, también existe estrés académico, mostrando relación negativa con el bienestar psicológico. Es decir, los estudiantes que tienen mayor estrés académico son los que demuestran menor grado de bienestar psicológico. Esto confirma que

el estrés psicológico tiene efectos negativos en el bienestar de las personas.

Por ejemplo, según Gómez (2021) en su artículo de revisión, sometió a un análisis minucioso datos electrónicos de revistas como Scopus, Proquest, Ebsco, APA PsycNET, SpringerLink y Scielo, de investigaciones provenientes de Asia, Europa y América, y concluye que los resultados de la revisión evidencian una correlación negativa entre estrés académico y bienestar psicológico.

Particularmente en esta investigación, se toma en cuenta como fundamento teórico, el Modelo Multidimensional de la Teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff y Keyes, (1995). Según Carol Ryff y Keyes, (1995), “el bienestar psicológico es un componente de la salud mental y crecimiento personal que representa la convicción y el sentido de que la vida es significativa”. Ryff ha desarrollado modelos de bienestar psicológico para sustentar su teoría, considerando como dimensiones la autoaceptación, relaciones positivas con otros, la autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, los cuales han sido tomados como dimensiones del bienestar psicológico en esta investigación. En esta investigación se puede observar que se ha corroborado la teoría, brindando un aporte teórico para el ámbito educativo del nivel secundaria.

Finalmente, la investigación se desarrolló con algunas limitaciones durante la búsqueda de información, ya que muchos estudios se realizaron con una población de jóvenes y adultos y pocos estudios se encontraron con edades de 12 y 13 años en tiempo de escolaridad con las mismas variables.

Conclusión

1. Se estableció que existe relación estadística negativa de nivel moderado entre la variable estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022, dado que el coeficiente de correlación obtenido de Spearman es $Rho = -.599$. que indica mediana correlación negativa entre las variables relacionadas.
2. Se identificó que tiene relación negativa moderada entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico, en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, dado como resultado el coeficiente de correlación de Spearman $Rho = -.591$.
3. Se comprobó que existe relación negativa moderada entre el estrés académico y la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico, en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, dado el coeficiente de correlación de Spearman resultó $Rho = -.519$.
4. Se corroboró una relación negativa moderada entre el estrés académico y la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico, en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, donde se obtuvo el coeficiente de correlación de Spearman $Rho = -.539$.
5. Se ha identificado que existe relación negativa moderada entre el estrés académico y la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, según el coeficiente de correlación de Spearman obtenido que fue $Rho = -.603$.
6. Se confirma la existencia de una relación negativa moderada entre el estrés académico y la dimensión autonomía del bienestar psicológico en los estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, considerando que el coeficiente de correlación de Spearman obtenido fue $Rho = -.600$.
7. Se comprobó que existe relación negativa moderada entre el estrés académico y la dimensión propósito en la vida del bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, puesto que el coeficiente de correlación de Spearman obtenido fue $Rho = -.591$.
8. Finalmente, como aporte teórico de esta investigación, queda confirmada la existencia de una relación inversa entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de la institución educativa de Palpa, coincidiendo con diversas investigaciones.

Recomendaciones

1. Se sugiere que las próximas investigaciones se desarrolle el análisis de forma cualitativo y/o mixta para profundizar el estudio de las variables como el estrés académico y el bienestar psicológico.
2. Se recomienda realizar estudios con un mayor número de muestras, incluyendo estudiantes de grados superiores de la institución educativa para sistematizar la correlación que existe entre las variables estudiadas.
3. Debido a los resultados obtenidos, se indica investigar para identificar y analizar detalladamente las condiciones que afecta el estrés académico en la autoaceptación y detallar cuáles son las consecuencias que afectan al estudiante del nivel secundario.
4. Las investigaciones posteriores deben realizar un análisis del estrés académico y la dimensión relaciones positivas en instituciones educativas dentro de la localidad de Palpa, para realizar la correlación de dichas variables estudiadas con la finalidad de mejorar las condiciones necesaria hacia una formación integral.
5. La Coordinación del área de tutoría de la institución educativa de secundaria de Palpa, debe promover acciones de sensibilización para fortalecer el dominio del entorno de los estudiantes, como estrategia para una comprensión holística de las condiciones en los que se produce el aprendizaje.
6. Se recomienda realizar estudios de investigación de la variable estrés académico y el crecimiento personal con el propósito de analizar las causas y las consecuencias que conllevan un nivel bajo del crecimiento personal de los estudiantes del nivel secundario de Palpa.
7. La Dirección de la institución educativa de secundaria de Palpa, debe priorizar en dar las facilidades a estudios de investigación e implementar programas y estrategias pertinentes, para contrarrestar el nivel bajo de desarrollo de la autonomía en los estudiantes, no obstante que este valor es muy importante para la educación y la formación actual.
8. Las investigaciones posteriores deben ser de tipo cualitativo para analizar, identificar y describir las estrategias formativas a fin de que cada uno de los estudiantes elabore y ponga en práctica su proyecto de vida, como parte de la formación integral y de calidad que se ofrece.
9. Se debe reportar como artículo científico los resultados contextualizados de la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en el contexto de la institución educativa de Palpa, Ica.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, N. (2019). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico. *Repositorio Institucional ULima*, p.1-110.
<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10604>
- Águila, A., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EduMeCentro*, 163-178. Recuperado de
<https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2015/ed152m.pdf>
- Arias, F. (2012) *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas. Editorial Episteme, 6ta edición. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Arteaga, J., & Dorado, C. (2020). Estrategias de afrontamiento utilizadas en estados de estrés académico, de los adolescentes de 16 a 18 años de edad; de la “Unidad Educativa Particular Isaac Newton” de la zona urbana y de la “Unidad Educativa del Milenio Olmedo Pesillo” de la zona rural pertenecientes a la provincia de Pichincha en el año escolar 2019-2020. *Universidad Nacional de Quito, Ecuador*.
<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e6baee60-a1f3-40ab-9ac1-c048cec95537/content>
- Arribasplata, M. y Manosalva, C. (2022). Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes de una Institución Educativa Estatal de la Ciudad de Cajamarca. *UPAGU*, p. 1-109.
<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2084>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125. Recuperado en 08 de enero de 2025, de
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá*, 26(2), p. 270-289.
<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v26n2/v26n2a12.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028/18052> [Lin

ks]

- Belmont. (1979). Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación. *Creación: Comisión Nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y comportamental*.
https://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/normatividad/normatinternacional/10._INTL_Informe_Belmont.pdf
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*, 3(2), p.65-82.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Canchari, J. (2019). Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto, *Registro nacional de trabajos de investigación*,
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2818938>
- Castillo, J., Guzmán, A., Bustos, C., Zavala, W., Vicente, B. (2020). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación psicológica*, 3(56), p.101-116.
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450009/459664450009.pdf>
- Casullo, M. (2002). Evaluación de bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Ediciones Paidós. <https://es.scribd.com/document/700708693/Casullo-Evaluacion-del-Bienestar-Psicologico-en-Iberoamerica>
- Cruz, M., Pérez, M., Jenaro, C., Flores, N. y Torres, V. (2019). Implicaciones éticas para la investigación: El interminable reto en un mundo que se transforma. *Horizonte Sanitario*. 19(1), p. 9-17.
<https://www.redalyc.org/journal/4578/457868487002/457868487002.pdf>
- Damián, A. (2021). Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78968/Damian_DLSAS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Delgado, A., Oyanguren, N., Reyes, A., Zegarra, A., Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Artículos de Investigación*, 9(3), p. 1-18.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n3/2310-4635-pyr-9-03-e1372.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Carvajal, Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, *Psicothema*. *Red de Revistas Científicas de América Latina*,

el Caribe, España y Portugal, 18 (3), p. 572-577.

<https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

Domínguez, S., (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 8(1), 23-31.

<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297231283003.pdf>

Espín, J. A. (2023). Relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en adolescentes. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/36735b86-aa10-4595-ae04-799ed25d322e/content>

Erazo, A., Medina, C. (2021). Bienestar psicológico y estrés en estudiantes universitarios; una revisión de la literatura científica de los últimos diez años, *Repositorio Institucional UPN*, p.3-39. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/25978>

Freire, C., Ferradas, M., Núñez, J. & Valle, A. (2017). Estructura factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios, *European Journal of Education and Psychology*, 10(1), p. 1-8.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899216300198>

García, D., Hernandez, J., Espinoza, J. & Soler, M. (2020). Salud Mental en la adolescencia Montevideana: Una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos venezolanos de Farmacología y terapéutica*. 39(2).

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55969799007>

García, D., Soler, M., Achard, L. y Cobo, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*, 24(1), p. 1-24.

<https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v24n1/1409-4258-ree-24-01-370.pdf>

Gil, J. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*, 13(1), p. 16-31.

<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n1/2077-2874-edu-13-01-16.pdf>

Gómez, A. (2021). Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico –Cerro de Pasco 2021.

<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2756/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gonzales, L. (2020). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Asociado a la Pandemia por Covid-19. *ESPACIO +D, Innovación Más Desarrollo*, 9 (25),158-179.

<https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/794>

- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Tesis de investigación: Diseño de investigación no experimental. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, D (2014). Metodología de la Investigación. *McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.*
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana Reg. No. 736.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA.pdf&Expires=1745639452&Signature=WfIECIPqvMqPizhACAH86Kc2cH2Xt9a~sK0XwlfkYkoKYy-ghlVwyB5NhaToc3OhLKS7L4O1t9ABATqBC3vUIth886FiymsRwFV8WPrUqvsAWYQPQb7hRpen5i9PzniwTrsa6RM9ukl-zf0u5Hm-tqzKIvaKgoXBP9SpK48kZ6dqW2Pf-B7K00tGa4Bq6z5IPhmX4e1Z4ePsqkyvECiD9VpIHUhM9khncxrEvYzcLh6ViEeSIAaDMpVjqTUSbCBZgDqaUTES2UBF5qyRaW2AD-ggRUh5gYtr6~v1kKO8O4~AH2iqAf8kp0pc3y0fqWqJdrVbUuAgR6NIj6a6Lbhuba__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Juárez, Ana. (2021). Motivación, rendimiento académico y bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato de la Universidad Autónoma del Estado de México. <http://ri.uaemex.mx/handle/20500.11799/111441>
- Kern, M., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2015). A multifaceted approach to measuring wellbeing in students: Application of the PERMA framework. *Journal of Positive Psychology, 10*, 262–271. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Leal, F.; Dávila, J. & Valdivia, Y. (2014). Bienestar psicológico y prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje, *Revistas Universitas Psychologica, 13*(3), 15-23.

<https://www.redalyc.org/pdf/647/64733438019.pdf>

Leyva, K. C., & Huamán, S. J. (2021). Inteligencia emocional y salud mental en contexto de la pandemia COVID-19 en una muestra de adolescentes peruanos. Universidad Peruana Unión.

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4655/Keren_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martos, A. J., Tolaba, L. G. y Vázquez, E. E. (2022). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de secundaria. Investigaciones, Ensayos y Experiencias, V (5), 156–168. <https://ies7->

[juj.infd.edu.ar/aula/archivos/repositorio/3000/3146/015_IEEN5-Martos_y_Mula_Tolaba_Vazquez.pdf](http://www.infd.edu.ar/aula/archivos/repositorio/3000/3146/015_IEEN5-Martos_y_Mula_Tolaba_Vazquez.pdf)

Martos, R. L. (2021). Ansiedad y depresión en adolescentes de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca - 2021. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello, Cajamarca.

<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2171/INFORME%20DE%20TESIS%20-%20MARTOS%2c%20RL.%20%282021%29%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being. D. van Norstrand.

Ministerio de Salud. (2023). Más de medio millón de niñas, niños y adolescentes fueron atendidos por trastornos de salud mental y de comportamiento.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/858692-mas-de-medio-millon-de-ninas-ninos-y-adolescentes-fueron-atendidos-por-trastornos-de-salud-mental-y-de-comportamiento>

Ministerio de Salud. (2021). MINSA: EL 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>

Moreta, R., Gabor, I. & Barrera, L. (2017). El Bienestar Psicológico y la Satisfacción con la Vida como Predictores del Bienestar Social en una Muestra de Universitarios Ecuatorianos, Salud & Salud, 8(2), 172-184.

<https://www.redalyc.org/pdf/4397/439752880005.pdf>

Muñante, M. (2018). Bienestar Psicológico y afrontamiento al estrés en adolescentes

- embarazadas del centro de salud, Ica – 2018.
<https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/6601>
- Organización mundial de la salud. (OMG). salud mental: Impacto del Estrés, 2023
<https://www.who.int/es/news-room/questions-andanswers/item/stress>
- Palacios Mizare, C. G. (2020). Ansiedad escolar y manifestaciones depresivas en estudiantes de 1ro a 5to de secundaria de la I.E. 8181, Comas, 2019. Lima: Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43064/Palacios_MCG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Piaget, Jean. (2001) *Inteligencia y afectividad*, traducción al castellano de María Sol Dorín. Buenos Aires: Aique Grupo Editorial S.A.
- Pérez, P. (2020). Repercusión SARS-CoV-2 en salud mental y bienestar psicológico del personal Centro de Salud Huambalo 2020. *Instituto Internacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico Educativo INDTEC*, C.A. 6(19), p. 243-262. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.19.12.243-262>
- Pineda, C., Castro, J. & Chaparro, R. (2018). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos, *Pensamiento Psicológico*, 16(1). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612018000100004
- Rivas, A. (2022). Justificación de una investigación. Normas APA.
<https://normasapa.in/justificacion-de-una-investigacion/>
- Rivera, K., Tarride, M. y León, F. (2019). El bienestar en el trabajo como una estrategia organizacional. *Revista Salud y Bienestar Colectivo*, 4, p. 06-23.
<https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/53>
- Rodríguez, I., Fonseca, G., Aramburu, G. (2020). Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2020000400639
- Rodríguez, Y., Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios (Psychological well-being in the process of helping college students). *Revista Griot*. 5(1), p. 7-17.
<https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772/1569>
- Rojas, A. (2022). Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Piura-2022. *Repositorio digital*

institucional de la Universidad Cesar Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115633/Rojas_NAC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414008.pdf>
- Rozo, J., Parra, C., Urrego, G. & Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. *Tesis Psicológica de los Libertadores Fundación Universitaria de Colombia*. 14(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139063846003>
- Ryff, C & Keyes, C. (1995). Revisión de la estructura del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*. 69 (4), 719-727.
https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited
- Saldana, C., Delfin, C., Rodrigo, G. y Radillo, F. (2020). Sistema de intervención virtual para mejorar el bienestar psicológico de trabajadores en México. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação; Lousada*, 31, p. 1- 12.
<https://www.proquest.com/docview/2467631781/28EEE163B6E1453FPQ/20>
- Sánchez, J. (2022). El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual. *Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias de la Salud Carrera de Psicología Clínica*.
<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7814af0c-32cc-4500-8988-da105640c37f/content>
- Silva, A. (2019) Sentido de los conceptos fin, objeto u objetivo, propósito, intención y meta. Facultad de Pedagogía de la Universidad de Puerto Rico.
- Tamayo y Tamayo (2008) *El proceso de la investigación científica. Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. EDITORIAL LIMUSA. S.A. DE C.v. Grupo Noriega Editores
- Turpo Phuño, J. (2020). Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020. Tesis para la obtención del grado académico de Maestra en Psicología Educativa, Escuela de Posgrado, Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58768/Turpo_PJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Unicef. (11 de septiembre de 2020). La pandemia está afectando negativamente la vida de niñas, niños y adolescentes en México. Valor compartido. <https://valor-compartido.com/la-pandemia-esta-afectando-negativamente-la-vida-de-ninas-ninos-y-adolescentes-en-mexico/>

Zazo, R., Moreno, J. (2015). Hacia el Bienestar Psicológico en el Ejercicio Físico Acuático, *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 10(1), p. 33-39. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628004.pdf>

Anexos

Anexo

Matriz de Consistencia

TÍTULO: Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa-Ica, 2022

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022?	Establecer la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.	Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.	Variable: Estrés académico El estrés académico es un proceso sistémico, donde el estudiante tiende a fortalecer y trabajar su adaptación y estado psicológico, ya que el alumno tiende a convivir en el ámbito escolar donde percibe una serie de situaciones que puede considerarlas como estresores, para luego causar un desequilibrio sistémico presentando síntomas, lo cual provoca que el alumno busque estrategias de afrontamiento para establecer el equilibrio sistémico (Barraza, 2018). -Estresores. Síntomas. -Estrategias de afrontamiento.	Enfoque de la investigación Cuantitativo. Tipo de investigación No experimental. Nivel de investigación Estudio correlacional de tipo transversal y observacional. Población y muestra: Población 101 estudiantes de primer grado de educación secundaria. Muestra
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas		
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa, Palpa-Ica, 2022? - ¿Cómo se relaciona el estrés académico y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa, Palpa-Ica, 2022? - ¿Cómo se relaciona el estrés académico y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa -	- Identificar la relaciona entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022. - Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022. - Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.	- Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión autoaceptación en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022. - Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión relaciones positivas en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022. - Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión dominio del entorno en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.		

<p>Ica, 2022?</p> <p>- ¿Cómo se relaciona el estrés académico y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022?</p> <p>- ¿Cómo se relaciona el estrés académico y la dimensión autonomía en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022?</p> <p>- ¿Cómo se relaciona el estrés académico y la dimensión propósito en la vida en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022?</p>	<p>- Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.</p> <p>- Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión autonomía en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.</p> <p>- Identificar la relación entre el estrés académico y la dimensión propósito en la vida en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.</p>	<p>- Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión crecimiento personal en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.</p> <p>- Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión autonomía en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.</p> <p>- Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión propósito en la vida en estudiantes del primer grado de secundaria de una institución educativa, Palpa - Ica, 2022.</p>	<p>Definió el bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. Ryff (1989)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoaceptación - Relaciones positivas. - Autonomía. - Dominio del entorno. - Crecimiento personal. <p>Propósito en la vida.</p>	<p>92 estudiantes, promedio de 12 y 13 años de edad.</p> <p>Muestreo: El tipo de muestreo es probabilístico por azar simple.</p> <p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Inventario SISCO SV-21 -Escala de bienestar psicológico de Ryff.
---	--	---	---	---

Matríz de Operacionalización de Variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Item	Escala de Medición	Instrumento
Estrés Académico	El estrés académico es un proceso sistémico, donde el estudiante tiende a fortalecer y trabajar su adaptación y estado psicológico, ya que el alumno tiende a convivir en el ámbito escolar donde percibe una serie de situaciones que puede considerarlas como estresores, para luego causar un desequilibrio sistémico presentando síntomas, lo cual provoca que el alumno busque estrategias de afrontamiento para establecer el equilibrio sistémico.(Barraza, 2018).	La variable estrés académico será medida mediante el Inventario SISCO SV-21, que son 3 dimensiones las cuales son: Estresores 7 ítems, Síntomas 7 ítems y estrategias de afrontamiento comunicativo 7 ítems. Dicho inventario es de escala ordinal, de tipo likert que responderán según los siguientes niveles de respuesta: Nunca= 1, Casi nunca= 2, A veces= 3, Casi siempre= 4 y Siempre= 5	Estresores	Ambiente con el docente	2,7.	Ordinal	Inventario SISCO SV-21
				Sobrecarga de tareas y responsabilidades	1,5,6.		
				Evaluación	3,4.		
			Síntomas	Psicológicos	2, 3.		
				Físicos	1, 4, 7.		
				Comportamentales	5, 6.		
			Estrategias de Afrontamiento	Estrategias defensivas	4, 7.		
				Estrategias para resolver problemas	1, 2, 3, 5, 6.		
Bienestar Psicológico	Definió el bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. Ryff (1989)	La variable bienestar psicológico será medido por medio de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff desarrolló 6 dimensiones y son: Autoaceptación 6 ítems, relaciones positivas 6 ítems, autonomía 8	Autoaceptación.	Autoestima.	7, 19.	Ordinal.	Escala de bienestar psicológico de Ryff.
				Autoconocimiento.	1, 13, 25, 31.		
			Relaciones positivas.	Habilidades sociales negativos.	2, 8, 20, 26.		
				Habilidades sociales positivas.	14, 32.		
			Autonomía.	Autoridad personal.	3, 10, 21.		

		ítems, Dominio de entorno 6 ítems, Crecimiento personal 7 ítems y Propósito de vida 6 ítems. Este cuestionario es de escala ordinal con los siguientes niveles de respuesta. Muy deficiente:1, Deficiente:2, Regular: 3, Bueno: 4 y Muy bueno: 5.		Independencia.	4, 9, 15, 27, 33.		
			Dominio del entorno.	Sensación de control.	11, 16, 28.		
				Capacidad de influir en el entorno.	5, 22, 39.		
			Crecimiento personal.	Desarrollo personal.	24, 37, 38, 35.		
				Visión a futuro.	36, 30, 34.		
			Propósito en la vida.	Metas.	6, 12, 17, 23.		
				Sentido de direccionalidad.	18,29.		

Anexo

Ficha Técnica del Inventario SISCO del Estrés Académico

Nombre:

Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems

Nombre abreviado:

Inventario SISCO SV-21

Autor:

Arturo Barraza Macías

Adaptado por DIAZ y validado en el Perú por Damián De La Sota, Alison 2021

Estructura:

Este instrumento está constituido por 21 ítems distribuidos de la siguiente manera: Estresores (7 ítems), Síntomas (7 ítems) y estrategias de afrontamiento comunicativo (7 ítems).

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico.
- Ocho ítems que, en su escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Propiedades psicométricas:

El inventario SISCO de estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos (De Vellis, en García, 2005) o elevados (Murph y Davishofer, en Hogan 2004).

Además, para identificar su validez, se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico – cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido en este caso, el estrés académico.

Tamaño de la muestra: 92

Duración: 10 a 15 minutos

Administración: Individual

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

El instrumento de Bienestar Psicológico según Damián, (2021) fue validado por la Universidad de Cesar Vallejo a la realidad de nuestro país Perú para ser aplicado a continuación se presenta el instrumento validado y estandarizado la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff.

Ficha Técnica

Nombre de la prueba: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Autor: Carol Ryff.

Año: 1995

Adaptación y validación: Díaz, Darío; Rodríguez Carvajal, Raquel; Blanco, 30 española: Amalio; Moreno Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen y Van Dierendonck, Dirk (2006)

Procedencia: Estados Unidos

Objetivo: Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.

Aplicación: Adolescentes de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.

Tipo de aplicación: Individual.

Tiempo de aplicación: 20 minutos aproximadamente.

Total, de ítems: 39

Descripción del instrumento

La escala de Bienestar Psicológico fue creada por Carol Ryff en el año 1995, cuya revisión se dio el 2004 y fue adaptado a la versión española por Díaz et al., (2006).

La escala muestra juicios particulares de evaluación de una adecuada actividad psicológica, en contraste al foco tradicional de la psicología clínica que ha sido la patología y el malestar

Anexo: Modelos de Aspectos Éticos

Palpa, 05 de octubre de 2022

Sr. Cesar OSCCO TORRES

Director (e) de la I.E. Raúl PORRAS BARRENECHEA

ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA APLICAR
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

De mi consideración:

Saludándole cordialmente, comunico a su digno despacho que, yo Gladys AGUILAR CONDORI, con código 22080667 del X ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad Continental, vienen desarrollando el proyecto de investigación: “Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una Institución educativa, Palpa-Ica, 2022”

Por tal razón, el instrumento de dicho proyecto requiere de la aplicación de los siguientes cuestionarios: Inventario SISCO SV-21 y Escala de bienestar psicológico de Ryff, los cuales serán aplicados a estudiantes del primer grado de secundaria, que dignamente representa, por lo que solicito la autorización respectiva.

Se adjunta el instrumento, para los fines que hubiera lugar.

Agradecida por su gentil atención por las facilidades que el caso amerita, me suscribo de usted reiterándole mis saludos y estima personal, quedando atento a su respuesta para iniciar las coordinaciones respectivas.

Atentamente



Est. Gladys AGUILAR CONDORI

Palpa, 05 de octubre de 2022.



Sr. Cesar OSCCO TORRES

Director (e) de la I.E. Raúl PORRAS BARRENECHEA

ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

De mi consideración:

Saludándole cordialmente, comunico a su digno despacho que, yo Gladys AGUILAR CONDORI, con código 22080667 del X ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad Continental, vienen desarrollando el proyecto de investigación: "Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una Institución educativa, Palpa-Ica, 2022"

Por tal razón, el instrumento de dicho proyecto requiere de la aplicación de los siguientes cuestionarios: Inventario SISCO SV-21 y Escala de bienestar psicológico de Ryff, los cuales serán aplicados a estudiantes del primer grado de secundaria, que dignamente representa, por lo que solicito la autorización respectiva.

Se adjunta el instrumento, para los fines que hubiera lugar.

Agradecida por su gentil atención por las facilidades que el caso amerita, me suscribo de usted reiterándole mis saludos y estima personal, quedando atento a su respuesta para iniciar las coordinaciones respectivas.

Atentamente

A handwritten signature in dark ink, appearing to be "G. Aguilar Condori".

Firma

Est. Gladys AGUILAR CONDORI



GOBIERNO REGIONAL DE ICA
 DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN ICA
 UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL PALPA
I.E. JFC "RAÚL PORRAS BARRENECHEA" PALPA
 Código Modular Nº 0275511
 Telf. 056-316185



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Palpa, 19 de octubre del 2022.

OFICIO Nº 166-2022-DREI-UGELP -I.E. "RPB"D.

SEÑORA : **GLADYS AGUILAR CONDORT**
 Estudiante de la Universidad CONTINENTAL – LIMA.

ASUNTO : SE AUTORIZA APLICAR EL INSTRUMENTO DE
 EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

De mi consideración:

Reciba el saludo cordial de la comunidad I.E. "Raúl Porras Barrenechea" Palpa, y al mismo tiempo para responder a su solicitud presentada, el cual está autorizada para aplicar el instrumento de evaluación psicológica según la solicitud emitida al despacho de la dirección, como estudiante de la Universidad Continental, que viene desarrollando el proyecto de investigación: "Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una Institución educativa, Palpa-Ica, 2022.

Por tal razón se le dará las facilidades, y reiterándole los saludos cordiales e inicie las coordinaciones con la comunidad involucrada en la investigación.

Atentamente



GORE - ICA
 DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN - ICA
 UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL PALPA

Lic. Miguel Francisco Pizarro Casero
 DIRECTOR
 I.E. "RAÚL PORRAS BARRENECHEA" PALPA

Consentimiento Informado

El presente estudio es conducido por Gladys AGUILAR CONDORI y Denny Mariel GARIBAY CONDORI, estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Continental; quienes venimos desarrollando la investigación: “Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una Institución educativa, Palpa-Ica”. El objetivo de la investigación es Establecer la relación entre el Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una Institución educativa, Palpa - Ica.

En función de ello, los cuestionarios Inventario SISCO SV-21 y Escala de bienestar psicológico de Ryff, serán aplicados a su menor hijo(a) por lo que solicitamos el consentimiento respectivo, se estima que tendrá una duración de media hora aproximadamente. La participación de su menor hijo(a) es absolutamente voluntaria. Todos sus datos personales se mantendrán en estricta confidencialidad: se codificarán con un número para identificarlos de modo que se mantenga el anonimato los respectivos cuestionarios aplicados.

Además, no serán usados para ningún otro propósito que la investigación. Su participación de sus menores hijos(as) no involucra ningún beneficio directo para su persona. Si usted desea, un informe de los resultados de la investigación se le puede hacer llegar cuando la investigación haya concluido y usted lo solicite, para ello usted nos brindará el medio de comunicación más conveniente para hacerle llegar la información.

Su participación será sin costo alguno. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole. Todas las consultas o dudas que tenga sobre la investigación pueden ser atendidas en cualquier momento durante la participación de su hijo(a). Así mismo, puede retirar su participación en el momento que lo desee sin ningún perjuicio. Si durante el desarrollo de los cuestionarios alguna de las preguntas le resulta incómoda, puede manifestar a los investigadores, y si desea, puede no responderla. Una vez que acepte participar su menor hijo(a), una copia de este consentimiento informado le será entregada.

Acepto la participación de mi menor hijo(a).....

voluntariamente en esta investigación, conducida por Gladys AGUILAR CONDORI y Denny Mariel GARIBAY CONDORI. He sido informado(a) de que el objetivo de este estudio es Establecer la relación entre el Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una Institución educativa, Palpa - Ica.

Se me ha informado que mi hijo(a) tendrá que responder preguntas de los cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente _____ minutos.

Entiendo que la información que mi menor hijo(a) provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que pueda hacer preguntas mi hijo(a) sobre el proyecto en cualquier momento y que pueda retirarse del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi hijo(a). De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactar a _____

(_____@_____) al teléfono _____.

Estoy al tanto de que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados del estudio cuando este haya concluido. Estoy al tanto que no recibiré ninguna compensación económica por la participación de mi menor hijo(a). Para esto, puedo contactar a _____

(_____@_____) al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del participante

Firma del participante

Fecha _____

Asentimiento Informado

Título de proyecto: Estrés Académico y Bienestar Psicológico

Hola mi nombre es Gladys AGUILAR CONDORI, soy estudiante de la Universidad Continental de Lima. Actualmente estoy cursando el X Ciclo de la carrera de Psicología y estoy realizando un estudio para conocer acerca de Establecer la relación el Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes del primer grado de secundaria de una Institución educativa, Palpa - Ica, 2022. y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporcionas nos ayudará a recopilar datos reales para el desarrollo de la investigación.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una () en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Fecha: _____ de _____ del _____

Captura del Programa SPSS

[ConjuntoDatos1] C:\Users\RONALD\Downloads\BASE BIENESTAR PSICOLOGICO Y ESTRES ACADEMICO (1).sav

Correlaciones			Estrés académico	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,447**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	92	92
	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	-,447**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	92	92

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

Correlaciones			Estrés académico	Autoaceptación	Dominio del Entorno	Relaciones Positivas	Crecimiento Personal	Autonomía	Propósito en la vida
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,447**	-,392**	-,367**	-,392**	-,479**	-,447**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	92	92	92	92	92	92	92
	Autoaceptación	Coefficiente de correlación	-,447**	1,000	,900**	,880**	,900**	,841**	1,000**
		Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,000	,000	,000	.
		N	92	92	92	92	92	92	92
	Dominio del Entorno	Coefficiente de correlación	-,392**	,900**	1,000	,828**	,801**	,788**	,900**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000
		N	92	92	92	92	92	92	92
	Relaciones Positivas	Coefficiente de correlación	-,367**	,880**	,828**	1,000	,976**	,766**	,880**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000
		N	92	92	92	92	92	92	92
	Crecimiento Personal	Coefficiente de correlación	-,392**	,900**	,801**	,976**	1,000	,788**	,900**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000
		N	92	92	92	92	92	92	92
	Autonomía	Coefficiente de correlación	-,479**	,841**	,788**	,766**	,788**	1,000	,841**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000
		N	92	92	92	92	92	92	92
	Propósito en la vida	Coefficiente de correlación	-,447**	1,000**	,900**	,880**	,900**	,841**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000