

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
ESCUELA DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA



ESTRÉS PERCIBIDO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
DURANTE LA EMERGENCIA NACIONAL POR COVID-19,
EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
TACNA, 2021

TESIS
Presentada por:

Bach. Blanca Beatriz Candela Najar
ORCID: 0000-0002-1528-5155

Bach. Marlene Del Carmen Guerra Alanoca
ORCID: 0000-0002-7645-2850

Asesor:
Dr. Alex Alfredo Valenzuela Romero
ORCID:0000-0001-9160-750X

Para Obtener el Grado Académico de:

MAESTRO EN PSICOPEDAGOGÍA

TACNA – PERÚ

2022

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

ESCUELA DE POSTGRADO

MAESTRIA EN PSICOPEDAGOGÍA

Tesis:

“ESTRÉS PERCIBIDO Y BIENESTAR PSICOLOGICO DURANTE LA EMERGENCIA NACIONAL POR COVID – 19 EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA, 2021”

Presentada por:

Bach. Blanca Beatriz Candela Najar

Bach. Marlene Del Carmen Guerra Alanoca

Tesis sustentada y aprobada el 12 de setiembre del 2022; ante el siguiente jurado examinador

PREDIDENTE : Dra. LUZ EDITH VARGAS CHIRINOS

SECRETARIO : Mag. NAY RUTH MADELEYNE VILLACORTA CASTRO

VOCAL : Mag. TERESA EDITH YAÑEZ FERNANDEZ

ASESOR : Dr. ALEX ALFREDO VALENZUELA ROMERO

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Blanca Beatriz Candela Najar y Marlene Del Carmen Guerra Alanoca, en calidad de maestrandas de la Maestría en Psicopedagogía de la Escuela de Postgrado de la Universidad Privada de Tacna, identificadas con documento de Identidad número: 00423900 – 00511612 respectivamente.

Somos autoras de la tesis titulada:

“ESTRÉS PERCIBIDO Y BIENESTAR PSICOLOGICO DURANTE LA EMERGENCIA NACIONAL POR COVID-19, EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA, 2021”

DECLARAMOS BAJO JURAMENTO:

Que somos las únicas autoras de este trabajo el mismo que entregamos con la finalidad de conseguir el grado académico de Maestras, y que el presente trabajo no se ha presentado en ninguna otra universidad ni instituto, ni parcial y total mente. Siendo único para la obtención del grado al que deseamos alcanzar, aseguramos, puesto que somos las autoras que tampoco ha sido publicada para ningún fin.

Declaramos también no haber infringido ninguna norma puesta por la universidad, relacionada a la copia, ni a leyes que protegen el derecho a la propiedad intelectual. Así mismo aseguramos que la presente investigación fue revisada con el software Turnitin existiendo el 16% de semejanza y que se ha entregado un archivo en formato pdf, el que corresponde fielmente al texto elaborado.

Por último, declaramos también que para la compilación de los datos motivos de la investigación se ha contado con las autorizaciones respectivas de la unidad correspondiente, por lo que se evidencia que la información expuesta es real. Somos conocedoras de las consecuencias penales en el caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, por lo que ponemos nuestras firmas en el pleno uso de nuestras facultades, siendo responsables por lo que se derive del mismo.

Por lo expuesto, asumimos frente a LA UNIVERSIDAD las consecuencias y responsabilidades que puedan acarrear de la autoría, veracidad y originalidad del contenido de nuestro presente trabajo de investigación, tanto como por los derechos sobre la obra o invención presentada. Por lo tanto, asumimos la responsabilidad frente a quien corresponda por cualquier daño que se pudiera ocasionar, asumiendo el costo derivado del mismo.

En caso de identificarse el dolo, piratería, plagio, adulteración o que la presente investigación se haya presentado anteriormente; asumimos las consecuencias que se deriven de nuestras acciones, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

Lugar y fecha: Tacna, 12 de setiembre 2022



Blanca B. Candela Najar
DNI 00423900



Marlene Del C. Guerra Alanoca
DNI 00511612

Dedicatoria.

A nuestros hijos, a nuestros padres, hermanos
y sobrinos. A quienes trabajan en el ámbito
universitario forjando juventudes.

Agradecimientos.

Agradecemos a Dios, a nuestras familias por su motivación, a nuestros docentes de posgrado por nutrirnos con el conocimiento, y a nuestro amigo Alex.

Índice de Contenidos

Dedicatoria	v
Agradecimientos	vi
Índice de Contenidos	vii
Índice de Tablas	x
Índice de Figuras	xi
Índice de Apéndices	xii
Resumen	xiii
Abstract	xiv
Introducción	1
Capítulo I El Problema	4
Planteamiento del Problema	4
Formulación del Problema	7
Interrogante General	7
Interrogantes Específicas	7
Justificación de la Investigación	8
Objetivos de la Investigación	9
Objetivo General	9
Objetivos Específicos	9
Capítulo II Marco Teórico	11
Antecedentes de la Investigación	11
Antecedentes Internacionales	11
Antecedentes Nacionales	13
Antecedentes Locales	15
Bases Teóricas	17
Estrés	17
Estrés Percibido	19

Eutrés, Distrés y Nivel Óptimo de Estrés	19
Fases del Estrés	21
La Respuesta al Estrés	22
Causas del Estrés	26
Prevención del Estrés	29
Estrés en la Educación	32
Bienestar psicológico	34
Beneficios del bienestar psicológico	37
Componentes del Bienestar Psicológico	40
Etapas del Bienestar Psicológico	41
Tipos de Bienestar	42
Determinantes del Bienestar Psicológico	45
Determinantes Individuales	45
Determinantes Ambientales	46
Teorías	48
Relación entre apoyo social Percibido y Bienestar Psicológico	58
Definición de Conceptos Básicos	60
Capítulo III Marco Metodológico	62
Hipótesis	62
Hipótesis General	62
Hipótesis Específicas	62
Operacionalización de Variables	63
Tipo de Investigación	64
Nivel de Investigación	64
Diseño de la investigación	64
Ámbito y Tiempo Social de la Investigación	65
Población y Muestra	66
Procedimientos Técnicas e Instrumentos	68

Capítulo IV Resultados	71
Descripción del Trabajo de Campo	71
Diseño de la Presentación de Resultados	71
Resultados	72
Comprobación de Hipótesis	84
Discusión de Resultados	85
Conclusiones	88
Recomendaciones	90
Referencias	92
Apéndices	102

Índice de Tablas

Tabla 1	63
Operacionalización de la Variable Estrés Percibido	
Tabla 2	64
Operacionalización de la Variable Bienestar Psicológico	
Tabla 3	67
Descripción de la muestra	
Tabla 4	72
Niveles de estrés percibido	
Tabla 5	73
Niveles de Bienestar Psicológico	
Tabla 6	74
Niveles de la dimensión aceptación/control del Bieps	
Tabla 7	75
Niveles de la dimensión autonomía del Bieps	
Tabla 8	76
Niveles de la dimensión vínculos del Bieps	
Tabla 9	77
Niveles de la dimensión proyectos del Bieps	
Tabla 10	78
Niveles de estrés percibido y el bienestar psicológico	
Tabla 11	80
Correlación entre el estrés percibido y la dimensión aceptación/control	
Tabla 12	81
Correlación entre el estrés percibido y la dimensión autonomía	
Tabla 13	82
Correlación entre el estrés percibido y la dimensión vínculos	
Tabla 14	83
Correlación entre el estrés percibido y la dimensión proyectos	
Tabla 15	84
Correlación entre el estrés percibido y el bienestar psicológico	

Índice de Figuras

Figura 1	
Niveles de estrés percibido	72
Figura 2	
Niveles de Bienestar Psicológico	73
Figura 3	
Dimensión aceptación/control	74
Figura 4	
Dimensión autonomía	75
Figura 5	
Dimensión vínculos	76
Figura 6	
Dimensión proyectos	77
Figura 7	
Niveles de estrés percibido y bienestar psicológico	78

Índice de Apéndices

Apéndice 1	103
Apéndice 2	108
Apéndice 3	127

Resumen

Se ha realizado la investigación titulada: Estrés percibido y bienestar psicológico durante la emergencia nacional por COVID-19 en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021, este trabajo investigativo es básico por su tipo, así como descriptivo y correlacional. El diseño empleado, es no experimental transaccional correlacional. Los sujetos de la muestra estuvieron compuestos por 602 jóvenes universitarios de los tres primeros ciclos académicos, siendo un muestreo no probabilístico de carácter intencional, para este estudio se manejaron los siguientes instrumentos: Escala de Estrés Percibido de Cohen y Escala de Bienestar Psicológico de Casullo, los resultados fueron: En relación al estrés percibido se encontró que el 65.95% presenta un nivel moderado, seguido del nivel bajo con el 26.08% y en un nivel alto con el 7.97%. En relación al bienestar psicológico los resultados que se obtuvieron indican que un buen porcentaje de los participantes se encuentran en un nivel alto con un 29.57% y en un nivel medio 26.41%. Asimismo, desde el planteamiento general se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

Palabras claves: Bienestar, bienestar psicológico, emergencia nacional, estrés y estrés percibido.

Abstract

The Research entitled: Perceived stress and psychological well-being during the national emergency by COVID-19 in students of the Private University of Tacna, 2021, has been carried out, this research work is basic by its type, as well as descriptive and correlational. The design used is non-experimental transactional correlational. The subjects of the sample were composed of 602 university students from the first three academic cycles, being a non-probabilistic sampling of an intentional nature, for this study the following instruments were used: Cohen's Perceived Stress Scale and Casullo's Scale of Psychological Well-being, the results were: In relation to perceived stress it was found that 65.95% present a moderate level, followed by a low level with 26.08% and a high level with 7.97%. In relation to psychological well-being, the results obtained indicate that a good percentage of the participants are at a high level with 29.57% and at a medium level 26.41%. Likewise, from the general approach, it was found that there is a statistically significant relationship between perceived stress and the psychological well-being of university students.

Keywords: Well-being, psychological well-being, national emergency, stress and perceived stress

Introducción

En la actualidad dada la coyuntura de pandemia por Covid- 19, el estudio del estrés percibido y bienestar psicológico ha cobrado suma importancia. La pandemia del COVID-19 ha llevado a una situación de emergencia sanitaria en el mundo, por la cual miles de personas ven amenazado, cada día, su bienestar psicológico debido a los elevados niveles de estrés percibidos por los diversos factores, ya que los sistemas de salud tanto locales y nacionales, así como en los de educación se encuentran colapsados o resultan insuficientes para soportar esta situación de crisis. El inicio del estado de emergencia sanitaria por COVID 19 fue declarado por el gobierno peruano el día 11 de marzo del año 2020.

Esta coyuntura ha conducido a una crisis educativa, no sólo por la afectación propia del virus, sino también por ocasionar múltiples barreras frente al acceso de la misma agudizando la brecha existente en la adquisición de conocimientos y la incertidumbre por conseguir las respectivas metas académicas.

Se presenta este trabajo de investigación titulado: “Estrés percibido y bienestar psicológico durante la emergencia nacional por Covid – 19 en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna 2021”, el mismo que se desarrolló en un contexto de educación superior. El informe está constituido por los capítulos siguientes:

El Capítulo I, El Problema, aquí se consigna el planteamiento del problema, la formulación del problema con la interrogante principal e interrogantes secundarias junto a los objetivos de la investigación

El Capítulo II, Marco Teórico, se consignan en este capítulo los antecedentes de la investigación (internacionales, nacionales, locales), asimismo las bases teóricas de las variables y la definición de conceptos básicos.

El Capítulo III es el Marco Metodológico, el que contiene las hipótesis (general y específica), la operacionalización de variables tomadas en cuenta, así como también el nivel de la investigación, el tipo y diseño

de la misma. En este capítulo se describe también el ámbito y tiempo social de la investigación, las unidades de estudio compuestas por población y muestra, así como los recursos procedimentales para el levantado de información.

El Capítulo IV contiene los Resultados en donde se describe el trabajo de campo, los resultados propiamente dichos, la comprobación de orden estadística realizada, la justificación de la hipótesis, así como la discusión de resultados

Y para finalizar, las conclusiones, recomendaciones, referencias y apéndices.

Es importante indicar que ante cualquier acontecimiento negativo que suceda en la vida del estudiante universitario, va a generar que se acrecienten los niveles de estrés percibido influyendo en el nivel de bienestar psicológico con repercusiones en su vida personal y académica. El presente trabajo de investigación evidencia la relación entre ambas variables, además los resultados alcanzados permitirán comprender mejor el fenómeno para contribuir en el entendimiento de como la pandemia por Covid 19 influye en los estudiantes universitarios.

Capítulo I

El Problema

1.1 Planteamiento del Problema

A finales del 2019, despertó el mundo con un brote epidémico de iniciación desconocida en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei China. Luego de las investigaciones científicas pertinentes se determinó que se trataba de un virus nuevo, al que denominaron Sars-cov-2 y que produce la enfermedad del COVID-19, cuyos síntomas más relevantes son: fiebre, malestar, tos seca, dificultad para respirar y fallos respiratorios. Esta enfermedad se expandió a cada una de las provincias de China, así mismo se diagnosticaron muchos casos con los síntomas en aproximado 15 países más, debido a ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS), determina una emergencia sanitaria de preocupación internacional el 30 de enero del 2020. Para el 11 de marzo la enfermedad se había diseminado a más de 100 países en el mundo siendo declarada como una pandemia por la OMS, por ello los distintos gobiernos, declararon restricciones de viajes, cuarentenas, confinamientos, aislamiento social y una variedad de disposiciones para detener la expansión del virus. Es así que, en nuestro país, luego de la aparición del primer caso, la Presidencia del Consejo de Ministros emitió el Decreto Supremo N°044-2020-PCM, cuya fecha era 15 de marzo del 2020, declarando el estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la nación a consecuencia del brote de la COVID- 19. Posteriormente, se emitieron prórrogas del primer Decreto que extendían el plazo, alargando progresivamente el confinamiento, por la aparición de cada vez más y más casos.

Las medidas implementadas en el Perú fueron: cesación del ejercicio de derechos establecidos por la constitución, por ejemplo: inviolabilidad del domicilio, limite al derecho que tienen las personas a transitar libremente y reunión de los

individuos, estas acciones estuvieron orientadas al reforzamiento del sistema nacional de salud cuyo fin es el cuidado de la salud en todo el espacio territorial nacional, recomendaciones de bioseguridad aplicables al ámbito individual, familiar y laboral (lavado de manos, uso de mascarilla y protector facial, desinfección de superficies, ropa, etc.), una serie de normas para el aseguramiento del abastecimiento de bienes y servicios de necesidad para la protección de la salud pública, se implementaron medidas restrictivas para el comercio en general, así como para aquellas acciones de tipo cultural, se cerraron los centros de esparcimiento, cero actividades recreativas, cierre de hospedajes y todo tipo de alojamientos, cierre temporal de los tránsitos fronterizos, restricción del transporte en el territorio nacional e internacional, acceso solamente a servicios públicos y bienes y servicios esenciales, intervención de la Policía Nacional del Perú y de las Fuerzas Armadas.

Tacna como ciudad fronteriza, acata de manera inmediata lo decretado por el gobierno, cerrando fronteras y confinándonos en nuestros hogares, claro está con suspensión de toda actividad académica, laboral y comercial. El 29 de marzo se presenta el primer caso del Corona-virus en la región de Tacna, tratándose de una mujer de 38 años que mantuvo contacto con ciudadanos haitianos, quienes ingresaron ilegalmente al Perú por la frontera con Chile, luego vino el incremento de casos y el colapso hospitalario en el mes de julio del 2020. En setiembre se inicia la detección de contagios a través de pruebas rápidas. En febrero del 2021 la provincia de Tacna es señalada, junto con otros lugares del país como zona en Nivel de Alerta Extremo, por Decreto Supremo N° 023-2021-PCM, lo mismo ocurrió en marzo por 2 Decretos Supremos: N° 036-2021-PCM y N° 046-2021-PCM.

Es innegable que todas las circunstancias y restricciones mencionadas aunadas al temor de contagiarse, enfermarse y morir han generado diversos índices de estrés, depresión y angustia en el poblador peruano en general y tacneño en particular atentando contra su bienestar psicológico. Se sabe por antecedentes de investigaciones que, en el caso de estudiantes universitarios, el estrés inhibe el pensamiento, pudiendo menguar su capacidad de aprendizaje y por ende perturbar su bienestar psicológico en sus diversos ámbitos de desempeño.

Se está frente a un estudiante universitario con características innovadoras. Son inquietos y les gusta experimentar, tienen iniciativa, manejan opciones, se orientan no solo en el producto sino también en el proceso, optan por el aprendizaje significativo, compartido globalmente y colaborativo, presentan soluciones a los problemas, realizan variados cuestionamientos, con apertura al cambio y se ven enriquecido por la tecnología multimedia, lo que no ocurría en el siglo pasado con el estudiante pasivo, sumiso y receptor.

No obstante, las características enunciadas los estudiantes universitarios tuvieron que adaptarse a la modalidad virtual al 100% dejando de tener contacto físico con sus compañeros y docentes, ampliando sus conocimientos acerca de las tecnologías de la información y comunicación, por causa de las medidas decretadas por el gobierno. Cabe mencionar que esta nueva modalidad de estudio generó que muchos estudiantes que vienen de otros departamentos y países tuvieran que permanecer aislados y alejados de sus familias y, en otros casos, los que preferían la vida social extra-familiar se vieron obligados a interactuar solo con sus familiares.

Mención aparte, están aquellos que se vieron afectados por el contagio, el fallecimiento de familiares directos como: madre, padre y hermanos, así como la disminución de ingresos económicos de ellos mismos y de quienes sustentaban sus estudios.

Esto nos lleva a pensar como ha afectado esta situación a los jóvenes universitarios tutorados de la Universidad Privada de Tacna, y como se habrán elevado sus niveles de estrés y en qué medida se habrá mellado su bienestar psicológico.

Cabe resaltar la importancia del estudio del bienestar psicológico de los jóvenes estudiantes universitarios en este contexto, bienestar que deriva en comportamientos relacionados con un funcionamiento positivo respecto a su salud psicosocial en general.

Por otro lado, el estrés percibido también afecta el equilibrio psicológico que necesitan los jóvenes para desenvolverse adecuadamente y lograr sus objetivos en la etapa universitaria.

Se busca esclarecer todas estas dudas a fin de recomendar acciones para minimizar las consecuencias, en el contexto de formación superior, que nos ocupa en esta investigación.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1. *Problema General*

¿Qué relación existe entre el estrés percibido y bienestar psicológico durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021?

1.2.2. *Problemas Específicos*

¿Qué niveles de estrés percibido presentan durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021?

¿Qué niveles de bienestar psicológico presentan durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021?

¿Cómo se relaciona el estrés percibido con la dimensión Aceptación/control del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021?

¿Cómo se relaciona el estrés percibido con la dimensión autonomía del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021?

¿Cómo se relaciona el estrés percibido con la dimensión vínculos del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021?

¿Cómo se relaciona el estrés percibido con la dimensión proyectos de bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021?

1.3 Justificación de la Investigación

La presente investigación tiene su razón de ser debido al momento actual que venimos atravesando. Consideramos que las acciones asumidas por el gobierno han afectado el bienestar psicológico de los ciudadanos del Perú, y han elevado el nivel de estrés, y no escapan a ello los estudiantes universitarios, incidiendo en su capacidad de aprendizaje, causando zozobra en sus proyectos de vida, en relación con su futuro profesional. Como se ha podido conocer a través de las noticias, muchos jóvenes no han podido continuar con sus estudios o los han tenido que dejar temporalmente, por lo que no solo han sido afectados sus estudios, sino sus propias vidas. Con el cierre de las universidades al inicio de la pandemia muchos han tenido que dejar sus trabajos los mismos que les servían para su manutención, para posteriormente volver a conseguir nuevos trabajos de manera remota, especialmente aquellos que pertenecen a grupos de pocos recursos económicos y que a su vez vienen de medios familiares inestables o simplemente no los tienen, este quiebre en el modo de vida de muchos jóvenes estudiantes ha resultado incierto en una primera instancia. Para muchos estudiantes, la asistencia de manera presencial a sus universidades, significa su fuente prioritaria de alimentación y dependen de ellas para la asistencia a su cuidado de salud y servicios de apoyo, como consejerías académicas y aspectos de salud mental.

Por otro lado, y considerando solo a la población objetivo de nuestra investigación podemos decir que por la condición geográfica fronteriza de Tacna, su economía basada en el comercio, en el turismo de los pobladores del vecino país de Chile, que también era el sustento de un buen porcentaje de los hogares de los jóvenes que estudian en la Universidad Privada de Tacna, el cierre de fronteras ha tenido que menoscabar el ingreso familiar, creando inseguridad y sensación de poco control sobre lo que ocurría u ocurriría en el futuro.

Estos aspectos consideramos han influido y siguen influyendo negativamente sobre la impresión que tienen los estudiantes respecto a su vida en términos favorables y positivos. También han incidido sobre el manejo de sus emociones, sobre el control de la ansiedad o el estrés.

Esta investigación resulta de gran importancia puesto que sus resultados servirían para sugerir estrategias que ayuden a minimizar las probables consecuencias en el comportamiento relacionado con su bienestar psicológico en general, así como específicamente en el control del estrés. Por otro lado, recomendar acciones para enfrentar situaciones similares en el futuro.

La presente sería la primera investigación que aborda esta temática bajo el contexto de una Pandemia y daría pie a la ejecución de investigaciones complementarias como ser la afectación del rendimiento académico durante el estado de Emergencia Nacional y otras más.

1.4 Objetivos de la Investigación

1.4.1. *Objetivo General*

Determinar la relación que existe entre estrés percibido y bienestar psicológico durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los jóvenes que estudian en de la Universidad Particular de Tacna, 2021.

1.4.2. *Objetivos Específicos*

Determinar los niveles de estrés percibido que presentan durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19, los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

Determinar los niveles de bienestar psicológico que presentan durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19, los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

Determinar la relación entre estrés percibido con la dimensión

Aceptación/control del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

Determinar la relación entre estrés percibido con la dimensión autonomía del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021

Determinar la relación entre estrés percibido con la dimensión vínculos del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

Determinar la relación entre estrés percibido con la dimensión proyectos de bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Además, Guevara, et al., (2018), en su trabajo sobre *Relación entre el Estrés Académico, la Regulación Emocional y el Desempeño Cognitivo con la Salud Física y el Bienestar Psicológico en Estudiantes de Pregrado en Bogotá*, estableció como objetivo observar la relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado, de la universidad Piloto de Colombia, cuya muestra fue de 164 participantes cuyas edades fluctúan entre 18 y 30 años, el tipo de diseño aplicado en la investigación fue correlacional no experimental transversal, para lo cual emplearon cinco instrumentos para la recopilación de los datos, siendo estos: el SISCO inventario de estrés académico, el ERQ para el equilibrio emocional, el SCL-90-R de L. Derogatis (de este utilizaron solo los ítems de somatización), la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de Barsit Barranquilla para desempeño cognitivo, de los que se obtuvieron los siguientes resultados: la existencia de una relación significativa entre el estrés académico, la regulación emocional, la presencia de síntomas somáticos y el bienestar psicológico, entendiéndose que a si el estrés académico es mayor, mayor serán también los síntomas somáticos, tomó en cuenta también que aquellos estudiantes que presentan mejor bienestar psicológico ostentan de menos estrés académico, también los estudiantes que presentan mayores niveles de regulación emocional, tienen un mejor bienestar psicológico, finalmente mientras mayor regulación emocional menor desempeño cognitivo, siendo esto contrario o discordante con la teoría debido a las limitaciones que tuvo la investigación puesto que se aplicó en época de

exámenes, o que los estudiantes de mayor rendimiento no necesariamente son inteligentes emocionalmente.

Asimismo, López, et al., (2019) en su investigación titulada *Estrés Percibido y Felicidad Auténtica a Través del Nivel de Actividad Física en Jóvenes Universitarios*, de la Ciudad de México, tuvo como muestra poblacional a 938 estudiantes universitarios, cuyas edades oscilaban entre 17 a 51 años, de los cuales 521 eran mujeres y 417 hombres. Se demuestra la relación que existe entre el estrés, la felicidad y la práctica de la actividad física, siendo su objetivo demostrar como la actividad física disminuye el estrés e incrementa la felicidad teniendo un papel mediador entre ambas variables, obteniéndose que el modo en que se percibe el estrés y la felicidad auténtica son distintos dependiendo de la actividad física que se realice, segundo: quienes practican más actividad física tienen una mayor percepción de control del estrés y no se sienten sobre cargados por la situación, además de que si aumenta la actividad física, aumenta la felicidad auténtica, y que la actividad física actúa como mediador entre la percepción del estrés y la felicidad auténtica.

Por otro lado, Muñoz (2019) en su trabajo titulado *Estrés Académico y el Bienestar Psicológico de los Estudiantes de la carrera de Hotelería y Turismo de la Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo*, trabajó con una muestra poblacional de 100 alumnos de la carrera de Hotelería y Turismo de la Universidad técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, en Ecuador, llegando a la conclusión que más del 90% de los estudiantes participantes expresaron haber presentado síntomas de estrés en forma diaria y constantes, debido al cumplimiento de tareas y a la presión académica de sus docentes, el 29% de los estudiantes está pensando en abandonar la carrera debido a la escasa atención que prestan al bienestar psicológico de ellos mismos. Entendiéndose que existe una marcada presión académica que es vista como necesaria para lograr el perfil de un profesional competente, sin embargo, dicha presión genera estrés y disminución del bienestar psicológico de los estudiantes.

Maldonado, et al., (2020), realizó la investigación denominada *Fatalismo y estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19 de los profesionales de enfermería*. la que estuvo constituido por una muestra conformada por 551 profesionales de enfermería del estado de Hidalgo (México) que trabajan en los tres niveles de atención, aplicándose la escala de fatalismo relacionado con COVID-19 y la escala de estrés percibido relacionado con la pandemia a través de un formulario de Google drive, siendo el resultado el siguiente: que existe una correlación negativa nula $Rho = -0.236$ entre el nivel de estrés y el fatalismo relacionado con la pandemia de COVID-19 en los profesionales de enfermería, cuyo significado indica que no existe una relación significativa en una y la otra variable.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Asimismo, Bautista (2019) en su investigación titulada: *Influencia de la Dependencia Emocional sobre el Bienestar Psicológico en jóvenes universitarias*, se propuso como finalidad determinar el grado de influencia de la Dependencia Emocional (DE) sobre el Bienestar Psicológico (BP) en mujeres todas ellas estudiantes universitarias. Las participantes fueron 195 mujeres cuyas edades se encuentran entre los 18 y 33 años, de distintas casas superiores de estudios. El diseño fue predictivo transversal. Utilizo para este trabajo investigativo los instrumentos de medición siguientes: inventario de dependencia emocional creado por Aiquipa (2015) y la escala de Bienestar Psicológico para adultos validada en Perú por Dominguez (2014). Estos resultados mostraron que existe influencia significativa de DE sobre el BP de las estudiantes ($R^2 > .02$), en el análisis individual, obtuvo que la DE influye de manera negativa con una magnitud pequeña sobre Autoconcepto/Control de situaciones, Autonomía, Proyectos y Vínculos Sociales ($\beta > .20$).

Hernández (2019), en su trabajo titulado *Bienestar psicológico y estrés percibido en los trabajadores de la empresa Fundente Copelas y Crisoles S.S.C-Lima, 2019*, determinó la relación entre Bienestar Psicológico y Estrés percibido en los trabajadores de la empresa Fundente Copelas y Crisoles S.A.C., teniendo un

enfoque cuantitativo, siendo además de tipo aplicada, de alcance correlacional con diseño no experimental de corte transaccional. Participaron 61 trabajadores a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos y Escala de Estrés Percibido; demostrándose que existe una relación significativa inversa entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Percibido. ($p \leq 0,001$; se rechaza H_0 : No existe correlación significativa; se acepta H_1 : Existe correlación significativa). Por lo tanto, se concluyó que los trabajadores que manifestaron mayores puntajes en el test de bienestar psicológico, por lo general, tienden a mostrar índices menores de estrés percibido.

Por otro lado, Turpo (2020), en su investigación titulada *Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020*, planteó el objetivo de establecer la influencia del estrés que se produce por los estudios y el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en escolares de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa privada del Cusco en el 2020. Siendo el enfoque de este estudio de orden cuantitativa y su alcance de tipo básica y de nivel explicativo, teniendo un diseño no experimental de corte transversal con un método hipotético-deductivo. La muestra estuvo conformada por 109 escolares, encontrándose que el nivel moderado de estrés académico es el que alcanza mayor agrupación con un 51%, seguido del nivel profundo con un 37% y el nivel leve con un 13%. Respecto al bienestar psicológico halló que el nivel alto alcanzó una agrupación del 83%, continuando con el nivel moderado que obtuvo un 14% y el nivel bajo con apenas el 4%. Concluyéndose en la investigación, que, existe dependencia significativa entre las dimensiones del estrés académico con el bienestar psicológico.

Pro (2021), en su trabajo denominado *Relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes*, tuvo como objetivo el análisis de la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en alumnos (de colegios y pregrado). Procediendo con la búsqueda sistematizada de estudios realizados en las siete de las bases de datos electrónicas: Scopus, Proquest, Ebsco, APA PsycNET, SpringerLink y Scielo, además seleccionándose para su análisis siete investigaciones de América, Asia y Europa. Los efectos de la revisión comprueban

que a mayor sea el estrés académico menor es el bienestar psicológico, y que ante mejores estilos de afrontamiento se incrementa el bienestar psicológico, mostrando la autoestima como variable mediadora entre otras, por lo que sugieren realizar nuevas investigaciones considerando las variables mediadoras.

2.1.2. Antecedentes Locales

Ayca (2016); en su investigación realizada, la misma que titula *Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014*, se propuso como uno de los objetivos principales describir e identificar si existe relación del estrés académico y percibido con las estrategias de afrontamiento en los alumnos de la universidad de Tacna en un grupo de 372 participantes. La Investigación fue básica por su finalidad y de tipo correlacional por el grado de discernimiento, en cuanto al diseño manejado fue no experimental, transaccional y descriptivo-correlacional, empleando en el trabajo los siguientes instrumentos, el SISCO Inventario del Estrés Académico de Barraza (2007) también uso el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE de Carver et al., (1989). Los que al aplicarlos le permitieron llegar a las siguientes conclusiones: que existen una relación significativa entre las variables estudiadas, hallando también un elevado nivel de estrés académico percibido en este grupo de participantes, siendo el cargamontón de tareas académicas (exámenes, ensayos, trabajos de investigación etc.), las evaluaciones, así como también el tiempo ajustado que se les da para la realización de los antes mencionados, las principales situaciones generadoras de estrés. También se destaca en esta investigación que los evaluados presentaron cierta sintomatología como: la presencia reiterada de las reacciones físicas. Permitiendo que los estudiantes que participaron de este estudio realizaran con mayor frecuencia el uso de determinadas destrezas para enfrentar los problemas focalizados. Se halló también, que el estrés provocado por la sobrecarga de tareas estudiantiles, guardan una relación estadísticamente significativa con las tácticas de confrontamiento más conocidas como los ejercicios físicos, aceptación y planificación.

Quenta (2018), realiza una investigación titulada: *La religiosidad y el bienestar psicológico en católicos pertenecientes a las parroquias del distrito de Tacna, 2018*, en ella se planteó como objetivo determinar la relación entre religiosidad y el bienestar psicológico de los fieles que pertenecen a diferentes parroquias católicas, en el distrito de Tacna, utilizando una investigación básica y correlacional, con un diseño no experimental de orden característico correlacional. Siendo el estudio muestral no probabilístico incidental, la que estuvo compuesta por 169 colaboradores, que fluctuaban entre las edades de 18 y 85 años, entre hombres y mujeres, que profesan la religión católica y que asisten a las diferentes parroquias de la ciudad de Tacna. Se utilizaron los instrumentos siguientes: una tarjeta de datos afiliativos, la Escala BIEPS-A y la Escala de actividades religiosas. Los resultados que obtuvo muestran que el 86.4% de los participantes que desarrollaron las encuestas, muestran un alto nivel en religiosidad, al mismo tiempo el 59.8% evidencian un elevado nivel de bienestar psicológico. También, realizó la correlación significativa, es decir, el análisis pertinente para hallar entre ambas variables la correlación demostrativa, aplicó para este trabajo investigativo la correlación de Spearman (prueba estadística), siendo el valor $p(0.027) < 0.05$, por lo que pudo decir lo siguiente: que, mientras más alta sea la religiosidad alto será también el bienestar psicológico. Concluye su investigación revelando que la religiosidad y el bienestar psicológico de los asistentes católicos de las parroquias de la ciudad de Tacna, tienen relación.

Ortega (2021), en su tesis denominada *Conocimiento y actitud sobre el Covid 19 en estudiantes de la facultad de ciencias de la UNJBG, Tacna – 2020*, se propuso como principal objetivo, establecer la relación entre el nivel de conocimiento y la actitud sobre el COVID 19 en jóvenes alumnos de la Facultad de Ciencias de dicha casa superior de estudios. Su enfoque metodológico para su investigación fue cuantitativo de tipo descriptivo – correlacional no experimental de tajo transversal. Conformó su muestra por 162 discentes seleccionados a través del muestreo probabilístico aleatorio simple; para la obtención de la información utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario de tipo escala Likert. Los resultados que obtuvo fueron: el 53,7 % de los estudiantes manifiesta

nivel de “Conocimiento Medio” y 96,9% reporta actitud “Favorable” frente al COVID 19. Conclusión, existe relación significativa entre el nivel de conocimiento y actitud sobre el COVID-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la UNJBG, Tacna-2020, se acepta la hipótesis alterna, demostrado mediante la prueba Chi cuadrado, con una confianza de 95% ($P = 0,009 < 0,05$).

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estrés

En el transcurrir del tiempo, el estudio del estrés, se ha trasmutado en un punto de atención y al mismo tiempo de preocupación para un buen grupo de científicos estudiosos del actuar humano, puesto que sus consecuencias transgreden la salud física y mental, el desenvolvimiento como trabajador y el desempeño de las personas para asumir aprendizajes.

Uno de los autores que explica sobre las diversas teorías y como por medio de ellas se puede entender la expresión de: estrés, es Oblitas (2004), quien considera que las orientaciones bioquímicas y fisiológicas se concentran en las reacciones orgánicas que se forman en los individuos cuando se expone a un ambiente percibido como amenazador, en tanto que las orientaciones psicosociales ponen real importancia a las influencias externas; es decir, a los aspectos del mundo circundante llamados estímulos y a los acontecimientos causales del estrés. Además, al analizarse los enfoques cognitivos, vemos que enfatizan en que el estrés se inicia con la valoración de orden cognitivo que realiza el individuo, tomando en cuenta aspectos internos y externos del ambiente. Existen también algunos criterios de orden integrador que mencionan que el estrés debe entenderse desde un punto de vista muy amplio por cuanto en este confluyen e interactúan múltiples variables.

Por otro lado, tenemos a Navas (citado por Naranjo, 2004), quien concuerda con la última postura, considerando que el estrés pertenece únicamente al sujeto o a su entorno, que no es un estímulo o una respuesta, sino que es una relación dinámica entre el sujeto y su entorno. Cuyo significado indica el sujeto no es una

víctima pasiva del estrés y que la manera que tiene de interpretar lo sucedido y la forma de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlos, determina en gran medida la magnitud o percepción de la experiencia de este. Por lo que dependerá de cómo piense la persona y de cómo se den las ideas que tenga en relación a un determinado hecho, pudiendo crear, aumentar, mantener o disminuir la respuesta hacia él. Podría decirse entonces que, según el lenguaje científico, el estrés es provocado por cualquier situación de orden externo o interno que induzca al aumento del esfuerzo de parte de una persona que le permita tener un estado de equilibrio dentro de sí mismo y en relación con su entorno.

Otras concepciones interesantes son las de Melgosa (1995) quien afirma que los individuos que sufren alteraciones provocadas por el estrés, presentan un conjunto de respuestas psicológicas y fisiológicas manifestadas por su organismo, cuando son sometidos a fuertes demandas; y el de Arellano (2002), considera que el estrés está caracterizado por una respuesta subjetiva hacia el evento que se viene llevando a cabo; considerando que es el estado interno de excitación o tensión.

Es meritorio analizar la tradición psicosocial del estudio del estrés, como lo indica su nombre se presta especial atención a ese conjunto de respuestas psicológicas y conductuales de los individuos ante los momentos estresantes que éstas enfrentan en sus respectivos ambientes. Los individuos trabajan permanentemente y de diferentes formas para afrontar, a nivel conductual y cognitivo, a los estímulos internos como externos del momento considerado como crítico.

El Investigador Folkman et al., (1986), asevera que los sucesos de la vida cotidiana tienden a ser provocadores de factores que desencadenan en estrés, los cuales llevan a las personas a un desequilibrio en el ámbito emocional. Es claro entender que la situación estresante se produce cuando el individuo percibe el momento como amenazador, cuando la intensidad sobrepasa sus propios recursos de afrontamiento, lo que viene a poner en peligro su bienestar, es así que se van a presentar dos procesos: la primera es una valoración cognitiva del acontecimiento en el que el individuo estima si el acontecimiento puede beneficiarlo o dañarlo, considerado si la situación influye o no, en su amor propio o autoestima; y la

segunda vendría a ser un estado de confrontamiento por medio del cual supone lo que podría hacer el individuo o no, para asumir los hechos o prevenir de alguna u otra manera algún daño o perjuicio y mejorar sus perspectivas.

Bensabat (1987) citando a Selye, explica que el estrés también es, una respuesta inespecífica del cuerpo a toda exigencia que se le exija. Este concepto es muy extenso y significaría que cualquier exigencia, sea esta que proceda del área psicológica, emocional o física, positiva o negativa; ocasiona un resultado biológico del cuerpo, igual e invariable. Este resultado es medible correspondiente a determinadas emanaciones hormonales causantes de las reacciones al estrés, así como las corporales, las funcionales y las de tipo orgánico.

2.2.2. Estrés Percibido

Lazarus y Folkman (1986) afirma que el estrés percibido proviene de la teoría transaccional, que lo define como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar.

Para Moscoso (2009) y Remor (2006); el estrés percibido correspondería al grado en el que las personas perciben las situaciones de su vida como impredecibles e incontrolables, por lo cual se valoran como estresantes.

Según Cohen et al. (1983), el estrés percibido puede ser visto como una variable de resultado que mide el nivel de estrés experimentado en función de eventos estresores objetivos, procesos de afrontamiento, factores de personalidad, etc.

2.2.3. Eustrés, Distrés y Nivel Óptimo de Estrés

Selye quien es considerado uno de los expertos en estos temas relacionados con el estrés, (citado por Neidhardt et al., 1989), nos dice que el estrés es un deterioro y/o agotamiento que se acumula en el cuerpo. Nos dice también que un estrés intenso por causa de un agente provocador intenso, puede llevarlos a la

intranquilidad; ósea que podríamos entender que se transforma en un distrés, entendiéndose esto que de alguna forma se quiebra la armonía entre la mente y el cuerpo, lo que pondría en dificultad la respuesta de manera pertinente a las situaciones diarias o del vivir cotidiano. Así mismo nos ilustra también que utiliza el término eustrés, con la intención de definir el estado óptimo de la salud tanto físico como el adecuado bienestar mental permitiendo al organismo que obtenga una gama de elementos para desarrollar al máximo su potencial de bienestar.

El estado de eustrés se vincula a un estado óptimo de condiciones físicas y de claridad mental. Neidhardt et al. (1989) decía que el estrés se entendía como el nivel alto y permanente de conmoción en la mente y la tensión del cuerpo, que supera la propia habilidad del sujeto para soportar las tensiones, causándoles angustia, enfermedades, o, por el contrario, podría generar una mayor capacidad para afrontar esas situaciones (eustrés).

El mal estrés o distrés, implica todo aquello que causa desagrado o malestar, es decir todo aquello que realiza un sujeto aún sin desearlo, en contraposición consigo mismo, su entorno y su particular habilidad de adaptación. Citamos, como muestras de un estrés negativo las emociones como: el fracaso, las noticias desagradables, la tristeza, las enfermedades, las coerciones, las desgracias, la falta de libertad, pues originan desequilibrio, trastornos psicosomáticos y dificultades de adaptación.

Generalmente, las formas de estrés dependen también de cómo se toman y se interpretan los sucesos. El mismo acontecimiento puede simbolizar un estrés malo para una persona o individuo y un estrés bueno o positivo para otra, esto quiere decir que lo que importa es como el individuo o la persona lo interpreta o lo aprecia. En relación al estrés óptimo dice Bensabat (1987) que se relaciona a la porción necesaria de estrés que naturalmente tiene cada ser humano con la intención de que el individuo o la persona se desenvuelva o desarrolle de la mejor manera en condiciones idóneas en concordancia con su estilo personal y su capacidad de acomodo al entorno. Entiéndase al estrés como necesario en nuestra existencia, es el resultado del actuar de los sujetos. Sin embargo, si la porción de estrés no es la precisa, sea por algún extremo, es decir, abundancia o por escasez, este se

transforma en distrés y exige un acomodo específico del cuerpo por arriba del aspecto fisiológico, como en la parte biológica, la física y la psicológica. Cuando el sujeto actúa por debajo del nivel idóneo del estrés, el cuerpo se encuentra subestimado, resultando ser a la inversa. Si el estado de reposo es extremo o exagerado, este se transforma también en enojo y fatiga. Por otro lado, cuando funciona por encima del umbral óptimo, el cuerpo se encuentra sobre estimulado y agotado por cansancio, por lo que se somete a la adaptación extrema que exige una liberación sustancial de hormonas de adaptación (adrenalina y cortisona), generadores de efectos secundarios y de alteraciones en el metabolismo y organismo.

Melgosa (1995) menciona o nos dice que una cantidad adecuada o moderada de estrés, es saludable, por cuanto nos permite o ayuda a que el individuo pueda alcanzar aquellas metas que considera importantes para su vida, pudiendo tener la capacidad de resolver problemas difíciles. Este autor hace una analogía entre el estrés bueno y las cuerdas de una guitarra, con la tensión precisa que debe tener cada una para la emisión del sonido exacto, con la claridad y exactitud necesaria.

2.2.4. Fases del Estrés

Se dice que la esencia humana, tiene la capacidad y habilidad para divisar las señales de un evento nuevo, capaz de generar el estrés, y detectarlo cuando está en curso, desde el momento en que este inicia o aparece, hasta que alcanza su mayor plenitud, por lo que se espera que pase por los momentos de alarma, resistencia y agotamiento (Melgosa, 1995).

2.2.3.1. La fase de alarma. Como su nombre lo indica es el primer aviso que evidencia la presencia de un factor estresante. Son los síntomas fisiológicos de este agente que aparecen en señal de advertencia para la persona, lo que le indica que el individuo debe optar un estado de atención ante la situación que percibe; un ejemplo sería cuando dejamos que los excesos de la carga laboral o las tareas académicas en los estudios nos afecten, es aquí que el individuo en esta fase

debe estar preparado para hacerle frente, procurando resolver la situación de la forma más adecuada, evitando así que la verdadera señal de estrés llegue a plasmarse. Entiéndase entonces, que esta fase de alarma se produce cuando el límite supera la barrera estresante del individuo y este percibe que sus esfuerzos por detenerlo no son suficientes.

2.2.3.2. La Fase de Resistencia. Esto ocurre cuando el estrés va más allá o sobrepasa la fase de alarma, el sujeto procura continuar haciendo frente a la situación, pero percibe que su capacidad está limitada y como resultado de esto, se frustra y sufre. La persona es consciente de que está invirtiendo mucha energía y, a pesar de ello, su rendimiento es menor, ante el hecho procura salir adelante, pero no halla el modo; permitiendo la situación se vuelva en un círculo vicioso, acompañado de ansiedad por la posibilidad de un latente fracaso.

2.2.3.3. La Fase de Agotamiento. Vendría a ser la última fase de la tensión, presión o estrés, la que se caracteriza por estados de ansiedad, fatiga o agotamiento, y un estado depresivo, debido a la sobrecarga de tensiones. Estos estados pueden darse o presentarse al mismo tiempo todos juntos o también aparecer de manera independiente. Este agotamiento o fatiga está inmerso en un cansancio que no es recuperado por el sueño, y casi siempre va unido al nerviosismo, la irritabilidad, la rigidez y la ira en los individuos. En tanto la ansiedad, es experimentada por la persona en una pluralidad de circunstancias, no siempre ante el objeto o sujeto que le provoca la situación de estrés, sino también ante situaciones que habitualmente no se la provocarían. En relación a la depresión, el sujeto genera una falta de estimulación para disfrutar de forma placentera sus actividades, por lo que también sufre de alteraciones del sueño como de sus pensamientos, transformándose estos en pesimistas y generando también negativos pensamientos ante sí misma.

2.2.5. *La Respuesta al Estrés*

El estado de alarma, Explicado por Neidhardt et al. (1989), ocurre cuando el cerebro capta un estímulo provocador de estrés; este órgano se activa enviando de manera inmediata el mensaje a la glándula pituitaria, la misma que secreta una hormona, que permite que otras glándulas den inicio a la elaboración de adrenalina. Dicha hormona se encarga de ocasionar un estado general de alerta en todo el organismo, que se caracteriza por las siguientes señales: pulso acelerado, incremento de la sudoración, palpitación intensa del corazón, estómago constreñido, músculos de las piernas y brazos tensos, respiración rápida y entrecortada, mandíbulas cerradas, dientes fuertemente apretados, inquietud e intensas emociones.

Entiéndase que cuando estos síntomas son manifestados por el individuo, es una señal que nos indica que la persona está preparada o se está preparando para poder enfrentar el peligro, la amenaza o situación complicada que enfrenta, sea cual sea, real o imaginaria. Claro está también, que este estado es pasajero y discreto con la intención de reaccionar únicamente ante estados extremos, ya que se entiende que el organismo no podría sostenerlo como una situación permanente.

Melgosa (1995) manifiesta que, en la fisiología o composición del estrés, los signos de alerta que entran al cerebro son enviados al hipotálamo, este es un órgano pequeño que se encuentra ubicado en la parte central de la estructura cerebral. Las vías de transmisión de los mensajes del hipotálamo son, la nerviosa y la sanguínea. A través de la primera, los estímulos emanados por el hipotálamo se transfieren al sistema nervioso simpático, quien controla o supervisa las funciones orgánicas pudiendo provocar alteraciones o irregularidades en el funcionamiento de los órganos, como puede ser en las glándulas suprarrenales, provocando que la secreción de adrenalina y noradrenalina sea mayor, pasando estas finalmente al torrente sanguíneo generando fastidio e incomodidad en todo el cuerpo. Por otro lado, tomando en cuenta la vía sanguínea, sabemos que el hipotálamo funciona estimulando a la glándula hipófisis, la misma que segrega una buena cantidad de hormonas que, al transcurrir por el torrente sanguíneo, intervienen o actúan por todo

el cuerpo. Es necesario recalcar que una de las hormonas más destacadas producida por el hipotálamo es la corticotropina (ACTH u hormona del estrés), esta induce a que en la corteza de las glándulas suprarrenales se genere la cortisona, hormona que lleva a producir una variedad de alteraciones o efectos en el organismo. Existen otras hormonas producidas también por la hipófisis que afectan a la glándula tiroidea, estas tienen como función la regulación de los testículos o los ovarios; la falta de control o regulación provocaría efectos serios sobre diversos órganos.

Muy aparte de aquellas respuestas físicas, según Neidhardt et al. (1989) se encuentran también aquellas respuestas del organismo que se manifiestan mediante la conducta y las de la mente (psiquismo). Entre las segundas encontramos las más extensas son: la incapacidad que puede tener el individuo para concentrarse; la dificultad para poder tomar sus decisiones, incluyendo aquellas más simples; también está la falta de confianza en uno mismo; la irritabilidad; las intranquilidades que generan estados ansiosos, así como los miedos absurdos o los estados aterradores.

Se entiende también por otra parte, que el estrés, con mucha frecuencia está acompañado de emociones con una variada intensidad como exaltación, ira o depresión, según la situación. Lo aconsejable en la ocurrencia de estos casos es permitir el manifiesto de las emociones, el dejar soltar las emociones ya que esto permitirá o favorecerá el proceso de superación del estrés. Entiéndase también que la represión de emociones, ya sean estas de tipo negativas o positivas, por lo general producirán estrés.

Respecto a las manifestaciones de comportamiento se pueden observar algunas como: el uso exagerado de medicinas (fármacos), los tics nerviosos, la distraibilidad, la tendencia a sufrir accidentes, la exageración en la ingesta de alimentos o, por el contrario, la ausencia de apetito, los trastornos del sueño como la hipersomnia o insomnio, la ingesta elevada de alcohol o drogas, el comportamiento impulsivo y la agresividad.

Existen tres grandes categorías de respuestas al estrés, según Melgosa (1995), las cuales son: cognitivas, emotivas y conductuales:

2.2.4.1. Área Cognitiva (Pensamientos e Ideas). En este caso, existe dificultad para que la persona permanezca concentrada en una ocupación, presentando una pérdida habitual en su atención. La retención mnémica disminuye, en la capacidad mnémica de largo y corto plazo. Se van resolviendo de una forma lenta aquellas dificultades de mayor exigencia inmediata y espontánea. Se cometen muchos errores antes de poder solucionar cualquier problema que requiera esfuerzo mental. Generalmente el individuo no cree en sí mismo por lo tanto no experimenta la sensación de felicidad, no sintiéndose con la capacidad de evaluar adecuadamente una situación del momento y tampoco puede proyectarse en el futuro. Aparte de ello, el modo de pensar no sigue patrones racionales y coherentes, sino que se presenta desorganizado.

2.2.4.2. Área Emotiva (Sentimientos y Emociones). El individuo se siente abrumado por la inseguridad o le resulta difícil mantenerse serena y tranquila tanto a nivel físico como emocional. Además de ciertos desajustes físicos existentes, el individuo se imagina o sospecha que puede tener otras enfermedades (hipocondría), afloran emociones negativas como el autoritarismo, la intolerancia, la impaciencia, también la falta de empatía por otras personas. La persona tiene menor dominio de sí misma, los principios morales que regían su vida pasan a un segundo plano. Se incrementa el pesimismo y aparece un declive del deseo de disfrutar o vivir. Los pensamientos de inferioridad y de incapacidad traen como consecuencia una disminución de la autoestima.

2.2.4.3. Área Conductual (Actitudes y Comportamientos). Se observa dificultad en el lenguaje, especialmente en la forma de conducirse de manera hablada a un determinado número de sujetos, pudiendo presentarse espasmofemia y/o poca fluidez verbal. También es frecuente el ausentismo en el trabajo y en la institución educativa, apreciándose también un aumento de la ingesta de café, tabaco, alcohol, u otras drogas. Los patrones del sueño, tienden a alterarse pudiendo presentarse insomnio o hipersomnio. Las relaciones interpersonales se ven afectadas, debido al temor o al indicio de algo, con tendencia a culpar a otros o

a atribuirles responsabilidades que no son suyas.

También se presentan conductas extrañas, reacciones poco comunes tales como el brote de tics nerviosos, es decir, comportamientos que no sean característicos de la persona. Inclusive pueden generarse ideas de auto destrucción acompañadas de intentos de suicidio. De la misma manera, las personas estresadas con mucha frecuencia manifiestan sintomatología de ansiedad, tales como el exceso de recelo, la tensión, la preocupación y el miedo al futuro. Tal como lo señala Melgosa (1995): nos dice que la ansiedad es una de las manifestaciones psicológicas del estrés con mayor peligro. Esta dentro de los parámetros normales experimentar ligero nivel de ansiedad ante situaciones desconocidas o circunstancias inciertas; pero si se da una ansiedad excesiva esta se convierte en neurosis que perjudica al sujeto y a su entorno. Además, está probada la corta relación que existe entre la ansiedad y el estrés, así como que un considerable conjunto de personas, que actualmente sobrellevan los efectos paralizantes de la ansiedad, forma o han formado sus “hábitos” ansiosos al encontrarse en estados estresantes. Según Bensabat (1987) La persona se deprime y ya no piensa ni desarrolla proyectos, ni siente deseos de hacerlo resultándole tedioso empezar la jornada diaria. Además, este autor afirma que este estado emocional afecta al conjunto de órganos importantes de la anatomía humana, de forma directa o indirecta. Por ello, es amplio el número de enfermedades psicosomáticas; de índole cutáneo, como la alopecia (caída del pelo), psoriasis, acné, urticaria. De tipo respiratorio: asma, bronquitis, alergia, rinitis. Del aparato genitourinario: vaginismo, síndrome premenstrual, impotencia, micciones dolorosas. Del sistema endocrino: hipertiroidismo, obesidad. Del aparato locomotor: espalda dolorosa, músculos acalambrados, reumatismo. Del sistema nervioso: ansiedad, agotamiento, músculos adoloridos, cefaleas, tics. De tipo oftalmológico: conjuntivitis.

2.2.6. *Causas del Estrés*

En términos generales, son dos las fuentes esenciales del estrés. Como número uno tenemos a los estímulos estresantes generados por eventos externos

relacionados con el contexto sea ambiental, familiar, laboral por el trabajo académico como estudiantes y algunas otras. Como número dos tenemos al estrés originado por el mismo individuo, esto quiere decir, por su forma especial de ser, en otras palabras, su estilo de personalidad, su forma específica de afrontar y resolver sus dificultades o problemas. Por otro lado, las fuentes del estrés no son identificadas siempre, y probablemente sean recónditas, subestimadas, inconscientes y encubiertas solo mediante un diálogo o una exploración profunda (Bensabat, 1987).

De esta forma, las fobias, las angustias y obsesiones ocasionan estrés, pues sus inicios u orígenes, son usualmente, inconscientes y se asocian a añejos traumas sean estos relacionados con aspectos afectivos o físicos. Las perturbaciones de la mente, la neurosis y las depresiones son una principal fuente de estrés, pero también son la consecuencia de eventos causantes de este, de los cuales podemos estar conscientes o, generalmente, no conscientes y provienen desde las primeras etapas de vida. El estar frustrado, permanentemente pendiente de una situación, el miedo, la desconfianza, la insatisfacción, la desmotivación y falta de sentido en el quehacer diario son otras razones, frecuentemente, de orden inconsciente, causantes de una fuerte presión psicológica que se presenta de manera constante. Otros investigadores relacionan o asocian la variedad o los diversos tipos de afrontamiento al estrés, con la diversidad de peculiaridades en su estilo de personalidad. Holahan y Moss (1986), por ejemplo, afirman que la autoestima, el auto-desprecio, el dominio de sí mismo y disposición buena o mala, son rasgos de la personalidad que desempeñan un rol importante cuando la persona se enfrenta a situaciones estresantes.

Respecto al mismo tema, Melgosa (1995) menciona, como causantes de estrés, a los traumas, las contrariedades diarias, el entorno físico y social, las elecciones equivocadas y algunos contextos cargados de estrés los que se convierten en especiales y que se presentan en el transcurso de toda la vida. Los traumas que se derivan de las catástrofes naturales, llámese terremotos o huracanes, como también aquellas originadas por la mano del hombre, tales como los accidentes y agresiones, producen en el individuo un nivel considerable de estrés durante y

después de la ocurrencia. Los individuos víctimas de experiencias traumáticas suelen pasar por tres momentos: el primero es una escasez o carencia de respuesta, el individuo parece ajeno a lo acontecido; el segundo momento implica un estado de incapacidad para realizar alguna actividad por más sencilla que esta parezca; y en el tercer momento, la víctima ingresa a una fase de ansiedad y aprehensión en la que no puede evitar los recuerdos de aquellas escenas imaginarias o con pesadillas. En algunos casos también puede experimentar sentimientos de culpa, especialmente cuando otras personas han dejado de existir.

Asimismo, las molestias de la vida diaria, como por ejemplo el perder el ómnibus o talvez el no llegar a tiempo a una reunión crea tensión. Si estos escenarios son constantes, repetitivos y el individuo permite que lo impresionen, también se puede decir que se verá afectado por niveles elevados de estrés, como si fuera producto o consecuencia de un hecho de mayor magnitud. Así mismo se ha de notar que el entorno físico que envuelve a las personas son favorables para la aparición, ya sea en un grado alto o bajo de estrés; como, por ejemplo, la bulla excesiva y los espacios vitales muy reducidos.

Kaplan (citado por Hays & Oxley, 1996) indica que aquellos sujetos que alcanzan a manifestarse de manera saludable con otros, suelen tener una baja tendencia a experimentar enfermedades físicas y psicológicas. Cuando sucede lo contrario los sujetos presentan serias dificultades de acomodación al ambiente y al confrontamiento del estrés. Existen datos y referencias importantes que se pueden escapar por el fracaso en los intentos de comunicación, cuando se percibe que la otra persona no entiende o no comprende lo que se le quiere explicar, cuando de manera automática se dice sí y lo que en verdad se quiere decir o se deseaba decir era no o al revés; es decir, que no se logra una comunicación clara y asertiva.

Beck (citado por Feixas & Miró, 1993) identificó la sucesión de constructos llamados errores cognitivos, los mismos que ayudan a la presencia del estrés, ansiedad y depresión. Identificando estos errores como:

Pensamiento absolutista, es decir, todo o nada. Se caracteriza por aquella tendencia a visualizar las vivencias adquiridas según dos posibilidades que se contraponen eligiendo una de ellas.

Sobre-generalización. Proceso o curso que se debe seguir para establecer, a partir de detalles, una regla o conclusión general, lo que no sería justificable, por ser hechos o situaciones separadas que no se pueden trasladar a otros eventos.

Filtro mental. Consiste en aquel momento en el que se filtra las experiencias, atendiendo así solamente el detalle señalado quitándole la importancia a cualquier otro aspecto sean estos de índole positivo, que transcurren en su entorno.

Descalificación de lo positivo. Se refutan las vivencias o prácticas positivas, argumentando que no son importantes por uno u otro motivo. De este modo se conservan las creencias negativas.

Sacar conclusiones precipitadas. Ocurre esto cuando arribamos a juicios o conclusiones sin tener suficientes datos que las sustenten.

Engrandecer o minimizar. Se extrema la importancia de unos sucesos en detrimento de otros.

Deberes e imperativos. Se trata de auto-imposiciones que el individuo se atribuye. Con frecuencia, son carentes de realismo exigiéndose más allá de sus posibilidades.

Personalización. Tendencia de algunas personas para imputarse a sí mismas la responsabilidad de culpas o situaciones externas a pesar de no tener un cimiento verdadero.

De acuerdo con Ellis y Abrahams (1980), los errores cognoscitivos o disfuncionales traen como consecuencia reacciones emocionales y conductas inadaptativas. Por otro lado, las ideas razonadas las emociones adecuadas y el comportamiento afectivo secundan una vida saludable permitiendo el paso al bienestar del individuo. Ellis (citado por Garrido & García 1994) precisa lo irracional como: aquellos pensamientos, emociones o conductas que acarrear secuelas adversas y autodestructivas que bloquean de manera trascendente la supervivencia y felicidad del ser humano.

2.2.7. *Prevención del Estrés*

Para anticiparse y abordar el estrés es recomendable, poseer fortaleza física

y psicológica, así como tener una actitud adecuada y de análisis para enfrentar los embates de la vida. En relación a aquellas actitudes que determinan condiciones que producen estrés, Lazarus y Folkman (1986) refieren que los individuos justiprecian los estímulos que provocan estrés de distintas maneras, aquí tres de ellas: La opción primera es considerar al agente como si nos hubiera hecho un daño irreversible ya ocurrido, por lo cual la persona puede permanecer lamentándose del pasado sin considerar una estrategia reparadora. En la segunda opción se vivencia la situación como una intimidación lo que conlleva a ver el futuro con desesperanza desilusión o pesimismo, con incertidumbre generando la posibilidad que el estado ansioso se apodere de la víctima y como opción tercera, el individuo puede asumir al factor provocador de estrés como un reto, lo que conduce a una mayor capacidad para revolver la situación, buscando posibles alternativas de solución.

Bensabat (1987), Melgosa (1995) y Neidhardt et al. (1989), mencionan al entrenamiento o ejercicio físico, así como el descanso, la alimentación saludable, el estar en relación con la naturaleza, el tiempo de ocio, la organización del tiempo, los objetivos y actividades como factores adecuados para la prevención del estrés.

Se tiene conocimiento que las personas que padecen de estrés no se ejercitan físicamente ni logran descansar de manera adecuada, por lo tanto, empezar a realizar ejercicio es el modo más sencillo y práctico para poder salir de esta situación. El empalme con la naturaleza genera una vivencia relajante a todo nivel, con sensación de paz y salud que ayuda a evitar el estrés. Se debe dar pie al descanso, el mismo que debe ser diario, semanal y anual para que facilite la recuperación de la energía. Los buenos hábitos alimenticios son importantes siempre, pero sobre todo cuando hay estrés, pues la persona tiende a comer demasiado, poco o a hacerlo de prisa y a deshora. Se recomienda: comer masticando correctamente y despacio, en horas establecidas; controlando el exceso de condimentos, grasa y azúcar; debiendo consumir frutas, verduras y cereales integrales en cantidad adecuada; así como vitaminas del complejo B y vitamina C, para conservar el equilibrio nervioso y una buena función cerebral; tomar suficiente agua, aproximadamente entre un litro y litro y medio. Finalmente, en cuanto a la planificación personal se sugiere primero, identificar lo más importante o

prioritario. Y segundo, determinar el tiempo disponible elaborando, un programa en tiempo real de las actividades que realiza las que deben cumplirse sin un exceso de presión.

Otro autor como Bensabat (1987) brinda alternativas sencillas y prácticas para prevenir la tensión o el estrés: se trata de hacer un listado de los estímulos que provocan estrés y procurar identificar aquellos que son los responsables de fricciones para excluirlas; recomendando la posibilidad de alejarse de personas conocidas o de los familiares cuando se sienta la necesidad de estar solo; se considera también el hecho de cortar una reunión o entrevista generadora de excesiva presión; en las horas de estudio o jornada laboral es necesario incluir una pausa para poder liberar tensiones y procurar poner la mente en blanco; es importante evitar ser complaciente con todo el mundo; procurar la no participación en eventos que desagraden; procurar pensar más en uno mismo y procurarse bienestar pensando positiva y constructivamente sobre las cosas; expresar sentimientos y pensamientos asertivamente, no guardarlos; no dar a las cosas más importancia de la que tienen; aceptar que algunas veces se puede perder la oportunidad de disfrutar momentos agradables en relación a lo que a uno le gusta por lo que se debe vivir según el ritmo propio de acomodación y adaptación al entorno.

Vale destacar que, para ejercer un control sobre el estrés, es necesario aprender a generar una preocupación constructiva, de acuerdo con Melgosa (1995), nos menciona la existencia de preocupaciones de dos tipos: una que tiende a construir y la otra a destruir. La primera es la que no considera estrategias de mejora, siendo monótona, recurrente y perturbadora, debido a que la persona se centra en un evento del pasado resultándole inmodificable o también uno del futuro que sería impredecible. Esto sería preocuparse en vano y favorecer el deterioro de la situación. Contrariamente la preocupación constructiva, es racional, en esta existen programas y métodos para desafiar los aspectos creadores del estrés y prioritariamente hacer resaltar las posibilidades de soluciones a la problemática en sí.

Autores como Beck, et al., (citados por Garrido & García, 1994) aseveran

que el cuerpo humano es un todo único que está conformado por subsistemas conectados entre sí y contienen aspectos de orden: fisiológico, conductual, cognitivo y afectivo. Siendo el subsistema cognoscitivo el que captura y transporta las indagaciones obtenidas a los otros subsistemas, generando el control de sus comportamientos, encaminando o inhabilitando algunas respuestas de ellos, teniendo en cuenta aquel contenido brindado a la información que posee. Obviamente, la estimación negativa aviva en los métodos conductuales y afectivos comportamientos y sentimientos negativos. En ese caso, se presenta el comportamiento de huida, el que evita o no ejecuta acciones; generando emociones de apatía, tristeza, ansiedad y temor.

2.2.8. *Estrés en la Educación*

Existen una variedad de estudios relacionados con los orígenes o inicios de la tensión en las poblaciones estudiantiles de los establecimientos educativos. Entre ellas puede mencionarse: situaciones de falta de seguridad, problemas de intimidación psicológica y física, también experimentar sentimientos de inferioridad e incapacidad. Acuña Rice (2000) sobre circunstancias cualesquiera que altere o turben el equilibrio, obstaculizando las acciones o diligencias de la clase puede ser principio de estrés e indudablemente, afectan el desenvolvimiento académico en el quehacer educativo.

Martínez y Díaz (2007) definieron el estrés colegial como: La incomodidad que el escolar presenta, frente a aspectos físicos, emocionales, de en relación con sus entornos sociales o amicales de manera intra e interrelacionar, o por causas ambientales que provoquen un ajuste específico en la capacidad de cada uno para hacerle frente al contexto escolar en cuanto al rendimiento educativo, a las destrezas metacognitivas para absolver dificultades, en la ausencia de un ser amado, en la exposición de exámenes, también en las relaciones con los compañeros y los docentes, así mismo en la búsqueda del reconocimiento e identificación y habilidad para relacionar los aspectos teóricos con los prácticos.

Asimismo, en el ingreso a las instituciones educativas, los estudiantes

pueden sufrir de estrés ya que se requiere también de un proceso de adaptación. En el transcurso del año académico, la ejecución de tareas escolares o académicas, el agotamiento intelectual, los problemas de indisciplina, entre otros; pueden generar malestar y ser inicio de ciertas incomodidades en el contexto escolar y la intención de ultimar el año escolar.

Según Forero, et al. (citados por Martínez & Díaz, 2007) quien hace referencia a la investigación ejecutada por Witkin en relación al estrés infantil, apunta a la institución educativa como un ambiente tenso cargado de estrés, debido a la competencia o exigencias del rendimiento académico, problemas de rivalidad entre compañeros, la intervención en el aula, las calificaciones en las pruebas, el miedo o temor al fracaso escolar y a desilusionar a sus progenitores y familiares, así como lograr aceptación en el grupo de pares. Todos estos escenarios tienen, además, un impacto perjudicial en la autoestima.

Dumont, et al., (2003), indican que encontraron que un significativo número de alumnos, de una muestra determinada, mostraban síntomas de ansiedad momentos antes de responder o enfrentarse a un examen.

La ansiedad es una sensación imprecisa y muy desagradable de desconfianza y aprehensión. Es muy común que el estudiante se inquiete o intranquilece cuando afronta retos en su entorno educativo, como por ejemplo salir bien de un examen. Los investigadores de estos temas, en la mayoría de sus indagaciones, han encontrado que los estudiantes de mejor calificación, ostentan moderados niveles de estados ansiosos; a pesar de ello también se preocupan, lo cual podría en forma relevante afectar su habilidad para el logro (Santrock, 2002).

La presión que vivencia el estudiante por conseguir un óptimo rendimiento escolar puede ocasionarle un arrebató ansioso (Morris, 1997). La realidad nos muestra que los individuos que sienten no manejar apropiadamente los acontecimientos cargados de tensión en su vida, son más propensos a vivenciar perturbaciones ansiosas. Comenta este investigador con mayor constancia y frecuencia se observan cambios emocionales en los alumnos, tales como, el comportamiento agresivo y disruptivo, incrementándose estas de manera asombrosa. Jadue (2001) nos dice que el fracaso o caos académico es una fuente de

frustración para el individuo, especialmente en un centro de instrucción educativa o colegio, que promueve la competencia en sus alumnos. El fracaso, a su vez, es uno de los aspectos que podrían originar conductas agresivas, de modo que cuando los alumnos se enfrentan por obtener un buen rendimiento académico, la violencia dentro de la escuela aumenta.

Otra fuente generadora de situaciones estresantes son los conflictos que podrían existir entre estudiantes y el personal docente, el cual puede obstaculizar el desempeño académico óptimo del alumno. Estas situaciones pueden acarrear desmotivación en los estudiantes, además de desplegar actitudes negativas con respecto a la institución educativa.

Newcomer (1993) indica que los elevados niveles de estrés y ansiedad disminuyen la eficacia en el aprendizaje, tendiendo a reducir la concentración, la atención y la asimilación de lo aprendido, teniendo como consecuencia la disminución en el rendimiento educativo. El conjunto de los estudiantes ansiosos no logra establecer ni procesar apropiadamente las temáticas que se encuentran en los contenidos de los cursos, tendiendo a ser inflexibles en la adaptación a los procesos de aprendizaje. Pero, es necesario que, los estados de estrés y ansiedad en un buen porcentaje dependen de la percepción que los individuos asuman de las demandas que confrontan, asociadas a las habilidades de comprensión y control de sí mismas. Martínez y Díaz (2007) manifiestan que el estrés escolar tiene que ver con la falta de equilibrio psíquico, afectivo, cognitivo y social del alumno. Wigfield y Eccles (citados por Santrock, 2002) dicen también que se han propuesto una variedad de programas de intervención para menguar los estados altos de estrés y ansiedad en los alumnos. Algunos incluyen técnicas de relajación y otras estrategias que pretenden cambiar los pensamientos negativos o autodestructivos y sustituirlos por pensamientos positivos y centrados en la tarea. Estos programas han demostrado su efectividad tanto para disminuir el estrés y la ansiedad como para mejorar el rendimiento académico del alumnado.

2.2.2. Bienestar Psicológico

Los estudios realizados en relación al bienestar psicológico han ido cobrando una gran importancia en los últimos años, esto ha permitido que vayan surgiendo un sin fin de teorías y enfoques relacionados al bienestar, las que han sido debatidas a lo largo de todo este tiempo por lo que, en general, se puede afirmar que el bienestar psicológico estuvo asociado un buen tiempo con el bienestar subjetivo y éste a la vez, es influenciado por una variedad de factores externos e internos tales como su propia percepción y el sentimiento que le pone el individuo.

Diener, et al., (1997, citado en Huaraca & Ruiz, 2016) afirman que nace o surge este tema en Norteamérica, específicamente en los Estados Unidos, época del crecimiento o pináculo de las sociedades industrializadas, donde se inicia un gran interés por el análisis de las condiciones de vida y las condiciones materiales de existencia, ya que en un determinado momento surgió la necesidad por conocer a qué se debía esta satisfacción por parte de las personas, en un primer inicio, estaba claro que mientras se sintieran mejor con su dinero, apariencia física o inteligencia que tuviesen, mejor también era el nivel de bienestar psicológico que presentaban, entonces con el devenir de los años estos aspectos fueron quedando atrás y dejaron de ser tan prioritarios o relevantes en la vida de la mayoría de las personas, puesto que también se relacionaban o vinculaban con la subjetividad personal.

El bienestar subjetivo a la vez, se va a ver profundamente afectado por los componentes cognitivo afectivo (formas de pensar y sentir), por eso, se aclaró que ésta era la forma en que el individuo o la persona evalúa su vida, ya que este proceso de autoevaluación es constante y permanente, al igual que aquella capacidad de autocrítica que se tiene de manera productiva y viceversa según sean la variedad de vividas experiencias a lo largo del tiempo como: los estudios, los vínculos con amigos, la satisfacción personal, el matrimonio y la ausencia de depresión, etc., según el momento específico ir cambiando en el momento en el que surjan, puede también generar cambios o volver a su base primigenia (Diener, citado en Vázquez et al., 2009).

En general, la ciencia nos recuerda siempre, que no solo conviene

preocuparse en lo que se ve a simple vista, más bien se debe considerar o hay que considerar la forma como todos estos aspectos o factores nos muestran claramente el estado de bienestar psicológico de los individuos mediante el logro de sus diversas capacidades, aptitudes, competencias, desarrollo y crecimiento. Labrador (2012) menciona: que, durante el estudio o análisis de toda esta etapa, apareció prioridad de enfocarse en el desarrollo del bienestar del individuo y la de prevención de factores negativos que atenten contra sí mismo, es aquí donde la psicología positiva busca profundizar en las temáticas relacionadas al desarrollo personal, enfocándose prioritariamente, principalmente en sus fortalezas y cualidades que evidentemente intervienen en su propia percepción y en su estado de bienestar y su contexto específico.

Es así que el bienestar psicológico está compuesto por diversos elementos externos e internos. Estos se relacionan directamente con el modelo psicosocial el mismo que considera elementos o aspectos de macro procesos que ponen énfasis en la forma en la que se da, esta interacción y en el cómo afecta el entorno en el que se encuentra la persona, permitiendo que los micro procesos analicen los aspectos internos de los individuos como sus diversos pensamientos, emociones, además de los propios cambios que van apareciendo o surgiendo durante su desarrollo físico como psíquico (Ordóñez, 2018).

La ausencia de diversas patologías o de otra sintomatología de malestar, implica pues, la presencia del bienestar psicológico, claro está que no considera algunos factores internos como la propia realización y los cambios del ciclo vital, este bienestar se asocia a un estado afectivo positivo, que luego se le definiría como felicidad (Waterman, 1993).

Es así que comprenderíamos la felicidad o estaría comprendida en dos diferentes maneras, la primera: el bienestar que se experimenta: que es el que se vivencia en determinados momentos de la vida y la segunda: el bienestar evaluado: que pone énfasis, como su nombre lo dice, en la evaluación de un tiempo pasado o de lo que se ha vivido con anterioridad, no necesariamente son independientes o separados, pero si diferentes (Kahneman & Riss, 2012, citado en Gaxiola & Palomar, 2016).

Asimismo, Lyubomirsky (2008, citado en Cruz, 2017) también lo conceptualiza como un estado de satisfacción, en el que los individuos se sienten seguros de sí mismos, considerando que la vida que llevan es buena, tranquila, estable y productiva; lo que les permite poder mantener un estado de vida satisfactoria con experiencias de constantemente sentimientos de alegría y confort.

Es así que el bienestar concebido por la persona y la satisfacción como parte de su indemnidad no serán los elementos esenciales, ya que este dúo no tendría significado alguno sino se concreta o plasma en los resultados de una vida bien aprovechada (Ryff & Keyes 1995).

Por lo tanto, la ejecución o realización de diversas actividades organizadas y proporcionadas establecen un bienestar intenso, atizando un compromiso pleno que permite desarrollar los sentidos de seguridad y estabilidad, además de un deseo de ser auténticos en su ambiente en general (Waterman, 1993, citado en Saldívar, 2018).

2.2.2.1. Beneficios del bienestar psicológico. Entre las propuestas de Adler (s.f., citado en Gaxiola & Palomar, 2016) permite hacer hincapié en los estados de recompensa que se obtienen del bienestar subjetivo relacionado a la tranquilidad, mencionando que:

2.2.2.1.1. A nivel laboral o académico. Mientras más alta sea su complacencia en el ambiente que se desarrollan los seres humanos, mayores resultados se obtendrán, es por ello que las diversas organizaciones (los centros educativos, compañías, micro empresas, etc.), pretenden propiciar o generar espacios de bienestar subjetivo. Mientras que en el ambiente educativo si se encuentran cómodos y tranquilos, su desenvolvimiento será mejor, es decir que el proceso de enseñanza aprendizaje será mejor aprovechado.

2.2.2.1.2. A nivel personal. Mientras las emociones positivas que se tengan sean mayores, mejor será también la respuesta frente a las diversas situaciones, de igual manera será y habrá mejor respuesta ante los tratamientos y

malestares, ya que está probado que mientras las personas sean más felices, mejor y mayor serán sus autocuidados en temas relacionados con la salud, procurándose y sosteniendo actividades saludables, manteniendo un estado físico adecuado.

2.2.2.1.3. A nivel social. También se dice que en los individuos mientras más sea su estado de tranquilidad, mejores serán sus prácticas de interacción social, estas peculiaridades les permiten a las personas tener facultades para poder socializar al extremo de poder convertirse en el foco principal de interés de un grupo definido ya que mediante sus diversos modos y habilidades podrá ser capaz de entablar y establecer relaciones sociales estables y duraderas, obteniendo que de manera recíproca sea compensado con el apoyo que le brindaran y recibirá él, de los demás, a este tipo de individuos no se les hace difícil desprenderse de las cosas materiales y dedicar un poco de su tiempo para los demás procurando ser una mejor persona y tener una profunda satisfacción consigo mismo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948, citado en Ibañez & Yauli, 2017) nos dice que la persona que tiene bienestar, no solo busca encargarse del cuidado de su salud poniendo mayor atención en el cuidado de su apariencia física, sino que también este se interesa por el cuidado psíquico, relacionado al bienestar de sí mismo.

Veenhoven (1994), considera también que el bienestar psicológico es una práctica biopsicosocial natural, establecido por tres elementos que comprometen de manera general su vida, sometiéndose constantemente a evaluaciones debido a los cambios emocionales por los que atraviesan estos pueden ser un tanto positivos como también negativos; continuamente se tiene el componente cognitivo que se relaciona a una autoevaluación de su vida, es decir de cómo le va y si realmente está en camino a conseguir todo aquello que se ha propuesto o por el contrario en camino al fracaso y finalmente como es la relación entre ambos. De igual manera Casullo (2002), combina esta idea al constructo triárquico que señala al bienestar psicológico desde estos aspectos.

Por su parte Valls (2008, citado en Huaraca & Ruiz, 2016), nos alude que el paso básico indispensable para el bienestar psicológico se mantiene durante la vida

y tiene que ver con el cumplimiento de las necesidades humanas para así poder lograr prevalecer un adecuado bienestar psicológico, relacionado al entorno, es decir a las normas culturales, normas sociales del ambiente en el que se relaciona el individuo, teniendo libertad de pensamientos, de acuerdo a sus circunstancias y los estilos de vida experimentados.

Luna et al., (2011) mencionan: la familia dicen, es lo principal y sobre todo es el primer medio social en el cual se desenvuelve un individuo, el mismo que le permite también poder satisfacer sus necesidades elementales y demás, según su proceso evolutivo por los cuales vaya atravesando, ir consiguiendo y logrando así un estado de bienestar, por lo tanto, señala que es este espacio donde se toman en cuenta las primeras necesidades entre otros componentes que les permita o posibiliten que el individuo se desarrolle para poder luego relacionarse o interactuar con su entorno o el mundo en general. Corral et al. (2015) considera que los aspectos como la organización socio familiar y el bienestar individual se ven influenciados constantemente por el contexto familiar que lo envuelve, ya sea de un modo positivo o negativo. Considera que una familia con índices positivos, estará rodeada de una adecuada interrelación entre ellas y el ambiente, para lo cual toma en cuenta las características siguientes:

Relaciones educativas, menciona que la educación en el contexto del grupo familiar tiene dentro de sus fines mantener, promover, enriquecer la puesta en práctica del comportamiento moral y la práctica de valores por medio de las cuales está dirigida la sociedad, además de los conocimientos, enseñanzas, habilidades que se harán evidentes a través de su respectivo cuidado personal, uso del lenguaje o expresión y su comportamiento en general en las diversas circunstancias en las que se encuentre.

Relaciones cooperativas, esta tiene que ver con la capacidad de hacer trabajos en grupo o mutuo apoyo, entre los integrantes de las familias, se analiza el desenvolvimiento o ejecución de las tareas que cada uno de los miembros realiza, indicando cuál es el grado de apoyo que se brindan entre ellos al culminar esas tareas, permitiendo que lleguen conjuntamente a los objetivos planteados ya sea de uno solo de sus integrantes o de toda la familia.

Relaciones económicas, tiene que ver con aquella satisfacción de todas esas necesidades básicas que surgen o se presentan en casa, con el mantenimiento, remodelación o mejoramiento de la infraestructura del hogar, tiene que ver con la alimentación, con los pagos de servicios (agua, luz, gas, internet, etc.), con el cuidado de la salud, con el brindar educación en diversas etapas del desarrollo, con el vestido, con la subvención del transporte y demás necesidades que cada integrante familiar tiene.

Interrelaciones afectivas, son de mucha importancia el trato afectivo que se brinden los componentes de la unidad familiar, puesto que esto es determinante para su desenvolvimiento y desarrollo, incluye además el reconocimiento y valoración que se les puedan hacer, mostrando interés sincero y verdadero, en los logros y dificultades que puedan surgir por lo que este tipo de apoyo que brinda seguridad a sus integrantes.

2.2.2.2. Componentes del Bienestar Psicológico. Se tienen los siguientes componentes del bienestar psicológico:

2.2.2.2.1. El Componente Hedónico. Lent (2004) este componente nos explica el vínculo del placer y felicidad y pone énfasis en la felicidad explicándola como el estado de armonía, ausencia de problemas o dificultades y relajación por lo que tiende a generar un equilibrio entre los afectos negativos y positivos que experimenta el individuo. Castro (2010), nos dice: este bienestar hedónico es un acumulador por lo general de emociones positivas, demostrando de esta manera la presencia de los afectos positivos, permitiendo al mismo tiempo que el individuo pueda hallar la satisfacción en la vivencia exterior siendo poseedor perdurable de la felicidad.

2.2.2.2.2. El Componente Eudaemónico. Waterman (1993) quien menciona que este componente se encuentra relacionado con el valor de su existencia en base a todas aquellas actividades que le dan sentido, evidenciándose al mismo tiempo la responsabilidad impuesta por los valores morales. Este

componente busca o pretende que el individuo pueda asumir su experiencia o sus vivencias a plenitud, poniendo énfasis en el potencial humano, mencionando que ante cualquier adversidad la vida tiene un sentido, y que todo lo logrado tiene una razón de ser y que la persona puede ejercer el control de todo pudiendo superar los límites que se haya impuesto y que estarían relacionados con sus miedos y temores para enfrentar la vida, con la calidad de su vida y sus proyectos. (Castro, 2010). Sánchez (2007) nos dice que el crecimiento y perfeccionamiento personal del ser humano está en el sentido que éste le ponga a su vida ya sea en sus planes del presente como del futuro. Este componente también (eudaemónico), tiene como característica el establecer nuevos retos que permitan aportar en ese crecimiento y fortalecimiento de la persona, a todos aquellos logros producto del esfuerzo de sí mismo, estas personas en este proceso también se exponen a niveles altos de tensión y estrés pero que enfrentan estos estados debido a su motivación por alcanzar lo que se proponen, no desmayando ante el propósito a conseguir (Lent, 2004).

2.2.2.2.3. *Etapas del Bienestar Psicológico.* Diener et al. (2003) determinaron que, de acuerdo a una serie de trabajos de investigación realizado, se puede decir que el bienestar subjetivo presenta las siguientes etapas:

Eventos vitales que sostienen que la duración del sentido de bienestar tiene un límite y que el mismo no es de mucha relevancia en el tiempo, pero si puede generar una gran conexión afectiva a la que se debe dar importancia en la valoración de todas aquellas experiencias vividas, pero el valor que se le dará está en función del que decida la persona, según el impacto de la respuesta emocional que se haya formado por lo vivido.

Reacción emocional, en este punto se dice que las emociones percibidas son clasificadas en nuestra memoria en función a distintos procesos, estos eventos emocionales guardados en nuestra memoria, pueden aflorar debido a determinados estímulos o situaciones del entorno puesto que están influenciadas por elementos cognitivos como: las tradiciones culturales, los modos de vida, las formas de ser de sí mismo en relación a los conceptos que se tienen o al neuroticismo.

Formación de juicios, en esta parte se aprecia cómo afectan todas las

anteriores etapas, puesto que, debido a la forma que se tiene de percibir el entorno y las emociones, el juicio que se realiza podría variar entre lo congruente e incongruente, se dice también que las indagaciones por la satisfacción incluyen variables diversas de orden cultural, las que generarían información de poca importancia a la hora de formular un juicio.

2.2.2.3. Tipos de Bienestar. Debemos de resaltar la importancia de diferenciar de cómo el estado de bienestar psicológico está presente en todos los campos o áreas que tiene el ser humano, es así que Mingote (2013) alude cuatro áreas importantes que engloba este constructo:

2.2.2.3.1. Personal. El bienestar personal a su vez se compone por cuatro dimensiones, quienes al mismo tiempo son también las responsables de generar la satisfacción en las áreas de estudios, en el campo laboral en las relaciones amicales, etc.

Bienestar sensorial, unido a la complacencia de aquellas necesidades básicas de las personas y que permite el adecuado cuidado de sí misma.

Bienestar vital, enfocado en la satisfacción de los deseos personales que tiene cada persona, con la intención de provocar un sentido a la propia existencia, puesto que como seres humanos estamos siempre con el deseo de alcanzar cada vez más y mejores o mayores metas que permitan una satisfacción al llegar a concretarlas, mientras más sean estas, mayor será nuestro bienestar.

Bienestar psicológico, sabemos que el ser humano tiene una necesidad nata de socialización, por lo que es un deseo constante el sentido de pertenecer a determinados grupos sociales, por medio de estos, las personas establecen compromisos que permiten generar la satisfacción de sentirse productivas, es este un entorno grupal donde se fortalece el bienestar.

Bienestar ético, religión o moral, el enfoque de bienestar en este punto está relacionado a las tradiciones, creencias, a los valores relacionados al trabajo social que provoca en la persona aquella necesidad de sentir solidaridad por brindar apoyo con la intencionalidad de promover el desarrollo colectivo y el bienestar

psicológico.

2.2.2.3.2. Social. Todo ser humano, como ya se ha dicho, gusta de ser parte de un grupo social que le brinde la paz, la tranquilidad y un estado de comodidad necesario que le permita estar o sentirse seguro, es así que el bienestar social aparte de tomar la participación social, propone que es necesario e indispensable la disposición de los medios necesarios de todas las personas para poder cubrir las necesidades del ser humano como tal que exige la sociedad, ósea que es necesario que cada miembro de la sociedad cuente con todos los medios al alcance tomando en cuenta la toma de precauciones ante situaciones de orden complicado que podrían presentarse. Según Keyes (1998, citado en Blanco & Diaz, 2005) nos dice que para respaldar este tema sobre los aspectos sociales aparecen cinco dimensiones:

Integración social, entiéndase aquí, lo relacionado a la integración o participación positiva y favorable de las personas dentro del marco social en la que se encuentra o pertenece.

Aceptación social, los individuos o seres humanos, como bien sabemos presentan una necesidad impetuosa de pertenencia a un grupo, considerando que existe el deseo de la búsqueda de seguridad y aceptación en su entorno comunitario, con la única intención de tener la confianza suficiente y poder transferir esa energía positiva mediante modos y actitudes hacia los demás.

Contribución social, esto quiere decir que los individuos pretenden encontrar la orientación adecuada para sus vidas, a través de un planteamiento de objetivos, metas y retos, procurando ser auténticos o diferentes. Es así que en esta parte las personas emprenden enlucir su camino o paso por la vida, con acciones que les proporcione grandes satisfacciones en este andar científico, luchando por que sus aportaciones a la ciencia tengan el respectivo valor en beneficio de su comunidad.

Actualización social, conformadas, por las instituciones o empresas de la comunidad que promueven el desarrollo de la persona y logran conseguir o sacar su potencialidad para el progreso de su entorno social, se evidencia el trabajo

realizado cuando las personas demuestran sus logros mediante sus metas planteadas.

Coherencia social, se toma por entendido que, es coherente una persona cuando es consecuente lo que dice o expresa, con las acciones que realiza, tomamos en cuenta esto, debido a que la sociedad mantiene reglas, leyes y normas morales mediante las cuales regulan la manera que tiene los individuos de relacionarse en sociedad, permitiendo desarrollar capacidades y habilidades que posibiliten la adecuación a la estructura de su entorno estableciendo así la calidad de vida que se busca.

2.2.2.3.3. Subjetivo. Según Diener y Lanser (1993, citado en Anguas, 2001) al hablar sobre el bienestar subjetivo nos dice que se encuentra asociado a las emociones, a una variedad de reflexiones superficiales relacionadas con la forma de vivir la vida de manera que genere un estado de satisfacción y al mismo tiempo, provoca en el sujeto la autoevaluación, permitiendo una valoración de los estados satisfactorios o positivos que estos generan. Asimismo, Diener et al., (1996, citado en Vázquez et al., 2009,) nos mencionan que existe o debe existir una proporción equitativa ente los efectos agradables o satisfactorios y los desagradables y negativos, de esta misma manera indican que la agradabilidad esencial percibida era afectada o influenciada por los mecanismos o componentes cognoscitivos. Este bienestar subjetivo aparece en el pensamiento y la reflexión que los individuos realizan de sí mismos considerando la evaluación de su forma de vida, los condicionantes y formas de percibir su vida misma, es así que, tras estas experiencias, los individuos son capaces de identificar las vivencias agradables y las poco agradables para optar las condiciones que le son más significativas. De esta manera podemos decir que un estado de vida fructífera está relacionado con aquellas experiencias o momentos agradables vividos, dejando de lado aquellas malas experiencias que se tuvieron en el camino (Saldivar, 2018).

2.2.2.3.4. Psicológico. Desde la óptica de la psicología positiva Ryff (1989) nos comenta que en esta parte los individuos tienden a autoevaluarse, analiza

el cómo ha sido su vida, como han sido sus experiencias, considerando y valorando aquellas vivencias adquiridas y dejándolas como lo que son experiencias del pasado. Pero esta visión dada por Mingote, (2013) continúa expresando la integración existente entre los estados de bienestar subjetivo, personal y social, lo que permite a la persona poder desarrollarse y conocer sus virtudes y competencias que le van generando satisfacción en el transcurso de su vida.

2.2.2.4. Determinantes del Bienestar Psicológico. De acuerdo al modelo de la salud mental de Warr (1999), se considera de manera prioritaria los estímulos ambientales sin dejar de lado aquellos aspectos o estímulos individuales puesto que así se identificaron en las dimensiones en las que se establece su teoría en la cual menciona que ambos forman una estructura dependiente es decir que van dependiendo una de la otra:

2.2.2.4.1. Determinantes Individuales. Existen diversos factores individuales que pueden influir en el desarrollo del bienestar psicológico del individuo, que contarán muy probablemente con actividades laborales estables, como las que mencionamos seguidamente:

Disposiciones afectivas, en este rubro se hace mención a dos principales aspectos afectivos los que tienen relación con la personalidad, la primera que se sitúa con los niveles altos de experimentación, también se conectan con altos niveles de entusiasmo, energía y excitación, motivando a que las personas hagan una vida activa y positiva. Y la segunda, la afectividad negativa la se enfoca en los vastos rasgos emocionales aversivos, puesto que cuando se encuentran en niveles altos del mismo, las personas llegarán a experimentar niveles agudos de estrés e insatisfacción en las diferentes situaciones que enfrenten, generalizando su enojo y molestia hacia uno mismo y a su entorno general, y de manera contraria cuando experimenta niveles bajos sentirá mayores oportunidades de vivir seguridad y satisfacción en su medio.

Estándares personales de comparación y bienestar en el trabajo, aquí podemos decir que estos aspectos tienden a ser de mucha importancia para que las

personas puedan lograr un adecuado bienestar psicológico, ya que todos aquellos, conceptos que se tiene sobre los individuos van a afectar en sus emociones y comportamientos, es por eso que en la selección de las personas para el trabajo la evaluación se caracteriza por significativa en el aspecto emocional, procurando que sus actividades se conecten con sus sentimientos.

Otras características personales, que consider Warr, se relacionan también con prácticas de su preferencia que ejecutan los individuos, procurando evidenciar sus destrezas y habilidades en prácticas o labores específicas, según el conocimiento aprendido o estudiado, rebeló que estas labores influenciaran sobre el bienestar de sus actividades laborales.

2.2.2.4.2. Determinantes ambientales. Warr (1998, citado en Cifre, 1999) comenta también que su propuesta teórica está encaminada por concluyentes ambientales considerando que estas intervienen en la salud mental de los trabajadores, así como en el bienestar psicológico, en los individuos que tienen una presteza laboral estable, como en aquellos que no la cuentan o no la tienen determinando así diez componentes o factores de tipo ambiental que tienden a influir en este tipo de personas:

Oportunidades de control personal (margen de control), en esta parte se pone en consideración la prudencia de los trabajadores, la autonomía e intervención en la adquisición de decisiones, la libertad, la falta de supervisión permanente y la independencia.

Oportunidad para el uso de habilidades (habilidades requeridas), aquí se hacen evidentes las habilidades y destrezas que desarrollan y se valoran según su actividad laboral, lo que indica que las competencias adquiridas son las indicadas para el ejercicio de su puesto laboral.

Metas generadas externamente (demandas laborales), en este punto se refieren a aquellos aspectos negativos como los juicios laborales a los que se exponen los trabajadores, tomándolo como una visión que se da en el trabajo o problemas particulares en ciertas tareas como las que se derivan de la atención, de

los roles que se asumen, de las dificultades y conflictos en las relaciones, las sobrecargas cualitativas o cuantitativas que se deriva de las atenciones con el público según el requerimiento normativo. Estas situaciones que se presentan hace que se distingan tres grupos de problemas o demandas laborales: Demandas intrínsecas del trabajo; racionalización de la tarea, la identidad y aquellas demandas momentáneas.

Variedad (variedad laboral), que se relacionan a la diversidad de teorías y colocación, de destrezas y habilidades laborales no repetitivas.

Claridad mental (nivel de inseguridad), aquí se enfocan en tres niveles de seguridad que les ofrece su entorno laboral los que son: primero: información sobre los efectos de sus conductas y la retroalimentación de sus aprendizajes; segundo: la información sobre lo que está por llegar, o ausencia de ambigüedad sobre el mismo futuro y la estabilidad laboral, por último, la comunicación sobre aquellos comportamientos con ambigüedad baja sobre las actividades que desempeñan los trabajadores.

Disponibilidad de dinero (paga), determinada por la manera transparente en la que se dan los ingresos económicos de las personas, es decir establecimiento de niveles adecuados del dinero, así como en lo justo de su salario como la claridad en sus estados financieros.

Seguridad física (salud y seguridad), relacionadas con la falta de riesgos en el lugar laboral, considerando ergonómicamente y de manera proporcional los equipos de trabajo, los mismos que deben ser adecuados y necesarios en la realización de las tareas requeridas, tomando en cuenta aquellos factores de tipo ambiental, de temperatura y los de orden sonoro a los que podrían estar expuestos los individuos.

Supervisión de apoyo, entendido como aquella vigilancia o control que reciben las personas por su inmediato superior, jefe o persona designada para el mando, quienes deberán tener acceso a cursos de capacitación para un adecuado liderazgo por lo tanto se requiere que estas personas sean seleccionadas adecuadamente y que tengan claro que no deben acceder a la presión de los jefes.

Oportunidad para el contacto interpersonal (comunicación y contactos),

relacionado con una positiva integración con las personas de su entorno, con prácticas adecuadas de convivencia, con habilidad para adaptarse, así como de una buena participación comunal involucrada con sus semejantes o compañeros de trabajo, de personalidad seria con la confidencialidad necesaria y adecuada a su entorno; además tendrá como principio las buenas relaciones con los demás, es necesario que este dotada de un buen nivel de comunicación.

Posición social valorada (auto respeto a partir del trabajo), esta parte está referida a la forma de evaluación que ejecuta la empresa o centro laboral, a la adecuada tarea realizada por cada individuo, considerando el papel que desempeña cada uno asumiendo el auto respeto. Es aquí es donde se ve el rango social o el estatus adquirido por cada persona.

2.2.2.5. Teorías. Se tienen las siguientes:

2.2.2.5.1. Modelo de Cummins, Gullene y Lau. Estos autores consideran el tipo de modelo homeostático del bienestar psicológico, considerando que está compuesto por (Cummins, et al., citado en Condori, 2013):

Un sistema de capacidades genéticas primarias las que estarían integradas por aspectos propios de la personalidad y los niveles de neuroticismo.

Un sistema de protección de segundo orden que debe priorizar o priorizaría el desarrollo de la autoestima, los niveles de ajuste, un optimismo vital y flexible considerando el contenido de su carga genérica.

Se ratifica, que los sistemas mencionados líneas arriba, vienen a ser el complemento uno del otro, es decir que mientras se afectan por influencia del entorno ambiental, los que ocupan el segundo lugar serán afectados. Con la intención de evitar las influencias dañinas es necesario priorizar el trabajo que ejercen los diversos mecanismos externos e internos.

2.2.2.5.2 El Modelo SPIRE. Según Tal Ben Shahar y su equipo de investigadores del *Wholebeing Institute* (s.f., citado en Gaxiola & Palomar, 2016) nos dicen que existen variados tipos de bienestar, los que se relacionan con las

vivencias personales, que permiten que la persona pueda obtener un estado de bienestar holístico e integral, sobre sí mismo, lo cual es explicado por los siguientes significados psicológicos:

El área espiritual “S”, el que se preocupa del bienestar espiritual que experimenta la persona, encontrándole un fin a su propia existencia, a su propia vida, de la misma manera se relaciona con aquella capacidad de disfrutar de forma intencional o premeditada de su momento actual.

La del área *physical* (física) “P”, Esta área es la encargada de ver por el bienestar físico considerando que su meta principal es la atención del cuerpo. Asimismo, tomó interés por conocer los diversos nexos que existen entre el cuerpo y la mente.

El área intelectual “I”, encargada de ver por el bienestar relacionado con el área intelectual, además del coeficiente intelectual, de manera constante se nutre de conocimientos que le permiten contribuir con su aprendizaje, permitiéndole asimismo encontrarse siempre preparado para asumir los nuevos retos y nuevos aprendizajes cargados de experiencias.

El área de relaciones “R”, esta área se encarga de conducir o encaminar al bienestar en las relaciones sociales con el individuo, procurando una interacción con su entorno en general, brindándole también una serie de destrezas que favorecerán a la creación de relaciones interpersonales constructivas, fructíferas y sólidas para un desenvolvimiento apropiado en lo social y personal.

El área emocional “E”, es la responsable de la gestión del bienestar emocional, siendo el principal punto de importancia, el equilibrio entre las emociones negativas (desagradables) y las positivas (agradables) que se pueda experimentar las mismas que serán aprendidas y aplicadas en su actuar para afrontar las dificultades de forma o manera optimista y resiliente.

2.2.2.5.3. Modelos personológicos. Diener et al. (1991, citado en Castro, 2009) el que afirma que los cambios emocionales son concluyentes o definitivos en la satisfacción de necesidades. Se parte de la importancia de considerar los rasgos de personalidad de los individuos, para poder hacer un buen

pronóstico en relación a la forma en que estos se procuran el bienestar psicológico el mismo que los lleve a generar la anhelada felicidad. Se consideran dos factores los que se definen como:

El factor “N”, el que se caracteriza por la fuerte negatividad de sus emociones como: la rabia, la impulsividad, el coraje, la ira, el temor y la emocionalidad. Estas cargas no son de manera permanentes o indelebles, pero si tienden a ser más propensas a dejarse conducir por estas emociones que no le favorecen en nada para poder interactuar en su entorno o medio circundante.

El factor “E”, todo lo contrario, al factor anterior, *se* caracteriza por un torrente positivo de emociones, contando al mismo tiempo con la vitalidad y el optimismo, así como con las adecuadas destrezas sociales que les permitirán experiencias agradables y fructíferas.

Todos estos aspectos no necesariamente son concluyentes en las vivencias que pudiesen tener los individuos, al inverso, estas o ambas se podrían evidenciar según las circunstancias, puesto que se podría dar un equilibrio entre los afectos positivos y negativos que permiten encontrar el estado de agradabilidad por la vida.

2.2.2.5.4. Modelo Universalista. El que es abalado por los autores Ryan, Deci y Kasser (1996, citado en Castro, 2009) el cual plantea que, para obtener la satisfacción de necesidades, hay que centrarse principalmente en tres necesidades básicas que son universales las mismas que serían: las competencias, las relaciones y sobre todo la autonomía. En general estos teóricos consideran que mientras el nivel del bienestar sea alto más se incrementará, por lo tanto, la felicidad puesto que cuenta con fines trascendentes y personales, de mucha importancia para uno mismo.

2.2.2.5.5. Modelos Situacionales. Diener et al. (1991, citado en Castro, 2009) consideran que mientras mayor sea el acopio o recopilación de momentos felices, mejor será también el nivel de satisfacción que vivenciarán los individuos, propiciando de esta manera que se sientan felices y confortables con la vida que llevan, asimismo no se debe dejar de tener en cuenta a aquellas características sociodemográficas porque pueden de alguna manera influenciar de forma negativa

en la satisfacción de estas necesidades vitales.

2.2.2.5.6. Modelo de las Discrepancias. Michalos (1986, citado en Cruz, 2017) nos dice que la autopercepción del bienestar es de múltiples determinaciones, lo cual implica que sus motivos, se debe a una variedad de causas o aspectos intervinientes en la experiencia vivida, conectándolo así al modelo automático de habituación, el mismo que permite que los impactos de las diversos momentos experimentados no sean permanentes más bien, por el contrario, que vayan desvaneciéndose hasta el punto que la persona se encuentre preparada y fortalecida para asumir y enfrentar un siguiente momento con diversos estímulos conocidos y no conocidos, que precisen de atención a tiempo y en su momento, puesto que su objetivo es permitir que el individuo se encuentre estable y sus escalones de bienestar no se vean muy afectados ante nuevas situaciones que se vayan a experimentar.

2.2.2.5.7. Modelo de Adaptación. Mayers (1992, citado en Cruz, 2017) nos dice que indiscutiblemente el estado de adaptación es definitivamente importante y determinante para el logro de la felicidad, es aquí donde los seres humanos pueden tener la habilidad de controlar sus emociones y que a pesar de estar a expensas de escenarios estresantes o de conflicto pueden volver a retornar a ese estado de tranquilidad y bienestar inicial. Es así que este bienestar anticipado que obtienen los individuos se ve afectado, en un primer lugar, por el temperamento y la personalidad de los mismos, también es vital reconocer que las discrepancias personales no permiten que los individuos actúen del mismo modo y mucho menos que puedan retomar el estado de bienestar del inicio de manera simultánea, ya que cada momento que tengan que experimentar influirá en el proceso para su adaptación ya sea favorable o desfavorable.

2.2.2.5.8. El Modelo de Casullo. Al que en esta investigación se hace referencia, alude que el bienestar psicológico se compone por las siguientes dimensiones (citado en García-Moreno, 2013):

Control de situaciones, como su propio nombre lo dice, está asociado a las impresiones o sensaciones de control y capacidades que el individuo pueda tener, en este punto se dice que mientras más altos sean los niveles de bienestar, estos indicaran que la persona posee las destrezas suficientes para la socialización e integración de su entorno, pudiendo ser parte de un conjunto con la finalidad de complacer su interés y lograr sus expectativas personales, sintiéndose con la capacidad de modificar el medio en el que se encuentra, considerándose ya que tiene la suficiente seguridad en sí mismo. Y, muy por el contrario, las personas con índices bajos de bienestar, irradian su inseguridad a las personas de su alrededor o entorno, presentando así serias dificultades para establecer soluciones ante los problemas, obstruyendo la identificación de las oportunidades que se manifiesten.

Aceptación de sí mismo, *tiene* que ver, como su nombre lo dice, con la aceptación global del propio ser, en cuanto a todos sus aspectos negativos y positivos, por lo tanto, implica que se es plenamente consciente de sus vivencias anteriores o pasadas, reconociendo sus errores para superarlos, evitando así el dominio de los deseos confusos en relación a su propio yo o el sí mismo, puesto que esto provocaría un rechazo general de su propio ser.

Vínculos psicosociales, en este aspecto se toman en cuenta o se ponderan las relaciones favorables y adecuadas que pueda mantener el individuo con pocas o muchas personas, por lo tanto, los niveles elevados de bienestar se asocian o relacionan con personas empáticas y que sean capaces o tengan la capacidad de practicar una comunicación asertiva, teniendo congruencia entre lo que se dice y se hace. En contraparte las personas con bajos puntajes de bienestar, se caracterizan por establecer una exagerada distancia social o alejamiento social, por lo que sus interacciones sociales se mantienen un límite o son cortantes y específicas, sin lograr tener los lazos ni los contactos significativos para con los demás, causándoles malestar y frustración.

Autonomía, este aspecto implica el logro de la independencia, es decir lograr ser independientes en la forma de asumir las decisiones de los diferentes aspectos de la vida sin el ánimo de generarse dudas que alteren su seguridad y estabilidad. Los que no tienen esta independencia están vulnerables al entorno es

decir están expuestos de manera constante a la dependencia de los demás, evitando indirectamente la responsabilidad de sí mismo, de sus propios actos porque no se considera capaz de conducirse o lograr dirigirse a sí mismo.

Proyectos, los individuos al ser independientes, logran ser dueños de su propio destino, esta independencia les permite contar con niveles altos de bienestar psicológico, son capaces de ponerse objetivos y metas que siempre han anhelado lograr, son capaces de cumplir sus sueños, encontrando acertadamente la forma más adecuada, ya que cuentan con las aptitudes y los caminos para alcanzar lo que se proponen, esto permite dar sentido a su existencia.

2.2.2.5.9. Modelo de Seligman. Este autor propone el modelo de tres caminos para lograr el bienestar y la felicidad, dentro de ello da énfasis al optimismo y en el pesimismo (Seligman, 2019). Nos dice que las personas optimistas son responsables, lo que significa que esto los lleva a asumir sus equivocaciones y errores, buscando soluciones para poder mejorar o rectificar una situación específica, es decir que buscan como mejorar, lo que les permite no considerarse víctimas de las circunstancias, así como también son capaces de aprender de este tipo de eventos, caracterizándose por ser individuos con buenas dosis de entusiasmo, pasión, coraje y confianza.

Por el contrario, las personas que son pesimistas buscan echar la culpa o vinculan sus experiencias negativas con el exterior, esperando que los otros o el mundo, sea el que se transforme para que así puedan alcanzar su bienestar, por lo que no se dan cuenta o no asumen que ellos mismos son los que tienen que definir sus circunstancias, esto depende de su pobre o escasa voluntad e interés que le pongan. En general tienen una visión negativa de su entorno, esto los lleva a ser de una u otra forma más vulnerable y a sufrir emocionalmente por sus problemas, por lo que de manera constante experimentan frustración, sentimientos de culpabilidad y de impotencia ya que consideran que no son lo suficientemente hábiles para mejorar o cambiar. Por lo tanto, Seligman considera que es de vital importancia aceptar el lugar en el que se encuentran las personas, si todo lo que vivenciaron está cargado de satisfacción o si es que lograron alcanzar su desempeño personal aunada

a sus estados de felicidad pretendida en el tiempo, tal como se menciona a continuación:

La vida placentera (exterior), cuyo propósito es aumentar las emociones positivas o agradables, en relación con los eventos del pasado, presente y futuro, ya que es un bienestar transitorio, vinculado a situaciones personales o particulares que tengan cierto valor e importancia para los individuos siendo estos de poca duración.

La vida comprometida (interior), tiene como fin principal la mejora o el nacimiento y crecimiento de fortalezas personales y óptimas para su intervención en la vida cotidiana en el día a día, el ser constantes y permanentes con lo aprendido, así como la constancia necesaria para el logro de un manejo óptimo de sus destrezas que le permitan acrecentar su propio estado de felicidad.

La vida significativa (sentido de la vida), aquí centra su finalidad en el sentido vital y en la consolidación de las metas y los objetivos planteados, los cuales darán significado para seguir viviendo. Por lo tanto, se puede afirmar que la felicidad alcanzada es constante ya que el desenvolvimiento de una vida o el crecimiento de la vida comprometida nos permite logramos y realizarnos como individuos para así poder lograr la estabilidad permitiéndonos dar sentido a la vida que se desea vivir o alcanzar.

Para tener una vida productiva y fructífera es necesario el logro de estos tres niveles, nos menciona Seligman, mencionando que existen tres pilares esenciales y prioritarios que permiten complementar su postulación al modelo de bienestar:

Emociones positivas, las mismas que tienen como punto principal las vivencias adquiridas, desde un aspecto superficial o subjetivo, pero con intencionalidad positiva, las mismas que se dividen en: Pasado: Asociado a recuerdos o efemérides de las experiencias vividas y las emociones que se mantienen. Presente: Se entiende que tiene que ver con emociones experimentadas en el momento, en el aquí y ahora del individuo. Futuro: Son las visualizaciones sobre lo que vendrá y pasará, es decir lo que está por venir desde un punto de vista general.

Personalidad positiva, se basa estrictamente en un estado emocional óptimo,

que tenga la capacidad del disfrute y el sentir la vida placentera, es decir disfrutar las actividades que realiza dejando de lado las preocupaciones por los temas que no le conciernan o que son de otros, ajeno a lo suyo, resultando de esta manera olvidarse fácilmente, por un momento, hasta de sí mismo por el sentimiento de satisfacción que le provoca la realización de las actividades que realiza.

Instituciones positivas, entiéndase que cuando una institución se involucra, ésta no debe tener un fin perturbador para los trabajadores de la misma, sino todo lo contrario, es su responsabilidad el potenciar, promover y propiciar emociones agradables, trabajando constantemente en la potencialización de las mismas.

2.2.2.5.10. Según el Modelo de Diener. El modelo de Diener et al. (1995) plantea una forma diferente a la que muchos han hecho referencia, la que está compuesta por los siguientes cuatro factores:

Primero, se dice que se compone de una visión general que se encarga de valorar de manera cognitivo afectiva sus diversos momentos de vida.

Segundo, permite que se tome en cuenta todos aquellos aspectos que le generan estados de alegría y satisfacción en la persona, solo experiencias positivas, cero afectos negativos.

Tercero, se refiere a que se debe mantener una mejor precisión sobre la situación de bienestar de las personas, en donde se busca entender mediante un análisis los componentes afectivos como los cognitivos, incluyendo en estos el vasto número de emociones tanto positivas como negativas, con la intencionalidad de realizar el estudio de la persona y su contexto. De esta manera se llega a concluir que estos tres primeros puntos mencionados se relacionan con aquella satisfacción esencial de la vida donde se inciden en juicios afectivos mientras que por otro lado los afectos tanto positivos como negativos se muestran mediante distintos o diversos estados del entorno.

El cuarto y último aspecto dice: existen definidos espacios de agrado, que permitirán que el individuo valúe los aspectos privados de su vida para el logro de estados específicos de satisfacción.

2.2.2.5.11. Modelo de Carol Ryff. Modelo que ha ido cobrando importancia en los investigadores sobre el tema de bienestar por la creación de un instrumento o una escala que permite identificar el cómo se encuentra el individuo, y si este ha podido alcanzar el crecimiento personal esperado, lo que le permite percibir que se siente inmerso en su entorno. Por lo que se tiene las siguientes dimensiones (Ryff, 1989):

Dimensión de auto aceptación, referida a la opinión que se tiene de uno mismo, un concepto objetivo y claro que permite que acepte a las personas tal como son, con sus errores humanos, virtudes y defectos, buscando un sentimiento de agrado consigo mismo pese a aquellos hechos del pasado que fueron pausando su vida por momentos con algunas desilusiones por lo que le tocó vivir, pretendiendo no tener salidas para el cambio, considerando como hecho irremediable las malas experiencias del pasado generando una lucha permanente de la persona con su propio mundo procurando abrirse paso por ser diferente.

Dimensión de relaciones positivas, a esta dimensión se la considera como aquellas capacidades que poseen las personas para poder desenvolverse e interactuar con otras personas de su entorno, procurándose las oportunidades para el establecimiento de vínculos que le permitan ser un soporte en sus interrelaciones desarrollando así diversas habilidades de integración con los demás, generando así el establecimiento de relaciones fructíferas cimentadas en lo cotidiano del desarrollo de sus habilidades sociales, siendo empáticos, generando lazos amicales sinceros que le permitan un estado de tranquilidad consigo mismo. Si lo mencionado anteriormente no se ajustara en el actuar del individuo, las consecuencias no serían nada favorables, aquella capacidad de integración social, estaría ausente, no existiría, por lo tanto, no se darían las relaciones sociales productivas, por lo que la persona se convertiría en un ser antisocial, perjudicándose a sí mismo con sentimientos de indignación, frustración por no lograr socializar en su entorno.

Dimensión propósito en la vida, esta se transforma en una dimensión de vital importancia para dirigir la vida de los individuos, para encontrarle sentido a la existencia se debe tener objetivos, metas y propósitos que permitan continuar por las adversidades de la vida a pesar de las experiencias negativas sufridas en el

transcurrir de su existencia. Casullo (2002) manifiesta que todos los individuos tienen un propósito de vida la cual se encuentra asociada a su voluntad, puesto que si no existiese voluntad los objetivos planteados por los individuos no tendrían sentido y solo se quedarían como algo propuesto, como una simple idea que no prospera, nos dice también que es de mucha importancia que los individuos lleven a cabo las metas planteadas, es decir que estas se ejecuten, que las pongan en práctica, solo así tendrán sentido.

Dimensión sobre el crecimiento personal, esta se encuentra en relación con lo que llamamos el desarrollo personal, siendo indispensable y primordial la autoevaluación realizada en este caso por uno mismo, considerando que cada individuo es capaz de reconocer sus propias cualidades, habilidades y potencialidades las que promoverá a que los seres humanos se permitan desarrollar recursos suficientes para enfrentar situaciones difíciles que se le vayan presentando en el camino y de esta manera poder desarrollar estrategias para la superación de las mismas sin tener que atravesar por estados de frustración o problemas internos que le generen un serial de emociones y sensaciones de impotencia y conflictividad contra sí mismo que impidan sus logros personales.

Dimensión de autonomía, esta concierne a la seguridad y confianza que desarrollan las personas, permitiéndoles ser independiente y autónomas en todas las decisiones, sobre las que no se verán afectadas por lo que digan o piensen los otros a su alrededor, empleando la práctica asertiva, logrando así tener la confianza suficiente en sus criterios y juicios, despejando las dudas sobre una probable decisión que resulte ser equivocada, esto permite decidir quién quiere ser y que cosas desea para sí, generándose expectativas en corto, mediano y largo plazo. Si el individuo no cuenta con autonomía estará expuesto a las perspectivas de otros, mostrándose alerta a los probables ataques u opiniones de los demás que están a su alrededor, pero principalmente de aquellos que están por encima de él, es decir sus superiores, llevándolo poco a poco a un estado de sumisión al mismo tiempo se convierte en accesible al control de otros, siendo lo que los otros esperan de él, perdiendo el manejo absoluto de sus propias decisiones y de quien realmente es en esencia.

Dimensión dominio del entorno, dimensión que está relacionada con la seguridad y el manejo que el individuo ejerce con su entorno, asumiendo que puede controlarlo e influir sobre sí mismo, reconociendo que en cualquier grupo social en los que intervenga elevará sus niveles de felicidad, porque estos cumplen sus expectativas o se entiende que cumplan o satisfagan lo que busca en el grupo es decir que complazcan sus diferentes necesidades y deseos sociales. En caso contrario si este grupo social no cumple lo que el individuo espera de él, este puede generar un sinfín de frustraciones, inseguridades en relación a sus interacciones interpersonales actuando únicamente en función a su adaptación pasiva al entorno sin pretender desarrollar las oportunidades que podrían presentarse en sus diferentes ámbitos sean estos de trabajo, en los estudios o a nivel personal.

2.2.2.6. Relación: Apoyo Social Percibido y Bienestar Psicológico. En este punto encontramos diversas investigaciones que buscaron la relación existente entre las variables antes mencionadas, apoyo social percibido y bienestar psicológico, encontrando por ejemplo que el apoyo social percibido en jóvenes estudiantes de las universidades, está relacionado íntimamente con el bienestar que sienten por tener un soporte esencial como el de los amigos especialmente el familiar, este estado de bienestar les permite que se protejan de las enfermedades psicosomáticas y la influencia del estrés, demostrando con esto que en la población estudiantil universitaria, se asocian los escenarios adecuados de salud psicológica adecuada, con un elevado apoyo social, generando en ellos sentimientos de positivos que contribuyen a un adecuado estado de bienestar (Rodríguez, et al., 2015). Caso contrario en las poblaciones con mayor edad se demostró que el estado de bienestar psicológica obtenido se poder ver afectado por diversos factores de orden personal como la auto eficacia, la forma de percibir el apoyo social, sus capacidades adquiridas y su propia valoración, siendo estas protectoras de la somatización y de la forma como el individuo maneja el apoyo social, si las considera para su beneficio, esto hará énfasis en la forma de asumir su bienestar, por lo que podemos decir las personas de mayor edad hacen uso de manera adecuada sus redes sociales, en especial el familiar. (Espinoza & Barra, 2018).

Se hicieron investigaciones también sobre la relación del apoyo social percibido y el bienestar psicológico en poblaciones de paso o migrantes, encontrando que la red de recursos y vínculos personales, sociales y materiales tienden a desarrollar un estado de bienestar y sentimientos de empoderación o pertenencia y seguridad, que los llevan al reconocimiento de los demás en iguales condiciones que ellos asumiendo protección por las personas que consideran en situación de vulnerabilidad o en situaciones de estrés, como la adecuación a contextos nuevos socioculturales y geográficos, permitiendo esto que generen estados de bienestar, otro aspecto importante en este grupo humano de migrantes, es que mientras más sea el tiempo en que permanezcan en un determinado país mayor es la creación de redes de apoyo, especialmente de sus propios paisanos o coterráneos o de todos aquellos con culturas similares (Caycho & Baraboz, 2018 citados por Arce & Durand, 2021).

Este apoyo social que se percibe ha servido también para la creación de determinadas destrezas de afrontamiento y moderación de consecuencias negativas, por lo que ha contribuido permanentemente al bienestar subjetivo, es así como todos aquellos individuos que poseen o tienen modos de afrontamiento válidos, tienen una mejor percepción del apoyo social recibido y manifiestan menores síntomas de incomodidades o malestar, a diferencia de aquellas que no han contado con este apoyo, los mismos que se encuentran con mayor vulnerabilidad y predispuestos a enfrentar síntomas depresivos, ocurre esto especialmente en la población de adultos mayores, siendo peor aún para aquellos que viven en residencias para ancianos (Vives, 2019).

Se encontró también un dato interesante que nos lo evidencian algunas investigaciones relacionadas a la percepción de salud la misma que se conecta con el bienestar psicológico y el apoyo social, encontrando que las apropiadas interacciones o las relaciones auténticas con los individuos son una forma de predecir el bienestar psicológico, considerando que el apoyo social asume reacciones de protección ante la ansiedad, lo que permite que el individuo se vea protegido de posibles perturbaciones, entendiendo de este modo que el apoyo social protege a la persona de las posibilidades de tener algunos trastornos afectivos o

evitativos que lo alejen de su entorno, se ha encontrado así mismo que si existe una red de apoyo social grande mayor será también el bienestar que se adquiera mejorando la calidad de vida y sobre todo la percepción de bienestar. (Bejarano, et al., 2019).

2.3. Definición de Conceptos Básicos

2.3.1. *Aceptación/Control*

Involucra el aceptar los múltiples aspectos de uno mismo, incluyendo los acertados y los no acertados e implica sentirse bien acerca del pasado. Se refiere también a la sensación de auto-competencia para innovar o manipular entornos y adecuarlos a sus propias necesidades e intereses (Casullo & Solano, 2000).

2.3.2. *Autonomía*

Se refiere a la forma de asumir las decisiones de manera independiente, procurando hacerlo con asertividad y confianza en el juicio propio (Casullo & Solano, 2000).

2.3.3. *Bienestar Psicológico*

Considerando como base la definición de Casullo y Solano (2000, p.37); definimos el Bienestar Psicológico como la impresión que los estudiantes universitarios tienen de su vida en términos favorables y positivos, es decir es la satisfacción con la vida y la constancia de afecto positivo que vivencia cada uno. En ese sentido, para la siguiente investigación vamos a considerar las siguientes dimensiones:

2.3.4. *Control de Estrés*

El individuo siente satisfacción por su capacidad de manejo de estrés (Cohen et al., 1983).

2.3.5. *Estrés Percibido*

Tomando en cuenta la definición ofrecida por los autores de la Escala de Estrés Percibido, Cohen et al. (1983); conceptualizamos esta variable como el resultado de la interacción entre un individuo y su entorno físico y social mediante la elaboración de ideas o de un juicio cognitivo asociado al temor que produce pensar que los recursos personales serán incapaces de dar respuesta a las demandas generadas por un acontecimiento estresante en particular como ser la Pandemia por Covid-19. Denominando a las dimensiones de la siguiente manera:

2.3.6. *Expresión de Estrés*

Demuestra la pérdida de control frente a situaciones estresantes (Cohen et al., 1983).

2.3.7. *Proyectos*

Incluye las metas y los proyectos que se tienen en la vida. Plantear el significado de la vida misma en función de sus valores que le dan sentido (Casullo & Solano, 2000).

2.3.8. *Vínculos*

Se relaciona con ser cálido, confiando en los otros, estableciendo vínculos positivos, teniendo capacidad para la empatía y el afecto (Casullo & Solano, 2000).

Capítulo III

Marco Metodológico

3.1 Hipótesis

3.1.1. *Hipótesis General*

El estrés percibido se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

3.1.1 *Hipótesis Específicas*

El estrés percibido se encuentra en un nivel alto durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

El bienestar psicológico se encuentra en un nivel bajo durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

El estrés percibido se relaciona con la dimensión Aceptación/control del bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

El estrés percibido se relaciona con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

El estrés percibido se relaciona con la dimensión Vínculos del bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

El estrés percibido se relaciona con la dimensión Proyectos de bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

3.2 Operacionalización de Variables

3.2.1 Identificación de la Variable 1

Estrés percibido: se conceptualiza como el resultado de la interacción entre un individuo y el ambiente a través de un juicio cognitivo asociado al temor que produce pensar que los recursos personales serán incapaces de dar respuesta a las demandas generadas por un acontecimiento estresante, medido mediante la Escala de Estrés percibido de Cohen, adaptada por Campo et al., (2020).

Tabla 1

Operacionalización de la Variable Estrés Percibido

Variable	Indicadores	Categoría	Escala
Estrés percibido	Expresión de estrés	Alto	Ordinal
		Moderado	
	Control de estrés	Bajo	

3.2.2 Identificación de la Variable 2

Bienestar psicológico: es la impresión que los estudiantes universitarios tienen de su existencia en términos favorables y positivos, es decir es la satisfacción con su existencia y la periodicidad del acercamiento positivo que vivencia cada uno, medido mediante la Escala de Bienestar psicológico, BIEPS de Casullo y Solano, (2000).

Tabla 2*Operacionalización de la Variable Bienestar Psicológico*

Variable	Dimensiones/indicadores	Categoría	Escala
Bienestar psicológico	Aceptación/Control.	Muy alto	Ordinal
	xxxx	Alto	
	Autonomía.	Medio	
	Vínculos.	Bajo	
	Proyectos.	Muy bajo	

3.3 Tipo de Investigación

En cuanto al tipo de investigación es descriptiva, porque se describen los datos y características de la población o fenómeno en estudio, por lo que este tipo de Investigación responde a las preguntas: quién, qué, dónde, cuándo y cómo. Asimismo, es correlacional, porque tiene como finalidad establecer el grado de relación o asociación no causal existente entre dos o más variables. Se caracterizan porque primero se miden las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis correlacionales y la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la correlación.

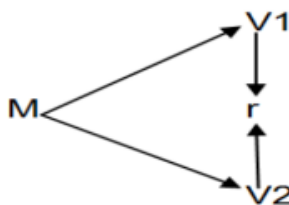
3.4 Nivel de Investigación

Básica, también denominada investigación pura, teórica o dogmática. Se caracteriza porque se origina en un marco teórico y permanece en él. El objetivo es incrementar los conocimientos científicos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico

3.5 Diseño de la investigación

En relación al diseño, se presenta un estudio que es no experimental

transaccional correlacional, considerando que, en este caso, la hipótesis no se corrobora mediante hechos experimentales, sino más bien por medio de registros de las variables tal como se da en la realidad, sin manipular los hechos, así también permite describir relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un determinado momento, por lo que se tiene el siguiente esquema:



Dónde:

M: Es la muestra donde se realizará el estudio.

V1: Indica la medición a la variable (Estrés percibido)

V2: Indica la medición a la variable (Bienestar psicológica)

3.6 **Ámbito y Tiempo Social de la Investigación**

La casa superior de estudios denominada Universidad Privada de Tacna es un establecimiento de carácter particular sin fines de lucro, ésta es creada por decisión del Presbítero Luis Mellado Manzano, con la Ley N° 24060 que fue otorgada por el Congreso de la República en el año de 1985 un 3 de enero y publicada en el Diario Oficial “El Peruano” el 09 de enero de 1985. Esta casa superior de estudios inicia sus labores académicas con la Facultad de Educación, y como primera carrera profesional la especialidad de Matemáticas; seguida de la Facultad de Ingeniería, con la carrera profesional de Ingeniería Electrónica y la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, con la carrera profesional de Derecho y Ciencias Políticas. Cuatro años después, el 26 de diciembre de 1989, bajo el amparo de la Ley N° 25164, el Congreso de la República modifica el Art. 2 de la Ley 24060 el cual le permite a la universidad ofrecer las siguientes Facultades: Facultad de Educación con las especialidades de Educación Inicial, Educación Primaria,

Educación Secundaria, Educación y Rehabilitación Física y de Idiomas de la Universidad Privada de Tacna (IDUPT); continua con la Facultad de Ingeniería con las carreras profesionales de Ingeniería Electrónica, Ingeniería de Sistemas e Ingeniería Civil; seguida de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas con la carrera de Derecho y Ciencias Políticas, y la Facultad de Turismo y Hotelería con las carrera profesional de Turismo y Hotelería. La Universidad Privada de Tacna se encuentra ubicada actualmente en la Av. Jorge Basadre Grohmann s/n Pocollay – Tacna. El rector que actualmente dirige esta casa superior de estudios es el Dr. Javier Eduardo Eugenio Ríos Lavagna, cuenta con un total de 6 000 estudiantes matriculados. La investigación se realizó con los Estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, del semestre 2021-I en el contexto del estado de emergencia nacional por la COVID 19.

3.7 Población y Muestra

3.7.1. Unidad de Estudio

Estudiantes universitarios tutorados.

3.7.2. Población

Estudiantes de la Universidad Privada de Tacna durante el semestre 2021-I, que participan en la unidad de tutoría, según el Art. 10 del reglamento de tutoría y consejería universitaria de la Universidad Privada de Tacna: “Los tutorados serán todos los alumnos matriculados en la Universidad Privada de Tacna, divididos en dos grupos: del primero y segundo ciclo tutoría obligatoria; del tercer ciclo al término de la carrera de acuerdo a algún requerimiento especial de los docentes. En este caso la tutoría y consejería está a cargo del coordinador de la facultad y /o el coordinador general”; siendo un total de 602 estudiantes de los dos primeros ciclos de las seis facultades de la Universidad Privada de Tacna

Para ello se tienen los siguientes criterios:

Criterios de inclusión: Ser estudiante de los dos primeros ciclos de la Universidad Privada de Tacna que estén obligados a llevar por reglamento horas de tutoría y los que deseen participar voluntariamente de los demás ciclos.

Criterios de exclusión: No ser estudiante de la Universidad Privada de Tacna, los que no deseen participar voluntariamente, los que no son tutorados.

Tabla 3

Descripción de la muestra (n = 602)

Características	N	%	
Facultad	Facultad de Ciencias Empresariales (FACEM)	165	27.41
	Facultad de Ciencias de la Salud (FACSA)	117	19.44
	Facultad de Derecho (FADE)	146	24.25
	Facultad de Educación Ciencias de la Comunicación y Humanidades (FAEDCOH)	78	12.96
	Facultad de Ingeniería (FAING)	64	10.63
	Facultad de Arquitectura y Urbanismo (FAU)	32	5.32
Estado civil	Soltero	582	96.68
	Otro	20	3.32
		265	44.02
Tipo de Institución Educativa	Público	14	2.33
	Militarizado	69	11.46
	Parroquial	254	42.19
	Privado		

3.7.3. Muestra

Se trabajo con toda la población indicada siendo un muestreo censal de 602 estudiantes de los dos primeros ciclos del programa de tutoría de las seis facultades de la Universidad Privada de Tacna, de los cuales 360 (59.8%) son mujeres y 242 (40.2%) son varones, con una Media de 19.15 años y una desviación típica de 4.0 años.

3.8 Procedimientos Técnicas e Instrumentos

3.8.1. Procedimiento

Inicialmente se escogieron los materiales más adecuados para la recogida de datos, posteriormente se procedido a la verificación y fiabilidad de los mismo. Luego se solicitó permiso a las instancias correspondientes para el uso de los datos de las evaluaciones integrales realizadas en la unidad de tutoría y consejería de la oficina de bienestar universitario de la Universidad Privada de Tacna, para lo cual cabe mencionar que estas evaluaciones se realizaron de manera virtual a través de formularios de google. Continuadamente se procedió al procesamiento de toda la información obtenida, construyendo de esta manera una base de datos a través del programa Excel, para luego trabajarlas con el *Statistical Package For Social Science* (SPSS) versión 23. La exposición y ordenación de la información obtenida, se ejecutó por medio de tablas de frecuencias y los gráficos de barras. Así mismo se realizó el análisis por medio de estimaciones puntuales. Considerando para tal caso la demostración de las hipótesis las que se realizarán mediante el estadístico Chi Cuadrado.

3.8.2. Técnicas de recolección de datos

La técnica empleada en el presente estudio para el proceso de recolección de datos fue la encuesta de forma virtual, a través de ello se obtuvieron los datos de manera rápida y eficaz en estudios principalmente de enfoque cuantitativo.

3.8.3. Instrumentos

Se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), en su primera versión fue elaborada por Cohen et al., (1983), con la finalidad de evaluar el nivel en el cual los sujetos estiman como estresores las vivencias del actuar cotidiano, considerando al mismo tiempo el concepto de estrés propuesto en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman. Esta herramienta tiene como resultado un nivel global de Estrés Percibido de los sujetos, sin pretender interrogar con relación a hechos concretos que pudiesen desenvolver esta respuesta de estrés. Considera también, la evaluación de la medida en que los sujetos perciben como estresantes a distintos aspectos de la cotidianidad, sin plantearle ningún estímulo concreto. A su vez, se interroga en qué medida los sujetos creen que ejercen control sobre las situaciones inesperadas o estresantes.

Pero en el contexto mundial, la pandemia de coronavirus (COVID-19) constituye una problemática de salud pública por su contundente impacto que no solo es físico, sino también en el bienestar emocional. La epidemia iniciada el 1 diciembre de 2019 en Wuhan, China, se extendió por todos los países, incluido Perú. Dada la necesidad de conocer el impacto de la pandemia, era necesario explorar el desempeño psicométrico de algunos instrumentos para cuantificar como se presenta el estrés percibido durante el tiempo de limitación de la movilidad en los ciudadanos, por lo que en Colombia surge la versión modificada de 10 ítems para la escala de estrés percibido, para lo cual se diseñó un estudio de validación en línea entre las 20.00 horas del 21 de marzo y las 20.00 horas del 23 de marzo de 2020. Se repartió la versión modificada denominada EPP-10- C relacionada con el COVID-19 a las personas que dieron su consentimiento informado al cuestionario que recibieron por correo electrónico, o redes sociales como Facebook o WhatsApp. Participaron en total una cantidad de 406 personas de entre 19 y 88 años de edad ($43,9 \pm 12,4$); siendo el 61,8% mujeres; el 90,6% tenía estudios universitarios, y el 44,1% eran trabajadores del sector salud. EL EEP-10-C se compone de 10 ítems; cada uno tiene cinco opciones de respuesta tipo Likert: nunca, casi nunca, de vez en cuando, casi siempre y siempre, el cual es aplicado para adolescentes y adultos.

Se obtuvo una consistencia interna, con alfa de Cronbach entre 0,65 y 0,86. El análisis se realizó en PSS versión 23.

Para efecto de la presente tesis, se realizó una prueba piloto con treinta participantes tomados al azar, siendo estudiantes de los tres primeros ciclos de la Universidad Privada de Tacna, a fin de tener datos que sean contextualizados a nuestro entorno. Se modificó la palabra pandemia por epidemia para facilitar su comprensión. En el análisis de la prueba piloto, respecto al análisis de confiabilidad, mediante la prueba estadística de Alfa de Crombach, se obtiene el valor de 0.884, indicando un alto nivel de confiabilidad, es decir el instrumento es altamente confiable, lo cual es equiparable con el criterio colombiano. Asimismo, se realizó validación mediante juicio de expertos, que son profesionales psicólogos y docentes universitarios. El test presenta dos indicadores: Expresión de estrés y control de estrés.

Asimismo, se aplicó la escala de Bienestar Psicológico, instrumento que fue elaborado por Casullo en el contexto Iberoamericano que tuvo como antecedente la Escala de Bienestar Psicológico propuesta por Ryff. La escala de Bienestar Psicológico de Adultos (conocido como BIEPS-A), es de procedencia argentina, esta es una técnica autoadministrada para la evaluación del Bienestar Psicológico auto-percibido en población adulta (que según la conceptualización del test abarcaría desde los dieciséis años de edad en adelante). Cuenta con las siguientes dimensiones: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. Los ítems presentan respuestas de sucesión tipo Likert, las mismas que van desde “Completamente en desacuerdo”, hasta “Completamente de acuerdo”, con valores del 1 a 6. Se puede también conseguir una calificación total o global realizando las sumas de todos los ítems. La interpretación se puede realizar según lo siguiente: Nivel bajo, nivel medio y nivel alto. Respecto a los atributos psicométricos del instrumento, es Domínguez (2014) quien realizó la validación del test en la población peruana, siendo esta escala la aplicada en el presente estudio. En relación al análisis psicométrico de la escala, el test deja ver un nivel de confiabilidad adecuado en base a las correlaciones interpruebas encontrándose un alfa de Cronbach de 0.80, lo que revela un estado de consistencia interna.

Capítulo IV

Resultados

4.1 Descripción del Trabajo de Campo

Como primer punto se decidieron los instrumentos para la recogida de los datos, posteriormente se realizaron las coordinaciones correspondientes en el área de Tutoría y Consejería de la Universidad Privada de Tacna, para ejecutar el proceso de la encuesta con la aplicación del test de estrés percibido y bienestar psicológico a los estudiantes ingresantes de los tres primeros ciclos, los que de manera voluntaria y en un horario apropiado, contestaron sin ningún tipo de problemas ni dificultades a los diferentes reactivos (preguntas) que contiene el instrumento. Para mayor efectividad se formalizó las coordinaciones con los coordinadores de tutoría de cada facultad y de las secciones asignadas, quienes otorgaron las debidas facilidades para la aplicación y recojo de información, de ambas variables. Una vez reunidos los datos, se procedió al análisis de los mismos y el procesamiento mediante el programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versión 20 y Excel, con el fin de analizarlos en función de los objetivos de la investigación. Posteriormente se procedió a organizar y analizar la información en tablas y figuras para cada variable y dimensiones. Realizándose del mismo modo el análisis estadístico correspondiente.

4.2. Diseño de la Presentación de Resultados

Para la exposición de resultados, este se realizó por medio de tablas y figuras considerando el orden y contenido de los objetivos, según la siguiente estructura:

- Descripción de la muestra
- Niveles de estrés percibido
- Niveles de bienestar psicológico.
- Niveles de las cuatro dimensiones del bienestar psicológico.

- Niveles de las dos variables: estrés percibido y bienestar psicológico.
- Comprobación de hipótesis

4.3. Resultados

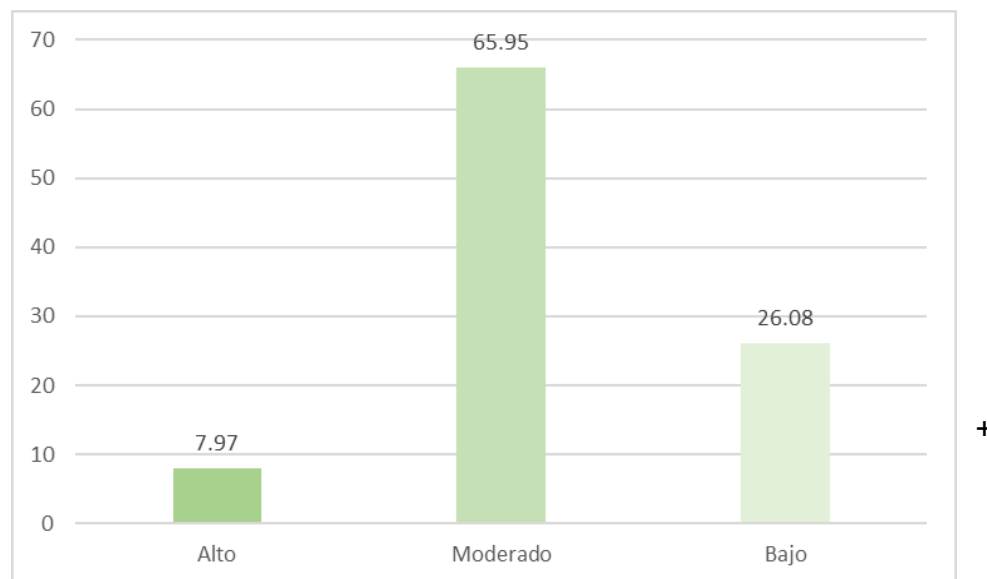
Tabla 4

Niveles del estrés percibido frente a la pandemia por la COVID 19

Niveles	N	%
Alto	48	7.97
Moderado	397	65.95
Bajo	157	26.08

Figura 1

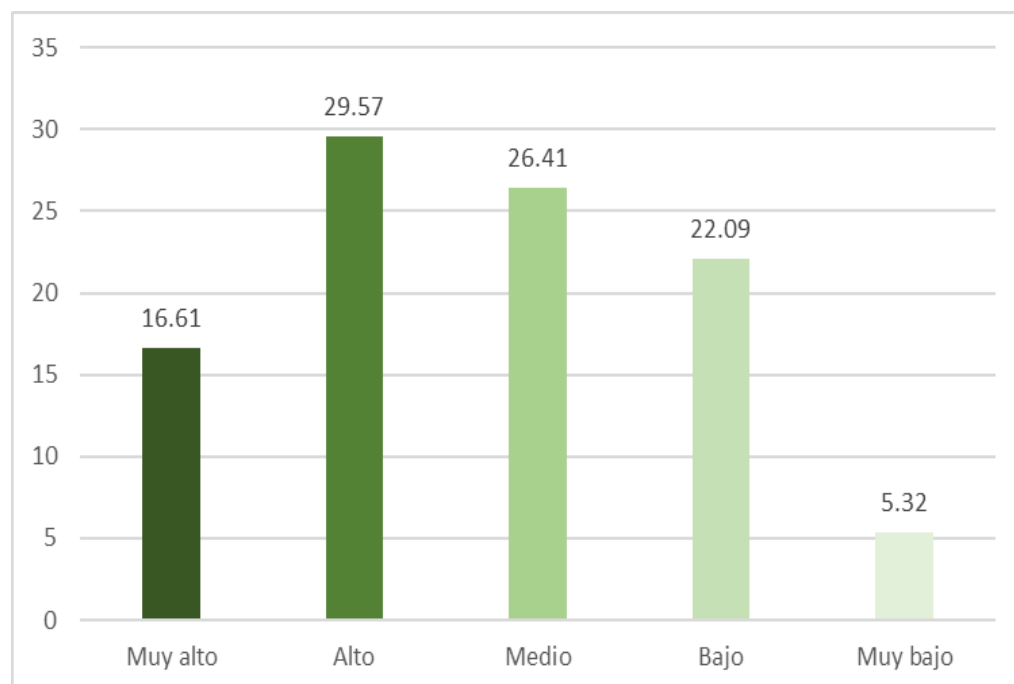
Niveles de estrés percibido



En la Tabla 4 y figura 1, se muestran los niveles de Estrés. La mayoría de evaluados se ubica en los niveles Moderado de Estrés Percibido, continuados por el nivel Bajo y al final están aquellos en nivel Alto.

Tabla 5*Niveles del Bienestar Psicológico*

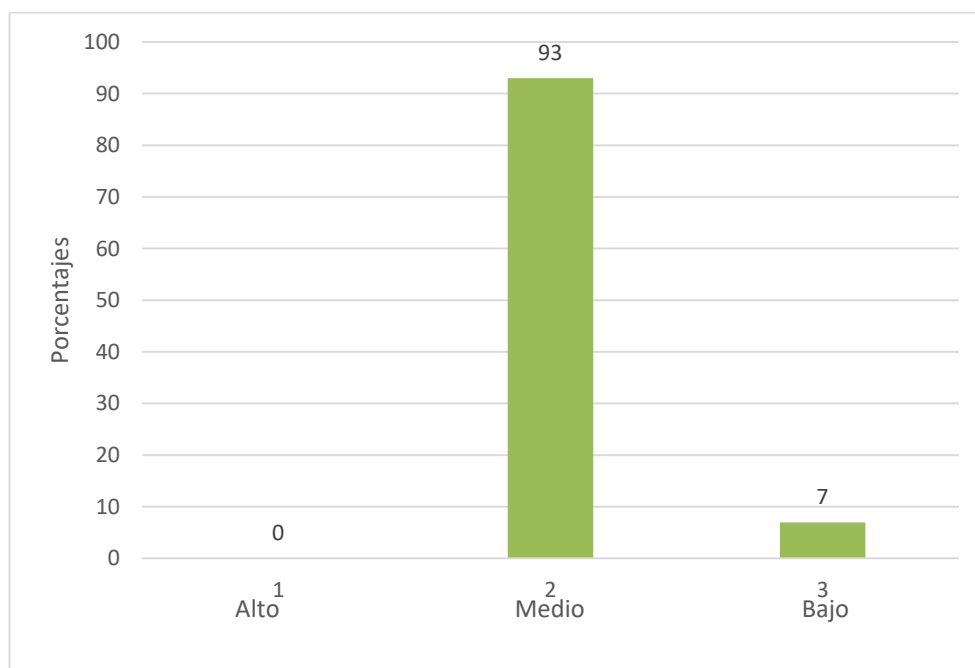
Niveles	N	%
Muy alto	100	16.61
Alto	178	29.57
Medio	159	26.41
Bajo	133	22.09
Muy bajo	32	5.32

Figura 2*Niveles del Bienestar Psicológico*

En la Tabla 5 y figura 2, se muestran los niveles del Bienestar Psicológico. Se observa que la mayoría de evaluados se encuentra en los niveles Alto y Medio.

Tabla 6*Niveles de la dimensión de la aceptación/control del Bieps*

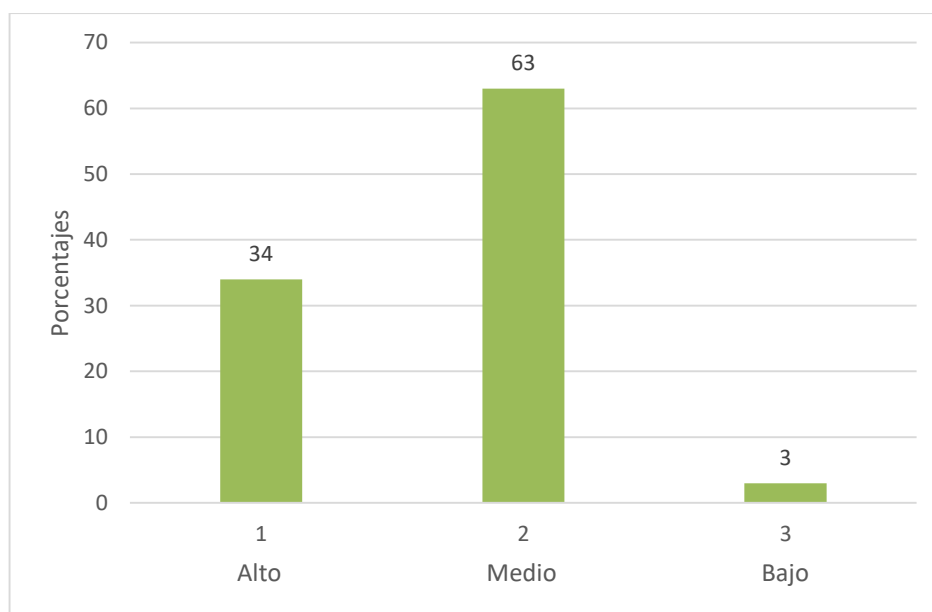
Dimensión	Nivel	N	%
Aceptación/Control	Alto	0	0
	Medio	560	93
	Bajo	42	7
	Total	602	100

Figura 3*Dimensión Aceptación/Control*

En la tabla 6 y figura 3, se muestran los niveles de la dimensión aceptación/control del bienestar psicológico, se observa que la mayoría de los evaluados se encuentran en el nivel medio.

Tabla 7*Niveles de la dimensión autonomía del Bieps*

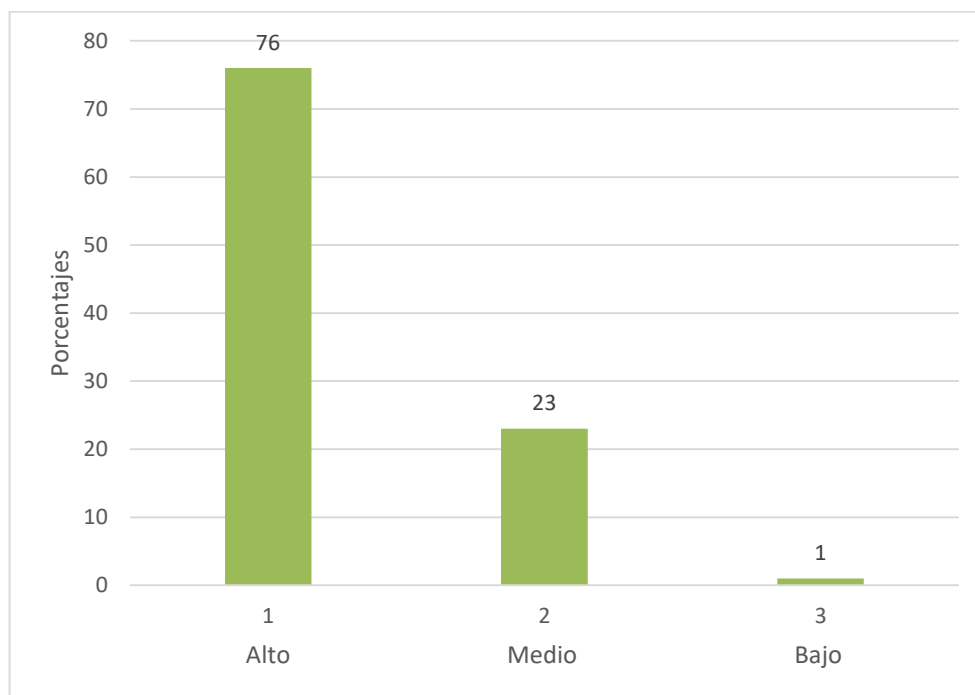
Dimensión	Nivel	N	%
Autonomía	Alto	206	34
	Medio	377	63
	Bajo	19	3
	Total	602	100

Figura 4*Dimensión Autonomía*

En la tabla 7 y figura 4, se muestran los niveles de la dimensión autonomía del bienestar psicológico, se observa que la mayoría de los evaluados se encuentran en el nivel medio y alto.

Tabla 8*Niveles de la dimensión vínculos del Bieps*

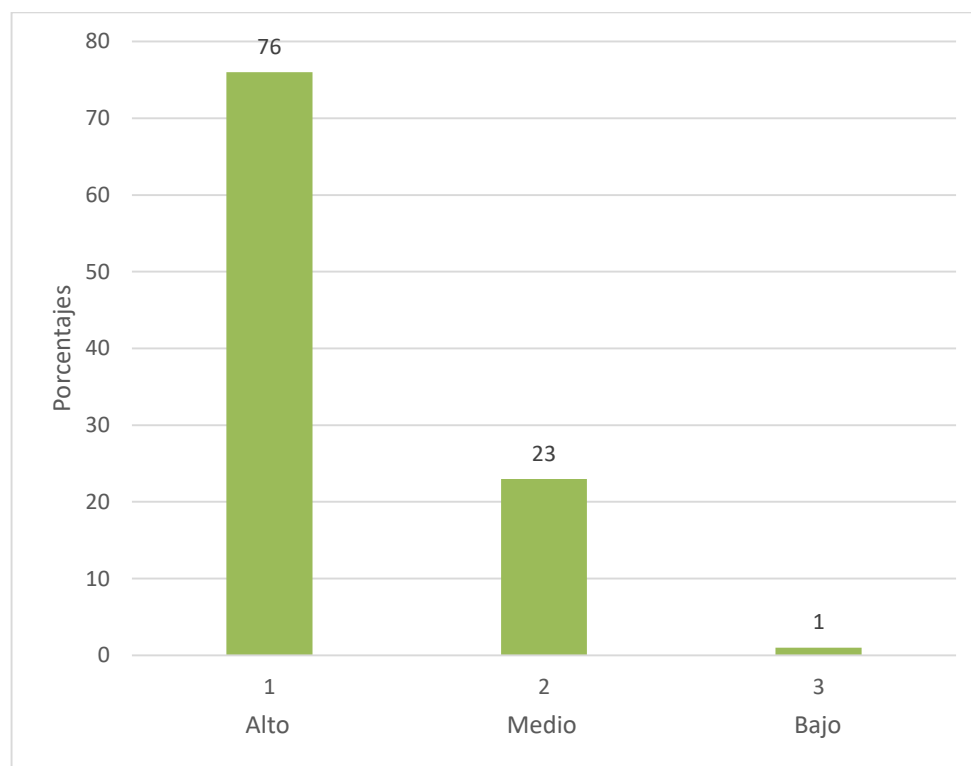
Dimensión	Nivel	N	%
Vínculos	Alto	455	76
	MEDIO	141	23
	BAJO	6	1
Total		602	100

Figura 5*Dimensión Vínculos*

En la tabla 8 y figura 5, se muestran los niveles de la dimensión vínculos del bienestar psicológico, se observa que la mayoría de los evaluados se encuentran en el nivel alto y medio.

Tabla 9*Niveles de la dimensión proyectos del Bieps*

Dimensión	Nivel	N	%
Proyectos	Alto	375	62
	Medio	221	37
	Bajo	6	1
Total		602	100

Figura 6*Dimensión Proyectos*

En la tabla 9 y figura 6, se muestran los niveles de la dimensión proyectos del bienestar psicológico, se observa que la mayoría de los evaluados se encuentran en el nivel alto y medio.

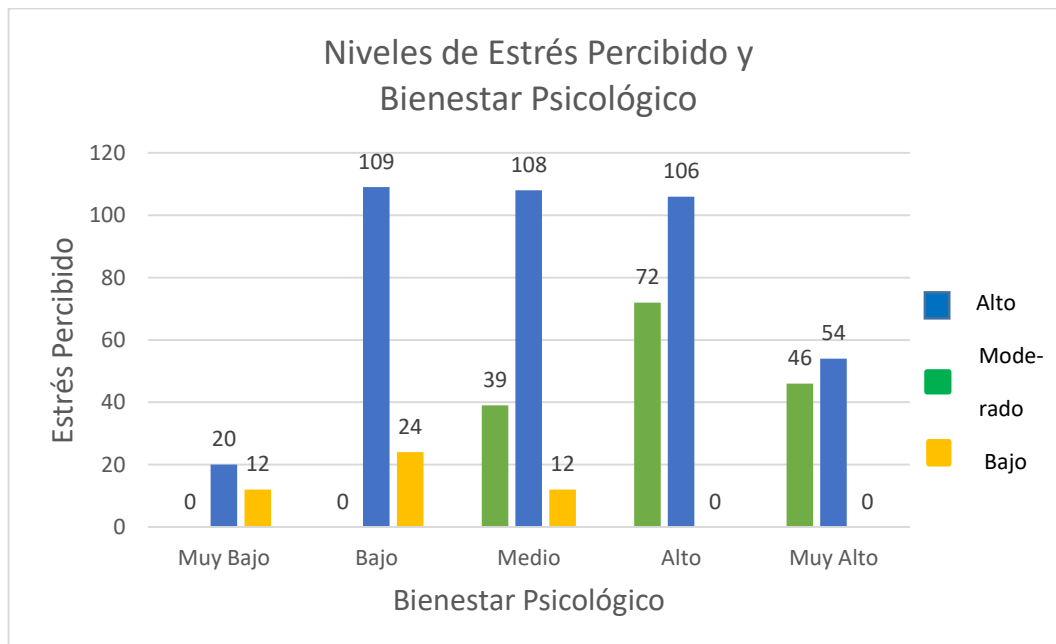
Tabla 10

Niveles de estrés percibido y bienestar psicológico

Bienestar Psicológico	Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto	TOTA
Estrés Percibido						
Bajo	0	0	39	72	46	157
Moderado	20	109	108	106	54	397
Alto	12	24	12	0	0	48
TOTAL	32	133	159	178	100	602

Figura 7

Niveles de estrés percibido y bienestar psicológico



En la tabla 10 y figura 7, se muestran los niveles de ambas variables, estrés percibido y bienestar psicológico, se observa que en ambas variables predomina el nivel medio o moderado

4.4. Prueba Estadística

La Hipótesis Específica 1 afirma:

El estrés percibido se encuentra en un nivel alto durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

Los resultados presentados en la Tabla 4 y Figura 1 muestran que el estrés percibido se encuentra mayoritariamente en los niveles moderado (65.95%) y bajo (26.08%). Por lo que podría decirse que este resultado no coincide con la hipótesis propuesta.

En base a los resultados expuestos se puede afirmar que no se ha encontrado evidencia que respalde la Hipótesis Específica 1.

La Hipótesis Específica 2 afirma:

El bienestar psicológico se encuentra en un nivel bajo durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

Los resultados presentados en la Tabla 5 y Figura 2 muestran que el bienestar psicológico se encuentra en los niveles Alto y Medio. Por lo que podría decirse que este resultado no coincide con la hipótesis propuesta.

En base a los resultados expuestos se puede afirmar que no se ha encontrado evidencia que respalde la Hipótesis Específica 2.

La Hipótesis específica 3 afirma:

El estrés percibido se relaciona con la dimensión Aceptación/control del bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

En el análisis de la distribución de las variables, se encontró que no siguen distribuciones normales, por lo que se decide aplicar la prueba no paramétrica rho de Spearman. Se aplica el procedimiento de prueba de hipótesis:

Paso 1. Planteamiento de hipótesis

Ho: No existe una relación significativa entre el estrés percibido con la dimensión Aceptación/Control del bienestar psicológico

Ha: Existe una relación significativa entre el estrés percibido con la dimensión Aceptación/Control del bienestar psicológico

Paso 2. Nivel de significancia

$$\alpha = .05$$

Paso 3. Prueba estadística

Tabla 11

Correlación entre el estrés percibido y la dimensión aceptación/control

	Estrés percibido	
	rho	p
Dimensión aceptación/control	-.37	<.001

Paso 4. Regla de decisión

$$\alpha > p \rightarrow \text{Se rechaza la Ho}$$

Paso 5. Decisión y conclusión

Se ha encontrado evidencia para rechazar la Ho, por tanto, existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión Aceptación/Control del bienestar psicológico. La relación es inversa y de magnitud baja (-.37).

En base a los resultados expuestos se puede afirmar que se ha encontrado evidencia que respalde la Hipótesis Específica 3.

La hipótesis específica 4 afirma:

El estrés percibido se relaciona con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

En el análisis de la distribución de las variables, se encontró que no siguen distribuciones normales, por lo que se decide aplicar la prueba no paramétrica rho de Spearman. Se aplica el procedimiento de prueba de hipótesis:

Paso 1. Planteamiento de hipótesis

Ho: No existe una relación significativa entre el estrés percibido con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico

Ha: Existe una relación significativa entre el estrés percibido con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico

Paso 2. Nivel de significancia

$$\alpha = .05$$

Paso 3. Prueba estadística

Tabla 12

Correlación entre el estrés percibido y la dimensión autonomía

	Estrés percibido	
	rho	p
Dimensión autonomía	-.35	<.001

Paso 4. Regla de decisión

$$\alpha > p \rightarrow \text{Se rechaza la Ho}$$

Paso 5. Decisión y conclusión

Se ha encontrado evidencia para rechazar la Ho, por tanto, existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico. La relación es inversa y de magnitud baja (-.35).

En base a los resultados expuestos se puede afirmar que se ha encontrado evidencia que respalde la Hipótesis Específica 4.

La hipótesis específica 5 afirma:

El estrés percibido se relaciona con la dimensión vínculos del bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

En el análisis de la distribución de las variables, se encontró que no siguen distribuciones normales, por lo que se decide aplicar la prueba no paramétrica rho de Spearman. Se aplica el procedimiento de prueba de hipótesis:

Paso 1. Planteamiento de hipótesis

Ho: No existe una relación significativa entre el estrés percibido con la dimensión Vínculos del bienestar psicológico

Ha: Existe una relación significativa entre el estrés percibido con la dimensión Vínculos del bienestar psicológico

Paso 2. Nivel de significancia

$$\alpha = .05$$

Paso 3. Prueba estadística

Tabla 13

Correlación entre el estrés percibido y la dimensión vínculos

	Estrés percibido	
	rho	p
Dimensión vínculos	-.25	<.001

Paso 4. Regla de decisión

$$\alpha > p \rightarrow \text{Se rechaza la Ho}$$

Paso 5. Decisión y conclusión

Se ha encontrado evidencia para rechazar la Ho, por tanto, existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión Vínculos del bienestar psicológico. La relación es inversa y de magnitud baja (-.25).

En base a los resultados expuestos se puede afirmar que se ha encontrado evidencia que respalde la Hipótesis Específica 5.

La hipótesis específica 6 afirma:

El estrés percibido se relaciona con la dimensión Proyectos de bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

En el análisis de la distribución de las variables, se encontró que no siguen distribuciones normales, por lo que se decide aplicar la prueba no paramétrica rho de Spearman. Se aplica el procedimiento de prueba de hipótesis:

Paso 1. Planteamiento de hipótesis

Ho: No existe una relación significativa entre el estrés percibido con la dimensión Proyectos del bienestar psicológico

Ha: Existe una relación significativa entre el estrés percibido con la dimensión Proyectos del bienestar psicológico

Paso 2. Nivel de significancia

$$\alpha = .05$$

Paso 3. Prueba estadística

Tabla 14

Correlación entre el estrés percibido y la dimensión proyectos

	Estrés percibido	
	rho	p
Dimensión proyectos	-.32	<.001

Paso 4. Regla de decisión

$\alpha > p \rightarrow$ Se rechaza la Ho

Paso 5. Decisión y conclusión

Se ha encontrado evidencia para rechazar la Ho, por tanto, existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión Proyectos del bienestar psicológico. La relación es inversa y de magnitud baja (-.32).

En base a los resultados expuestos se puede afirmar que se ha encontrado evidencia que respalde la Hipótesis Específica 6.

4.5. Comprobación de Hipótesis

La hipótesis general afirma:

El estrés percibido se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021-I.

En el análisis de la distribución de las variables, se encontró que no siguen distribuciones normales, por lo que se decide aplicar la prueba no paramétrica rho de Spearman. Se aplica el procedimiento de prueba de hipótesis:

Paso 1. Planteamiento de hipótesis

Ho: No existe una relación significativa entre el estrés percibido y el bienestar psicológico.

Ha: Existe una relación significativa entre el estrés percibido y el bienestar psicológico

Paso 2. Nivel de significancia

$\alpha = .05$

Paso 3. Prueba estadística

Tabla 15

Correlación entre el estrés percibido y el bienestar psicológico

	Estrés percibido	
	rho	p
Bienestar psicológico	-.48	<.001

Paso 4. Regla de decisión

$\alpha > p \rightarrow$ Se rechaza la Ho

Paso 5. Decisión y conclusión

Se ha encontrado evidencia para rechazar la H_0 , por tanto, existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés percibido en estudiantes universitarios. La relación es inversa y de magnitud media (-.48).

En base a los resultados expuestos se puede afirmar que se ha encontrado evidencia que respalda la Hipótesis General.

4.6 Discusión de Resultados

El estudio del estrés percibido y bienestar psicológico, ha cobrado mucha importancia en estos últimos tiempos en especial por el contexto de pandemia en el que nos encontramos. En el presente trabajo de investigación se halló que el estrés percibido frente a la pandemia, se encuentra mayoritariamente en los niveles moderado (65.95%) y bajo (26.08%), resultados similares a los encontrados por Turpo (2020) en cuanto a los porcentajes, en el que se encontró que el nivel moderado de estrés académico es el que alcanza mayor agrupación con un 51%, seguido del nivel profundo con un 37% Y el nivel leve con un 13%. En tanto que dichos resultados se muestran contrarios a los encontrados por Muñoz (2019) quien llegó a la conclusión que más del 90% de los estudiantes encuestados expresaron haber presentado síntomas de estrés en forma diaria y constantes, debido al cumplimiento de tareas y a la presión académica de sus docentes, el 29% de los estudiantes está pensando en abandonar la carrera debido a la escasa atención que prestan al bienestar psicológico de ellos mismos, es necesario considerar que los resultados se refieren a otro estresor debido que hasta el momento de la investigación no se encontró estudios que involucraran al estrés que se percibe por la amenaza de una enfermedad. Asimismo Ayca (2016); en su tesis titulada Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014, llegó en una de sus conclusiones que existe un alto nivel de estrés académico percibido debido principalmente al exceso de trabajos académicos, a la presión por las evaluaciones

de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) y al tiempo limitado para ejecutar sus trabajos, lo que coincide de igual manera con los hallazgos de Guevara (2018), entendiéndose que a mayor cantidad de estrés académico, mayor serán los síntomas somáticos

Además, en esta investigación se encontró que el bienestar psicológico se encuentra en los niveles Alto y Medio, resultados muy similares a los encontrados por Turpo (2020) quien en relación al bienestar psicológico estableció que el nivel alto alcanzó mayor agrupación con un 83%, seguido del nivel moderado con un 14% y por último el nivel bajo con apenas 4%. Asimismo, Guevara, et al., (2018), encontró que los estudiantes que muestran mejor bienestar psicológico poseen menos estrés académico, los estudiantes que presentan mayores niveles de regulación emocional, tienen un mejor bienestar psicológico, por lo que a mayor regulación emocional menor desempeño cognitivo. Es necesario considerar, que se analizan investigaciones realizadas en poblaciones universitarias con las mismas variables pero distintos estresores.

Asimismo se encontró también en la presente investigación, que existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés percibido frente a la pandemia por la COVID 19 en estudiantes tutorados de la universidad privada de Tacna, dicha relación es inversa y de magnitud media ($\rho = .48$), esto puede deberse a varios factores: el tiempo transcurrido (un año); a la idea de que los jóvenes en su mayoría, eran portadores asintomáticos en caso de contraer la enfermedad y que generalmente no desarrollaban síntomas graves que los condujeran a la muerte, con excepción de aquellos portadores de enfermedades de riesgo. Cabe mencionar que en la presente investigación se determinó que existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión Aceptación/Control del bienestar psicológico (la relación es inversa y de magnitud baja); que el estrés percibido se relaciona con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico de manera inversa, de que existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico; que existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión vínculos del bienestar psicológico y que

existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión proyectos del bienestar psicológico. Siendo todas estas relaciones inversas y de magnitud baja.

Todo esto coincide además con los resultados de Hernández (2019), quien llegó a la conclusión de que, a mayores puntajes en el test de bienestar psicológico, por lo general, tienden a mostrar índices menores de estrés percibido y con los resultados de Pro (2021), quien a través de la revisión de diversos estudios evidenció que a mayor sea el estrés académico menor es el bienestar psicológico, y que ante mejores estilos de afrontamientos se incrementa el bienestar psicológico.

Es importante analizar como el bienestar psicológico se relaciona con otros aspectos, así por ejemplo Quenta (2018), estableció que el bienestar psicológico se relaciona con la religiosidad. Maldonado, et al., (2020), estableció que existe una correlación negativa nula entre el nivel de estrés y el fatalismo relacionado con la pandemia de COVID-19. Por otro lado, López (2019) estableció que quienes practican más actividad física tienen una mayor percepción de control del estrés y no se sienten sobre cargados por la situación.

Conclusiones

- Primera** : Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido frente a la pandemia y el bienestar psicológico durante el estado de emergencia por Covid-19 en estudiantes universitarios. La relación es inversa y de magnitud media ($Rho = -.48$). Cerca de la mitad de los estudiantes que perciben estrés, tampoco sienten un adecuado bienestar psicológico.
- Segunda** : El estrés percibido se encuentra mayoritariamente en los niveles moderado con un 65.95% y bajo con un 26.08%, lo que quiere decir que más de la mitad de los estudiantes, perciben estrés frente a la pandemia, pero este no es muy elevado, ni tampoco bajo. Mientras que una cuarta parte prácticamente no perciben la sensación de estrés
- Tercera** : El bienestar psicológico se encuentra en los niveles alto con un 29.57 % y medio con un 26.41%. es decir, una tercera parte mantienen un buen estado de bienestar psicológico y una cuarta parte de la población de estudio refiere tener un bienestar psicológico ni muy bueno ni muy malo.
- Cuarta** : Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión Aceptación/Control del bienestar psicológico. La relación es inversa y de magnitud baja ($Rho = -.37$). En otras palabras, ligeramente menos de la mitad de los estudiantes que perciben estrés, no pueden aceptarse a si mismos en sus virtudes y defectos presentes y pasados y por lo tanto no se sienten competentes para innovar o manipular su entorno.

- Quinta** : Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico. La relación es inversa y de magnitud baja ($Rho = -.35$). Poco menos de la mitad de los estudiantes que perciben estrés, pueden asumir sus decisiones de manera independiente, asertiva y con confianza en sí mismos.
- Sexta** : Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión Vínculos del bienestar psicológico. La relación es inversa y de magnitud baja ($Rho = -.25$). Los estudiantes que perciben estrés, se sienten imposibilitados de ser cálidos, confiados, empáticos con otros para establecer vínculos amicales
- Séptima** : Existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido con la dimensión Proyectos del bienestar psicológico. La relación es inversa y de magnitud baja ($Rho = -.32$). los estudiantes que perciben estrés se sienten desmotivados para planificar sus metas y su futuro y poder darle un sentido a su vida.

Recomendaciones

- Primera** : Se recomienda que cada facultad promueva una línea de ayuda psicológica permanente a través del uso de redes sociales para que los estudiantes puedan recibir la consejería y orientación necesaria.
- Segunda** : Se considera que el docente de aula debe además de cumplir con su jornada habitual de dictado de clases, asumir plenamente el rol tutorial que le corresponde para alertar a los servicios de orientación y consejería sobre los diversos casos de estrés percibido que presenten los estudiantes.
- Tercera** : El área de bienestar universitario debe desarrollar talleres de relajación para disminuir los niveles de estrés percibido de los estudiantes y así mejorar los niveles de bienestar psicológico.
- Cuarta** : El área de bienestar universitario, debe implementar en las diversas facultades, programas psicoeducativos que estén en relación al autoconocimiento, autoestima, desarrollo personal e inteligencia emocional a fin de que puedan ejercer mejor la aceptación de sí mismos y el control de su entorno.
- Quinta** : A través del área de bienestar universitario, se debe fomentar talleres de toma de decisiones, trabajo bajo presión, comunicación asertiva y liderazgo, a fin de que pueda el estudiante ejercer una adecuada autonomía.
- Sexta** : Es de vital importancia promover talleres sobre empatía, expresión del afecto y habilidades sociales, lo que permitirá a los estudiantes el manejo adecuado de sus relaciones sociales.

- Séptima** : Es necesario también efectuar talleres relacionados a sus planes de vida, considerando su realidad y aprovechando las oportunidades
- Octava** : El área de bienestar universitario debe difundir las actividades que realizan a fin de poder captar a la mayor cantidad de estudiantes, para que reciban la atención correspondiente, así como difundir sus funciones, lo que permitirá al área de bienestar tener una red de apoyo hacia el estudiante que sea más efectiva y de mayor cobertura.
- Novena** : Se sugiere a los decanos de las diversas facultades que deben crear mediante directivas, espacios recreativos u otras actividades formativas y complementarias en horas propicias que no atenten contra el dictado formal de clases para lograr que los estudiantes se desestresen y desarrollen otras destrezas además de las académicas.
- Decima** : Es de vital importancia que se cuente con más profesionales psicólogos en el área de bienestar universitario a fin de poder lograr una cobertura eficiente del servicio para los estudiantes, en el que se contemple la asignación del presupuesto requerido para tal fin.
- Onceava** : Es necesario que en el área de bienestar universitario se implemente diversos horarios de atención ya que los estudiantes acceden a este servicio cuando salen de su jornada habitual de clases, hora que también coincide con el fin de la jornada laboral y los responsables de la atención también se retiran. (tanto para la modalidad virtual como la presencial).

Referencias

- Anguas, A. M. (2001). Identificación y Validación del Significado del Bienestar Subjetivo en México: Fundamentos para el Desarrollo de un instrumento de medición. *Interamerica Journal of Psychology*, 35, 163–183. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28435110.pdf>.
- Arce, R. & Durand, R. (2021). *Apoyo social percibido y bienestar psicológico de inmigrantes venezolanos en la ciudad de Arequipa 2019*. [Tesis de grado, Universidad Nacional San Agustín]. Repositorio institucional UNSA. http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12365/PSduserv_armare.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arellano, N. (2002). *Estrés*. http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/emeroteca/nr_507/a-7061/7061.html.
- Ayca, C. (2016). *Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014*. [Tesis de Maestría, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio UPT. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/211/Ayca-Mar%c3%b3n-Cristian-Manuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bautista (2019) *Influencia de la Dependencia Emocional sobre el Bienestar Psicológico en Jóvenes Universitarias*. [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/69e8f5ad-0017-4f08-8170-0c2e9744eef0/content>.
- Bensabat, S. (1987). *Stress. Grandes especialistas responden*. Mensajero.
- Bejarano, Y., Flores, J., & León, B. (2019). *Relación entre bienestar psicológico, subjetivo y apoyo social percibido con el Phubbing; y cómo a raíz de lo anterior se ven involucrados los indicadores de desajuste como estrés y*

ansiedad en adultos jóvenes de la ciudad de Bogotá. [Tesis de pregrado, Universidad Piloto de Colombia]. Repositorio Institucional UPC.
<http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/6189>

Blanco, A., & Diaz, D. (2005). El Bienestar Social: su concepto y medición.

Psicothema, 17(4), 582–589. <http://www.psicothema.com/pdf/3149.pdf>

Castro, A. (2009). El Bienestar Psicológico: Cuatro Décadas de Progreso. *Revista Universitaria de Formación Del Profesorado*, 23(3), 43–72.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>

Castro, S. (2011). Las rutas de acceso al bienestar. Relaciones entre bienestar hedónico y eudemónico. Un estudio en población argentina. *Revista iberoamericana de Diagnóstico y evaluación -e Avaliação Psicológica*. 1 (31.2011). 37-57.

<https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645439003.pdf>

Castro, A. (2010). Fundamentos de Psicología Positiva. *In Paidós*.
<https://www.waldhuter.com.ar/Papel/9789501260908/FUNDAMENTOS+DE+PSICOLOGIA+POSITIVA>.

Castro, A., Lupano, M., (2020). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Revista Cienc. Psicol.* 4 (1) 108-110, Universidad de Palermo.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Castro, A., & Casullo, M. M. (2001). Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos.

Interdisciplinaria, 18(1), 65–85.

<https://www.redalyc.org/pdf/180/18011326003.pdf>

Casullo, M. M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico. En Casullo: Cuadernos de Evaluación Psicológica. *In Paidós*.
<https://www.amazon.es/Evaluacion-Bienestar-Psicologico-Iberoamerica-Psicologica/dp/950122905X>

Casullo, M. M., & Castro, A. (2000). Evaluación del Bienestar Psicológico en

- Estudiantes Adolescentes Argentinos. *Revista de Psicología de La PUCP*, 18(1), 35–68.
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974>
- Cifre, E. (1999). *Bienestar Psicológico, Características Del Trabajo Y Nuevas Tecnologías: Validación, Ampliación del Modelo Vitamínico de Warr* [Tesis doctoral, Universidad de Jaume I]. Repositorio Institucional Universitar Jaume I. <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10803/10523>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, (1) 385-396.
<https://www.jstor.org/stable/2136404>
- Condori, L. J. (2013). *Relación de la Autoeficacia ante el Estrés, Personalidad, Percepción del Bienestar Psicológico y de Salud con el Rendimiento Académico en Universitarios* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3291/Condori_il%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Corral, V., Frías, M., Gaxiola, J., Fraijo, B., Tapia, C., & Corral, N. (2015). Ambientes positivos: Ideando entornos sostenibles para el bienestar humano y la calidad ambiental. *In Pearson*.
https://www.elsotano.com/libro/ambientes-positivos-ideando-entornos-sostenibles-para-el-bienestar-humano-y-la-calidad-ambiental_10461485
- Cuadra L., Florenzano U. (2003). El Bienestar subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12 (1) 83-96.
<https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380/18144>
- Cruz, M. L. (2017). *Estrés Laboral y Bienestar Psicológico en Servidores Públicos de una Municipalidad Distrital de Arequipa* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio institucional UNSA. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, Personal striving, and subjective well-

- being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality & Social Psychology*, 68(5), 926–935. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.926>
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Recent Advances in Psychology and Aging*, 15, (1) 187–219. https://ink.library.smu.edu.sg/soss_research/927
- 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.
- Dumont, M., LeClerc. D., y Deslandes. R. (2003). Personal resources and psychological distress in association with the school performance and stress of forth secondary students. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 35(4), 254-267.
- Ellis, A., y Abrahams, E. (1980). *Terapia racional emotiva. Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad*. Pax.
- Espinoza & Barra. (2018). *Autoeficacia, apoyo social y bienestar psicológico en estudiantes universitarios asmáticos*. [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8855>
- Bautista (2019) *Influencia de la Dependencia Emocional sobre el Bienestar Psicológico en Jóvenes Universitarias*. [Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola. Facultad de Humanidades. Carrera de Psicología. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/69e8f5ad-0017-4f08-8170-0c2e9744eef0/content>.

- Feixas, G., y Miró, M. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos*. Paidós.
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., y De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms [Valoración, afrontamiento, nivel de salud y síntomas psicológicos]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- García-Moreno, C., Pallitto, C., Devries, K., Stöckl, H., Watts, C., & Abrahams, N. (2013). *Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud*. Resumen de orientación, Organización Mundial de la Salud.
- Garrido, M., y García, J. (1994). *Psicoterapia. Modelos contemporáneos y aplicaciones*. Promo libro.
- Gaxiola, J. C., & Palomar, J. (2016). El bienestar Psicológico: Una Mirada desde Latinoamérica. In *Qartuppi, S. de R.L. de C.V.* (Vol. 1). <http://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>.
- Guevara, et al. (2018) *Relación entre el Estrés Académico, la Regulación Emocional y el Desempeño Cognitivo con la Salud Física y el Bienestar Psicológico en Estudiantes de Pre-Grado en Bogotá*. [Tesis de pregrado, Universidad Piloto de Colombia]. Repositorio de la UPC. <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/4845/Traabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hays, R., y Oxley, D. (1993). Social network development and functioning during a life transition [El Desarrollo de redes sociales y el funcionamiento durante una transición de la vida]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(2), 357-369.
- Hernandez (2019). *Bienestar Psicológico y Estrés Percibido en los Trabajadores de la Empresa Fundente Copelas y Crisoles S.A.C. – LIMA, 2019*. [Tesis de

pregrado, Universidad Peruana los Andes] Repositorio de la UPA.
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1675/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huaraca, P. A., & Ruiz, K. (2016). *Satisfacción Laboral y Bienestar Psicológico en Trabajadores Obreros de Intermediación Laboral del Sector Minero en Arequipa* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio institucional UNSA.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3524>

Ibáñez, D. H., & Yauli, J. (2017). *Estrés Laboral y Bienestar Psicológico en Trabajadores que Colaboran en el Turno de Noche*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio institucional UNSA.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5605>.

Jadue, G. (2001). *Estudios pedagógicos*. <http://www.scielo.php?pid=50718-0705200100010008script=sci-art-text>.

Labrador, C. Z. (2012). Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis [Universidad de Alcalá]. In *Universidad de Alcalá*.
<http://hdl.handle.net/10017/16001>.

Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y proceso cognitivos*. Martínez Roca.

Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*(4), 482–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>

López, et al (2019) Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 20* (2), 265-275
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/358601/282391>

Luna, A. C., Laca, F. A., & Mejía, J. C. (2011). Bienestar subjetivo y satisfacción con la vida de familia en adolescentes mexicanos de bachillerato. *Psicología Iberoamericana, 19*(2), 17–26.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133921440003&idp=1&cid=8886>
46

Maldonado, et al (2020) *Fatalismo y estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19 de los profesionales de enfermería*. Universidad de Sonora- Departamento de Enfermería.
<https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/239/208>

Martínez, E., y Díaz, D. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores*. 10(2) 110-120. <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>.

Melgos, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡ Sin estrés ! .* Safeliz.

Mingote, J. C., & Requena, M. (2008). El Malestar de los Jóvenes: Contextos, raíces y Experiencias. In *Ediciones Díaz de Santos*.
<https://www.editediazdesantos.com/libros/mingote-adan-jose-carlos-el-malestar-de-los-jovenes-L03008490101.html>.

Morris, C. (1997). *Psicología*. Prentice Hall.

Muñoz. (2019), *Estrés Académico y el Bienestar Psicológico de los Estudiantes de la Carrera de Hotelería y turismo de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo*. [Informe Final del Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de: Psicóloga Clínica]. Universidad Técnica de Babahoyo – Ecuador.

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle49000/6059/P-UTB-FCJSEPSCLIN-000201.psf?sequence=1&isAllowed=y>

Naranjo, M. L. (2004a). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. Ediciones Universidad de Costa Rica.

Naranjo, M. L. (2004b). *Estrategias para la orientación de la niñez*. Ediciones Universidad de Costa Rica.

Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989). *Seis programas para prevenir y*

controlar el estrés. Deusto.

Newcomer, P. (1993). *Como enseñar a los niños perturbados.* FEC.

Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida.* International Thompson Editores.

Ordóñez, P. (2018). *Bienestar Psicológico y Estrés Académico y Segundo Ciclo de la Universidad María Auxiliadora* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/893>

Ortega (2018) Conocimiento y Actitud Sobre el Covid 19 en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la UNJBG, Tacna – 2020. [Tesis de grado, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann]. Repositorio UNJBG http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/4203/1894_2021_ortega_machicado_lg_facsc_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pro, Z (2021) Relación entre Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes [Trabajo de grado, Universidad de Lima]. Repositorio institucional de la UL. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13299/Pro_Gomez_Zenaida_Luisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quenta (2018) La Religiosidad y el Bienestar Psicológico en Católicos Pertenecientes a las Parroquias del Distrito de Tacna, 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de la UPT. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/940/Quenta-Candia-Estrella.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, R., et. Al. (2015). Dimensiones del bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana.* Universidad de Puerto Rico. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/apl33.01.2015.03/2512>

- Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Prentice Hall.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
<https://pdfs.semanticscholar.org/0b7c/bc0e7b5946b39778784a2167019eebd53e52.pdf>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Saldívar, N. I. (2018). *Bienestar Psicológico En Jóvenes Estudiantes Del Nivel Superior* [Universidad Autónoma del Estado de México].
<http://hdl.handle.net/20.500.11799/94984>
- Sánchez, J. (2007). *Manual Escala de Bienestar Psicológico*. 2d Ed. TEA Ediciones, S.A.
- Seligman, M. (2019). La auténtica Felicidad. In *B de Bolsillo (Ediciones B)*.
<https://www.casadellibro.com/libro-la-autentica-felicidad/9788498725087/1846427>
- Turpo (2020) *Estrés Académico en el Bienestar Psicológico en Tiempos de Pandemia en Estudiantes de Secundaria de un Colegio Particular*. Cusco, 2020. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58768/Turpo_PJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la Psicología Positivas. *Anuario de Psicología y de La Salud*, 5 (1), 15–28.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3328166>

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 1 (1), 87-116.

Vives, S. (2019). *Apoyo social percibido y bienestar subjetivo en adultos mayores en Casas de Reposo*. Ediciones PUCP.

Warr, P. B. (1999). Welll being and the workplace. *The Foundations of Hedonic Psychology*, 6(3), 392–412.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.

APÉNDICES

Apéndice 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA – PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:
“ESTRÉS PERCIBIDO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DURANTE LA EMERGENCIA NACIONAL POR COVID-19, EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA, 2021-I

Maestranter: Bach. Marlene Guerra Alanoca y Blanca B. Candela Najar.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema General ¿Qué relación existe entre el estrés percibido y el bienestar psicológico durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021?</p> <p>Problemas Específicos ¿Qué niveles de estrés percibido presentan durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021?</p> <p>¿Qué niveles de bienestar</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación que existe entre el estrés percibido y el bienestar psicológico durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021</p> <p>Objetivos Específicos Determinar los niveles de estrés percibido que presentan durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19, los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p> <p>Determinar los niveles de</p>	<p>Hipótesis General El estrés percibido se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021</p> <p>Hipótesis Específicas El estrés percibido se encuentra en un nivel alto durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p>	<p>V.I: Estrés percibido durante la emergencia nacional por la Covid 19.</p> <p>Indicadores Expresión del Estrés Control del Estrés</p> <p>V.II. Bienestar psicológico Indicadores</p> <p>Aceptación/Control</p> <p>Autonomía.</p> <p>Vínculos.</p> <p>Proyectos.</p>	<p>Nivel de investigación: Básica.</p> <p>Tipo de investigación: Descriptiva, correlacional.</p> <p>Enfoque de la investigación: Cuantitativo</p> <p>Diseño de la Investigación: No experimental.</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD M --> O1 M --> O2 O1 <--> r O2 </pre> </div> <p>Donde: M = Muestra O₁ = Observación de la V.1. O₂ = Observación de la V.2. r = Correlación entre dichas variables.</p>

<p>psicológico presentan durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021?</p> <p>¿Cómo se relaciona el estrés percibido con la dimensión Aceptación/control del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021?</p> <p>¿Cómo se relaciona el estrés percibido con la dimensión autonomía del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021?</p> <p>¿Cómo se relaciona el estrés percibido con la dimensión vínculos del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021?</p>	<p>bienestar psicológico que presentan durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19, los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p> <p>Determinar la relación entre estrés percibido con la dimensión Aceptación/control del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p> <p>Determinar la relación entre estrés percibido con la dimensión autonomía del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021</p> <p>Determinar la relación entre estrés percibido con la dimensión vínculos del bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en</p>	<p>El bienestar psicológico se encuentra en un nivel bajo durante el estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p> <p>El estrés percibido se relaciona con la dimensión Aceptación/control del bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p> <p>El estrés percibido se relaciona con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p> <p>El estrés percibido se relaciona con la dimensión Vínculos del bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional</p>		<p>Población: 6 080 estudiantes Muestra: 602 estudiantes</p> <p>Instrumentos Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia por la covid-19 (versión modificada del Perceived Stress Scale, siglas en inglés: PSS-10, Colombia 2020).</p> <p>Escala BIEPS-A (Adultos), de MaríaMartina Cosullo</p>
--	---	---	--	--

<p>¿Cómo se relaciona el estrés percibido con la dimensión Proyectos de bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021?</p>	<p>los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p> <p>Determinar la relación entre estrés percibido con la dimensión proyectos de bienestar psicológico durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p>	<p>por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p> <p>El estrés percibido se relaciona con la dimensión Proyectos de bienestar psicológico de manera inversa durante el Estado de Emergencia Nacional por la COVID-19 en los estudiantes tutorados de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p>		
---	---	---	--	--

Apéndice 2

DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN DE LA VARIABLE ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez: Dra. Luz Edith Vargas Chirinos
2. Cargo e institución donde labora: Docente de Investigación en la Universidad Privada de Tacna.
3. Autor del instrumento: Sheldon Cohen y sus colegas, adaptado por: Adalberto Campos y otros. (colombianos)
4. Título de investigación: Estrés percibido y bienestar psicológico en estudiantes de la universidad Privada de Tacna 2020-I

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Deficiente 1	Regular 2	Buena 3	Muy buena 4	Excelente 5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, de acuerdo al rango de edad de los estudiantes.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles.				X	
3. PERTINENCIA	Las preguntas tienen que ver con el tema. Además de cumplir con los objetivos planteados en la investigación				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de las preguntas al igual que las opciones de respuestas.				X	
5. SUFICIENCIA	Presenta una cantidad de ítems proporcionales para medir la variable planteada.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el nivel de estrés percibido de los estudiantes.				X	
7. CONSISTENCIA	Las preguntas y respuestas son exactas y concretas.			X		

8. COHERENCIA	Existe coherencia entre las preguntas, los indicadores y las dimensiones.			X		
9. METODOLOGÍA	El proceso responde al Método Científico que se está empleando en la investigación.				X	
10. CALIDAD DE LAS INSTRUCCIONES Y LOS ITEMS	Presenta un lenguaje comprensivo y corto en las instrucciones, en la expresión del ítem y las opciones de respuestas.			X		
11. MANEJO DE PLATAFORMAS VIRTUALES	La plataforma de evaluación es sencilla y fácil de manejar.				X	
12. ALTERNATIVAS DE RESPUESTA	Las alternativas de respuesta se adecuan al formato de respuestas ofrecidas por la plataforma virtual.				X	
13. ORDEN EN EL INSTRUMENTO	Orden en los ítems y alternativas, el esquema de presentación es fácil de comprender y responder					X
14. DISPOSITIVO	Se puede tener acceso a la plataforma de evaluación desde cualquier dispositivo (celular, tablet, computador)					X
15. ACCESO A INTERNET	La plataforma de evaluación requiere de conexión a internet para ser desarrollada.					X
SUMA TOTAL				60		

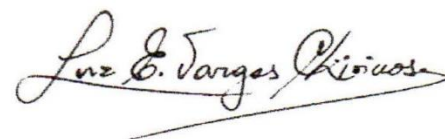
NO APLICABLE	15-45 puntos
APLICABLE	46- 75 puntos

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: FAVORABLE

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 60

Lugar y fecha: Tacna, 23 de marzo del 2021

Teléfono N° 952 683565



Firma del experto informante

DNI: 00479672

Colegiatura: CPsP 2676

**DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE
INVESTIGACIÓN DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLOGICO**

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez: Dra. Luz Edith Vargas Chirinos
2. Cargo e institución donde labora: Docente de Investigación en la Universidad Privada de Tacna.
3. Autor del instrumento: María Martina Casullo
4. Título de investigación: Estrés percibido y bienestar psicológico en estudiantes de la universidad Privada de Tacna 2020-I

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Deficiente 1	Regular 2	Buena 3	Muy buena 4	Excelente 5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, de acuerdo al rango de edad de los estudiantes.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles.				X	
3. PERTINENCIA	Las preguntas tienen que ver con el tema. Además de cumplir con los objetivos planteados en la investigación				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de las preguntas al igual que las opciones de respuestas.					X
5. SUFICIENCIA	Presenta una cantidad de ítems proporcionales para medir la variable planteada.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el nivel del bienestar psicológico de los estudiantes.				X	
7. CONSISTENCIA	Las preguntas y respuestas son exactas y concretas.				X	

8. COHERENCIA	Existe coherencia entre las preguntas, los indicadores y las dimensiones.				X		
9. METODOLOGÍA	El proceso responde al Método Científico que se está empleando en la investigación.				X		
10. CALIDAD DE LAS INSTRUCCIONES E ITEMS	Presenta un lenguaje comprensivo y corto en las instrucciones, en la expresión del ítem y las opciones de respuestas.				X		
11. MANEJO DE PLATAFORMAS VIRTUALES	La plataforma de evaluación es sencilla y fácil de manejar.					X	
12. ALTERNATIVAS DE RESPUESTA	Las alternativas de respuesta se adecuan al formato de respuestas ofrecidos por la plataforma virtual.					X	
13. ORDEN EN EL INSTRUMENTO	Orden en los ítems y alternativas, el esquema de presentación es fácil de comprender y responder				X		
14. DISPOSITIVO	Se puede tener acceso a la plataforma de evaluación desde cualquier dispositivo (celular, tablet, computador)				X		
15. ACCESO A INTERNET	La plataforma de evaluación requiere de conexión a internet para ser desarrollada.					X	
SUMA TOTAL							66

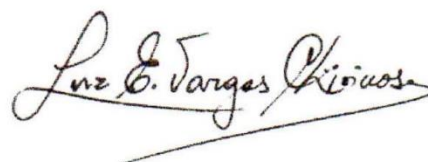
NO APLICABLE	15-45 puntos
APLICABLE	46- 75 puntos

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: FAVORABLE

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 66

Lugar y fecha: Tacna, 23 de marzo 2021

Teléfono N° 952 683565



Firma del experto informante

DNI: 00479672

Colegiatura: CPsP 2676

DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN DE LA VARIABLE ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez: Psic. Julio Berne Valencia Valencia
2. Cargo e institución donde labora: Coordinador de la carrera de Psicología y Docente de la Universidad Privada de Tacna.
3. Autor del instrumento: Sheldon Cohen y sus colegas, adaptado por: Adalberto Campos y otros. (colombianos)
4. Título de investigación: Estrés percibido y bienestar psicológico en estudiantes de la universidad Privada de Tacna 2020-I

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Deficiente 1	Regular 2	Buena 3	Muy buena 4	Excelente 5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, de acuerdo al rango de edad de los estudiantes.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles.				X	
3. PERTINENCIA	Las preguntas tienen que ver con el tema. Además de cumplir con los objetivos planteados en la investigación				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de las preguntas al igual que las opciones de respuestas.				X	
5. SUFICIENCIA	Presenta una cantidad de ítems proporcionales para medir la variable planteada.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el nivel de estrés percibido de los estudiantes.				X	
7. CONSISTENCIA	Las preguntas y respuestas son exactas y concretas.				X	

8. COHERENCIA	Existe coherencia entre las preguntas, los indicadores y las dimensiones.				X	
9. METODOLOGÍA	El proceso responde al Método Científico que se está empleando en la investigación.				X	
10. CALIDAD DE LAS INSTRUCCIONES Y LOS ITEMS	Presenta un lenguaje comprensivo y corto en las instrucciones, en la expresión del ítem y las opciones de respuestas.				X	
11. MANEJO DE PLATAFORMAS VIRTUALES	La plataforma de evaluación es sencilla y fácil de manejar.				X	
12. ALTERNATIVAS DE RESPUESTA	Las alternativas de respuesta se adecuan al formato de respuestas ofrecidas por la plataforma virtual.				X	
13. ORDEN EN EL INSTRUMENTO	Orden en los ítems y alternativas, el esquema de presentación es fácil de comprender y responder				X	
14. DISPOSITIVO	Se puede tener acceso a la plataforma de evaluación desde cualquier dispositivo (celular, tablet, computador)				X	
15. ACCESO A INTERNET	La plataforma de evaluación requiere de conexión a internet para ser desarrollada.				X	
SUMA TOTAL		60				


NO APLICABLE	15-45 puntos
APLICABLE	46- 75 puntos

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 60

Lugar y fecha: Tacna, 15 DE MARZO DEL 2021

Teléfono N° 935859195



Firma del experto informante

DNI: 29674269

Colegiatura: 8858

DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez: Psic. Julio Berne Valencia Valencia.
2. Cargo e institución donde labora: Coordinador de la carrera de Psicología y Docente de la Universidad Privada de Tacna
3. Autor del instrumento: María Martina Casullo
4. Título de investigación: Estrés percibido y bienestar psicológico en estudiantes de la universidad Privada de Tacna 2020-I

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Deficiente 1	Regular 2	Buena 3	Muy buena 4	Excelente 5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, de acuerdo al rango de edad de los estudiantes.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles.				X	
3. PERTINENCIA	Las preguntas tienen que ver con el tema. Además de cumplir con los objetivos planteados en la investigación				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de las preguntas al igual que las opciones de respuestas.				X	
5. SUFICIENCIA	Presenta una cantidad de ítems proporcionales para medir la variable planteada.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el nivel del bienestar psicológico de los estudiantes.				X	
7. CONSISTENCIA	Las preguntas y respuestas son exactas y concretas.			X		

8. COHERENCIA	Existe coherencia entre las preguntas, los indicadores y las dimensiones.				X	
9. METODOLOGÍA	El proceso responde al Método Científico que se está empleando en la investigación.				X	
10. CALIDAD DE LAS INSTRUCCIONES E ITEMS	Presenta un lenguaje comprensivo y corto en las instrucciones, en la expresión del ítem y las opciones de respuestas.				X	
11. MANEJO DE PLATAFORMAS VIRTUALES	La plataforma de evaluación es sencilla y fácil de manejar.			X		
12. ALTERNATIVAS DE RESPUESTA	Las alternativas de respuesta se adecuan al formato de respuestas ofrecidos por la plataforma virtual.				X	
13. ORDEN EN EL INSTRUMENTO	Orden en los ítems y alternativas, el esquema de presentación es fácil de comprender y responder			X		
14. DISPOSITIVO	Se puede tener acceso a la plataforma de evaluación desde cualquier dispositivo (celular, tablet, computador)				X	
15. ACCESO A INTERNET	La plataforma de evaluación requiere de conexión a internet para ser desarrollada.				X	
SUMA TOTAL						57

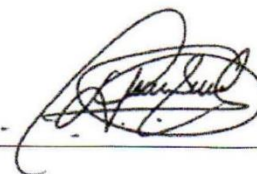
NO APLICABLE	15-45 puntos
APLICABLE	46- 75 puntos

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 57

Lugar y fecha: Tacna, 15 DE MARZO DEL 2021

Teléfono N° 935859195



Firma del experto informante

DNI: 29674269

Colegiatura: 8858

DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN DE LA VARIABLE ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez: Dr. Alberto Patricio Lanchipa Ale
2. Cargo e institución donde labora: Decano del Consejo Directivo Regional X del Colegio de Psicólogos del Perú y Docente de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
3. Autor del instrumento: Sheldon Cohen y sus colegas, adaptado por: Adalberto Campos y otros. (colombianos)
4. Título de investigación: Estrés percibido y bienestar psicológico en estudiantes de la universidad Privada de Tacna 2020-I

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Deficiente 1	Regular 2	Buena 3	Muy buena 4	Excelente 5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, de acuerdo al rango de edad de los estudiantes.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles.					X
3. PERTINENCIA	Las preguntas tienen que ver con el tema. Además de cumplir con los objetivos planteados en la investigación				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de las preguntas al igual que las opciones de respuestas.				X	
5. SUFICIENCIA	Presenta una cantidad de ítems proporcionales para medir la variable planteada.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el nivel de estrés percibido de los estudiantes.				X	
7. CONSISTENCIA	Las preguntas y respuestas son exactas y concretas.					X

8. COHERENCIA	Existe coherencia entre las preguntas, los indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	El proceso responde al Método Científico que se está empleando en la investigación.					X
10. CALIDAD DE LAS INSTRUCCIONES Y LOS ITEMS	Presenta un lenguaje comprensivo y corto en las instrucciones, en la expresión del ítem y las opciones de respuestas.					X
11. MANEJO DE PLATAFORMAS VIRTUALES	La plataforma de evaluación es sencilla y fácil de manejar.					X
12. ALTERNATIVAS DE RESPUESTA	Las alternativas de respuesta se adecuan al formato de respuestas ofrecidas por la plataforma virtual.					X
13. ORDEN EN EL INSTRUMENTO	Orden en los ítems y alternativas, el esquema de presentación es fácil de comprender y responder					X
14. DISPOSITIVO	Se puede tener acceso a la plataforma de evaluación desde cualquier dispositivo (celular, tablet, computador)					X
15. ACCESO A INTERNET	La plataforma de evaluación requiere de conexión a internet para ser desarrollada.					X
SUMA TOTAL						65

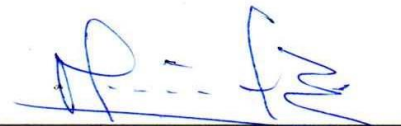
NO APLICABLE	15-45 puntos
APLICABLE	46- 75 puntos

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 65

Lugar y fecha: Tacna, 15-03-2021

Teléfono N° 952-636618



Firma del experto informante

DNI: 29624292

Colegiatura: 3874

DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLOGICO

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez: Dr. Alberto Patricio Lanchipa Ale
2. Cargo e institución donde labora: Decano del Consejo Directivo Regional X del Colegio de Psicólogos del Perú y Docente de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
3. Autor del instrumento: María Martina Casullo
4. Título de investigación: Estrés percibido y bienestar psicológico en estudiantes de la universidad Privada de Tacna 2020-I

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Deficiente 1	Regular 2	Buena 3	Muy buena 4	Excelente 5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, de acuerdo al rango de edad de los estudiantes.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles.				X	
3. PERTINENCIA	Las preguntas tienen que ver con el tema. Además de cumplir con los objetivos planteados en la investigación				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de las preguntas al igual que las opciones de respuestas.				X	
5. SUFICIENCIA	Presenta una cantidad de ítems proporcionales para medir la variable planteada.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el nivel del bienestar psicológico de los estudiantes.				X	
7. CONSISTENCIA	Las preguntas y respuestas son exactas y concretas.					X

8. COHERENCIA	Existe coherencia entre las preguntas, los indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	El proceso responde al Método Científico que se está empleando en la investigación.					X
10. CALIDAD DE LAS INSTRUCCIONES E ITEMS	Presenta un lenguaje comprensivo y corto en las instrucciones, en la expresión del ítem y las opciones de respuestas.					X
11. MANEJO DE PLATAFORMAS VIRTUALES	La plataforma de evaluación es sencilla y fácil de manejar.					X
12. ALTERNATIVAS DE RESPUESTA	Las alternativas de respuesta se adecuan al formato de respuestas ofrecidos por la plataforma virtual.					X
13. ORDEN EN EL INSTRUMENTO	Orden en los ítems y alternativas, el esquema de presentación es fácil de comprender y responder					X
14. DISPOSITIVO	Se puede tener acceso a la plataforma de evaluación desde cualquier dispositivo (celular, tablet, computador)					X
15. ACCESO A INTERNET	La plataforma de evaluación requiere de conexión a internet para ser desarrollada.					X
SUMA TOTAL						59

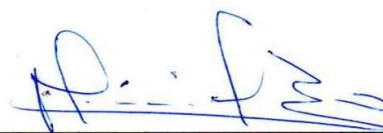
NO APLICABLE	15-45 puntos
APLICABLE	46- 75 puntos

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 64

Lugar y fecha: Tacna, 15-03-2021

Teléfono N° 952-636618



Firma del experto informante

DNI: 29624292

Colegiatura: 3874

Apéndice 3

ESCALA EEP-10-C

(Versión aplicada en la UPT)

INSTRUCCIONES. - Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **ULTIMO MES**. En cada caso, por favor, indique cómo se ha sentido o ha pensado en cada situación.

1. Me he sentido afectado(a) como si algo grave fuera a ocurrir inesperadamente con la Pandemia por COVID-19. *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- Casi siempre
- Siempre

2. Me he sentido que soy incapaz de controlar las cosas importantes de mi vida por la Pandemia. *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- Casi siempre
- Siempre

3. Me he sentido nervioso(a) o estresado(a) por la Pandemia. *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- Casi siempre
- Siempre

4. He estado seguro(a) sobre mi capacidad para manejar mis problemas personales relacionados con la Pandemia. *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- Casi siempre
- Siempre

5. He sentido que las cosas van bien (optimista) con la Pandemia. *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- Casi siempre
- Siempre

6. Me he sentido incapaz de afrontar las cosas que tengo que hacer para el control de la posible infección o contagio. *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- Casi siempre
- Siempre

7. He sentido que puedo controlar las dificultades que podrían aparecer en mi vida por la infección o contagio. *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- Casi siempre
- Siempre

8. He sentido que tengo todo controlado en relación con la Pandemia. *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- Casi siempre
- Siempre

9. He estado molesto(a) porque las cosas relacionadas con la Pandemia están fuera de mi control. *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- Casi siempre
- Siempre

10. He sentido que las dificultades se acumulan en estos días de la Pandemia y me siento incapaz de superarlas. *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- Casi siempre
- Siempre

