

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología

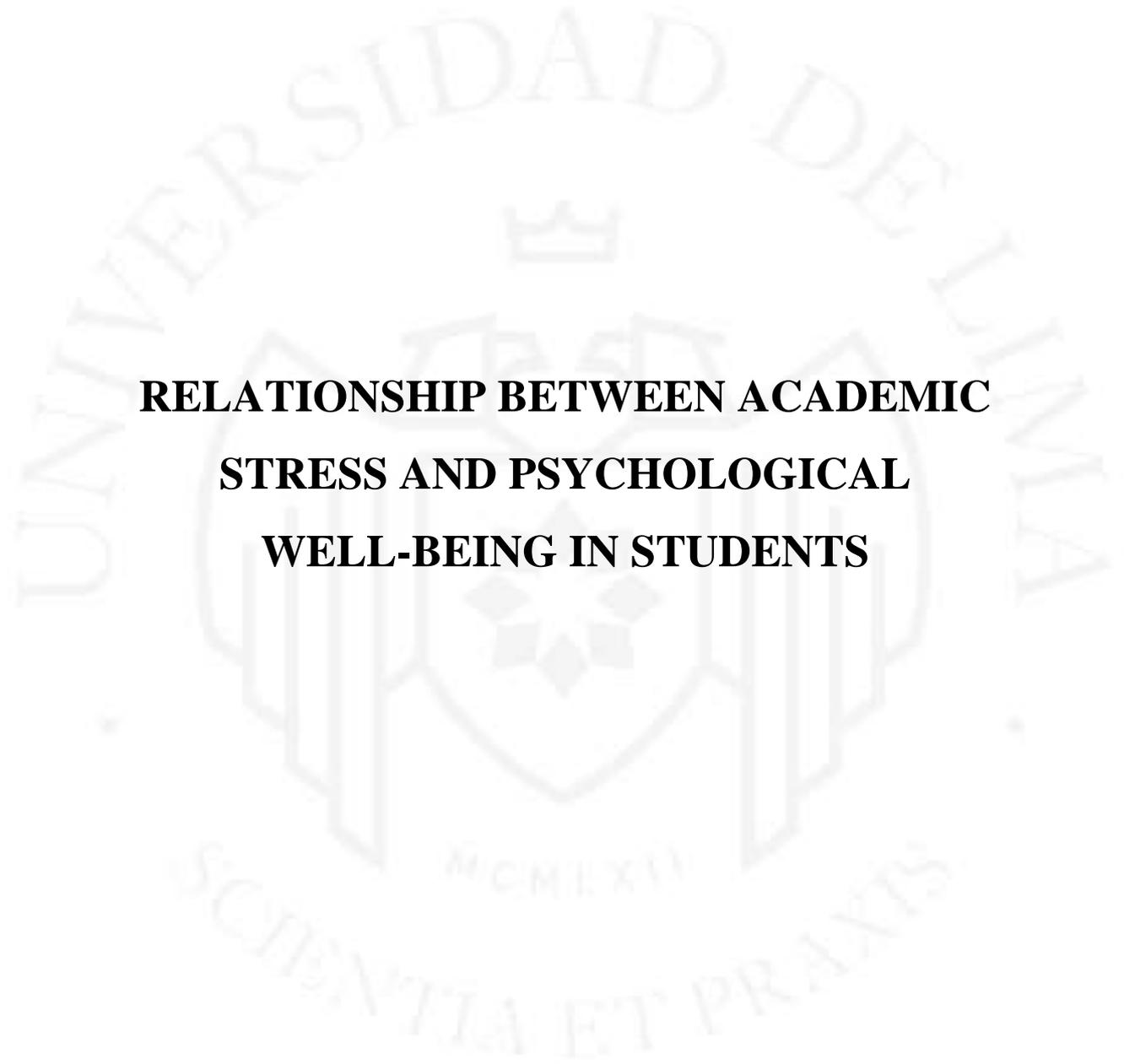
Zenaida Luisa Pro Gomez

20040921

Asesor

Manuel Eduardo Cueva Rojas

Lima – Perú
Marzo de 2021



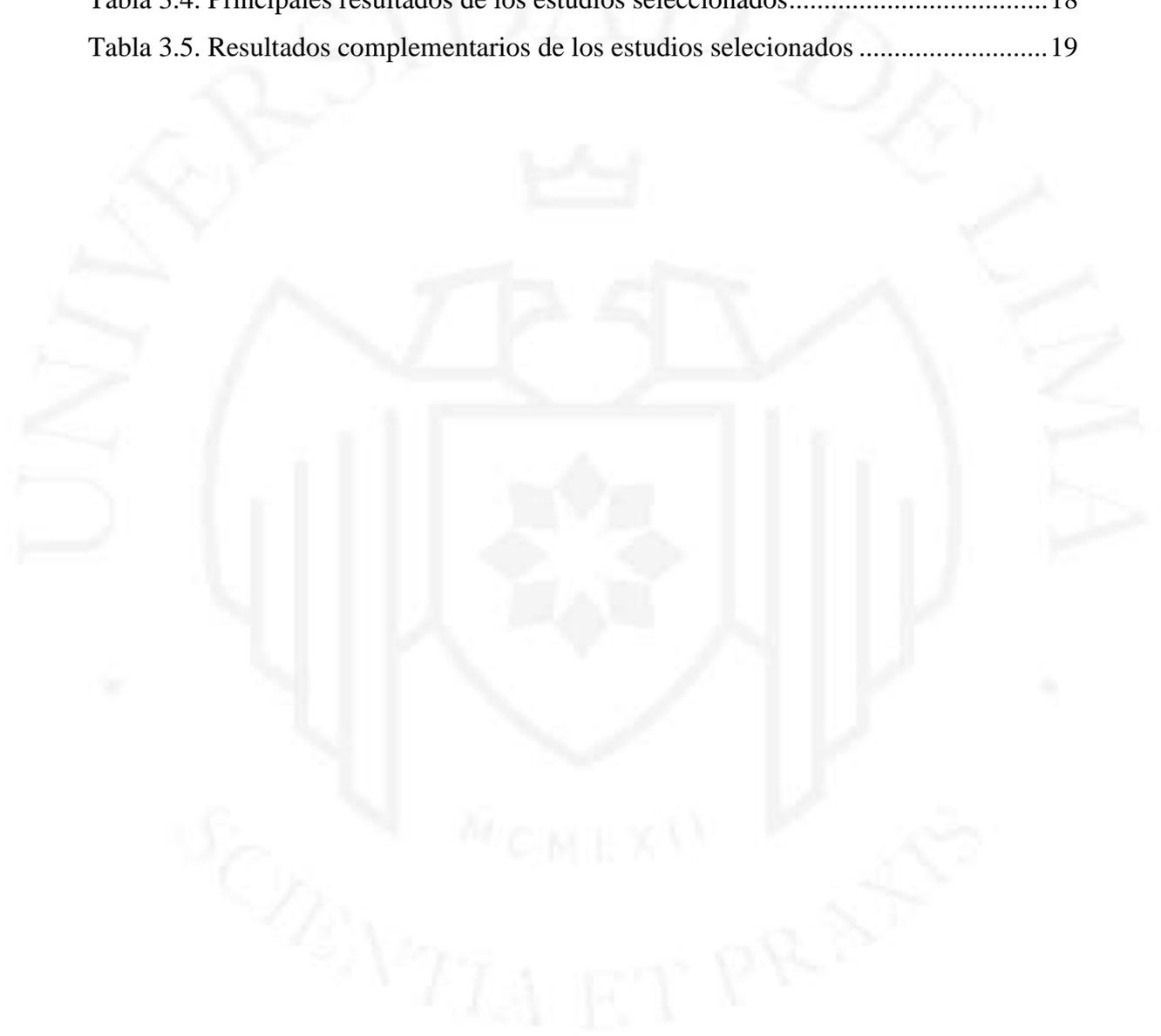
**RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC
STRESS AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING IN STUDENTS**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: MÉTODO	13
2.1 Criterios de elegibilidad	13
2.1.1 Criterios de inclusión	13
2.1.2 Criterios de exclusión	14
2.2 Estrategia de búsqueda	14
CAPÍTULO III: RESULTADOS	16
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	23
CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS	26

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1. Datos generales de los estudios seleccionados	16
Tabla 3.2 Diseño y participantes de los estudios seleccionados	17
Tabla 3.3. Instrumentos de los estudios seleccionados	17
Tabla 3.4. Principales resultados de los estudios seleccionados.....	18
Tabla 3.5. Resultados complementarios de los estudios seleccionados	19



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1. Diagrama de flujo del proceso de selección de los estudios analizados.....15



RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes (escolares y universitarios). Para este fin se procedió con la búsqueda sistematizada de investigaciones realizadas en los últimos 7 de las bases de datos electrónicas: Scopus, Proquest, Ebsco, APA PsycNET, SpringerLink y Scielo. Se seleccionaron para el análisis 7 investigaciones provenientes de asia, europa y américa. Los resultados de la revisión evidencian una correlación negativa entre estrés académico y bienestar psicológico. Además, se obtiene una relación positiva entre los estilos de afrontamiento orientados hacia la solución de problemas y el bienestar psicológico. Por otro lado, los estudios muestran la influencia de variables psicológicas, como la autoestima como variables mediadoras entre la relación de académico y bienestar psicológico. Para futuras investigaciones, se recomienda investigar la influencia de las variables mediadoras entre el estrés académico y el bienestar psicológico para un mejor análisis de este proceso en el contexto educativo.

Palabras Clave: Estrés académico, bienestar psicológico, estudiantes, academic stress, psychological well-being, students.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the relationship between academic stress and psychological well-being in students (school and university students). For this purpose, a systematized research of investigations carried out in the last 7 years from the electronic databases: Scopus, Proquest, Ebsco, APA PsycNET, SpringerLink and Scielo. Seven investigations from Asia, Europe and America were selected for the analysis. The results show a negative correlation between academic stress and psychological well-being. In addition, a positive relationship between problem solving coping strategies and psychological well-being is obtained. On the other hand, studies show the influence of psychological variables, such as self-esteem as mediating variables between academic stress and psychological well-being. For future research, it is recommended to investigate the influence of the mediating variables between academic stress and psychological well-being for a better analysis of this process in the educational context.

Key words: Academic stress, Psychological well-being, students, estrés académico, bienestar psicológico, estudiantes.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El estrés es un fenómeno complejo ampliamente estudiado desde múltiples enfoques y disciplinas. En los últimos años, estudios en todo el mundo muestran el impacto del estrés en los niveles de funcionamiento del individuo, en el bienestar y en la aparición de problemas graves y permanentes de salud a nivel física y mental (Cólica, 2015; Nieto, 2015; Oblitas, 2010).

Una encuesta aplicada a 1203 personas a nivel nacional sobre salud mental en el Perú reveló que el 80% de los participantes afirmaron haber sufrido estrés en los últimos 2 años. Jóvenes entre 18 a 29 años manifestaron experimentar estrés con frecuencia (36.9%), o algunas vez (44,7%) en este periodo de tiempo. No obstante, el 72% de los encuestados reconoció no haber acudido a un servicio de ayuda para hacer frente a este problema. Estos resultados evidencian que el estrés afecta a la población peruana pero hay una preocupante ausencia de búsqueda de ayuda ante éste y otros problemas de salud mental (Instituto de Opinión Pública, 2018).

El estrés, según la perspectiva interaccionista de Lazarus y Folkman (1984), es entendido como un proceso de interacción entre sujeto y medio, en donde la persona valora las consecuencias de su interacción con el medio como daño/pérdida, amenaza o desafío. Esta valoración depende de cómo la persona percibe el entorno y las capacidades cognitivas y conductuales con las que dispone para afrontar la situación (Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1984).

En las últimas décadas, los estudios en contextos educativos evidencian la presencia de un fenómeno que se circunscribe al ámbito académico. Los estudiantes, al estar sometido a una serie de demandas propias del contexto académico, perciben que algunas de estas demandas sobrepasan sus recursos disponibles, obligándoles a ejecutar una serie de conductas de afrontamiento para adaptarse a las situaciones. (León & Muñoz, en Arribas Marín, 2013; Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas, 2016). Este proceso es denominado por los investigadores como estrés académico.

De acuerdo a la revisión realizada por Arribas Marín (2013), las demandas académicas que frecuentemente son percibidas como estresores son: la sobrecarga de tareas académicas, la falta de tiempo para realizar el trabajo académico, los exámenes y

evaluaciones de los profesores y, en menor medida, la realización de trabajos obligatorios.

Esto se relaciona con los hallazgos del estudio realizado por Bouchrika (2020). Según los estudiantes norteamericanos, los exámenes parciales y finales son una de las principales fuentes de estrés (31%), seguido por las clases, la carga de trabajos (23%) y las tareas (13%). Asimismo, el 61% de los estudiantes consideran que obtener buenas calificaciones es una de las principales fuentes de presión, mientras que un 36,5% de los estudiantes identificaron que el estrés es la principal razón por la que su rendimiento académico se ha visto negativamente afectado durante los últimos 12 meses.

Del mismo modo, un estudio publicado por la Asociación Americana de Psicología en el 2020 halló que el 87% de los jóvenes norteamericanos entre 18 a 23 años consideran que su educación es una fuente significativa de estrés. Asimismo, la incertidumbre sobre cómo será el periodo académico 2020 - 2021 genera estrés a un 82% de los encuestados.

El estrés académico, según el modelo sistémico-cognoscitivista y multidimensional de Barraza (2006), se genera producto de la interacción del estudiante con las demandas del entorno. El estrés académico está compuesto por 3 etapas o momentos:

- Una situación inicial que produce un acontecimiento potencialmente perjudicial o estresante para el estudiante (input).
- El estudiante valora el acontecimiento como neutral, positivo o negativo (pérdida, amenaza, desafío o asociado a emociones negativas). Esta valoración depende de si el estudiante dispone o no de los recursos para mantener el equilibrio y actuar ante la situación.
- Cuando no hay un equilibrio entre los acontecimientos estresantes y los recursos disponibles, se genera el estrés, el cual obliga al estudiante a ejecutar estrategias de afrontamiento (output) para restablecer el equilibrio sistémico perdido (Barraza, 2006).

El estrés académico es, a su vez, un proceso adaptativo y psicológico. En este sentido, el modelo de estrés académico de Barraza (2006), se diferencia de aquellos modelos que consideran incluyen dentro de su enfoque, aquel estrés que experimentan los docentes (pues en su caso corresponde al estrés laboral o ocupacional). Asimismo,

este modelo de estrés académico, no incluye en su definición aspectos que sean ajenos a la vida académica del estudiante, como su situación económica, familiar, pareja, entre otras (Arribas Marín, 2013; Barraza, 2006).

Los estudios realizados sobre estrés académico identificaron una serie de efectos en la salud, el bienestar y el funcionamiento del estudiante, como el agotamiento o fatiga crónica, reacciones físicas (dolor de cabeza, dolor abdominal), alteraciones en el patrón de sueño, alteraciones en la alimentación, síntomas de ansiedad y/o depresión, bajo rendimiento académico, dificultad en la interacción con los pares y maestros, ausentismo escolar, entre otros (Maturana & Vargas, 2015).

Por otro lado, el término de bienestar psicológico ha sido ampliamente estudiado desde diferentes perspectivas. El modelo multidimensional del bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff (2008) parte de la concepción del bienestar como la convergencia de factores asociados al funcionamiento positivo del ser humano, en términos de salud, tanto física como mental, bienestar subjetivo percibido, funcionamiento pleno, grado de satisfacción con la vida, entre otros aspectos.

El bienestar psicológico se entiende como un proceso derivado de la valoración que realiza el individuo sobre la relación que éste tiene con diferentes situaciones que acontecen a su alrededor. Esta valoración lo realiza en función de las expectativas de lo que espera obtener de la realidad (Ryff, 2017). El bienestar psicológico está conformado por 6 factores determinantes (Ryff, 2008; Ryff 2013):

- Autoaceptación: grado de aceptación y satisfacción consigo mismo, con los diferentes aspectos de la personalidad y de su historia.
- Relaciones positivas: contar con relaciones de calidad y apoyo social.
- Propósito en la vida: establece metas que den sentido y propósito a su vida.
- Crecimiento Personal: grado de interés en desarrollar el potencial único de uno, con miras hacia el crecimiento continuo.
- Autonomía: capacidad para tomar decisiones propias acorde a las convicciones personales, aunque sean contrarias a la opinión mayoritaria.
- Dominio del entorno: grado de influencia sobre las exigencias y oportunidades del ambiente y satisfacer necesidades.

Por otro lado, cada vez son más los estudios en entornos educativos que investigan desde una mirada sistémica y holística, enfocándose en indagar en qué medida las

variables mediadoras y moderadoras, como las características de personalidad, los recursos psicológicos, el sistema social, entre otros aspectos, influyen en la relación entre el estrés académico y el bienestar de los estudiantes.

Estudios como los de Monsanya (2020) o los de Cole et al (2015) evidencian en qué medida las variables moderadoras y mediadoras como la conciencia plena, la resiliencia del ego, la mentalidad de crecimiento y de determinación, el apoyo social, entre otros recursos psicológicos influyen en la relación entre estrés académico y bienestar en los estudiantes. Los estudios muestran que los recursos psicológicos cumplen un rol en el fortalecimiento del bienestar psicológico y en la disminución del estrés académico en los estudiantes.

En base a lo expuesto anteriormente, el propósito principal del presente reporte de revisión aplicada consiste en estudiar la relación existente entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes (escolares y universitarios), mediante la revisión sistémica de investigaciones cuantitativas realizadas sobre estas variables y dar a conocer los principales hallazgos. De estos objetivos, se desprende la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué relación existe entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes?

CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1. Criterios de elegibilidad

2.1.1. Criterios de inclusión:

Se seleccionaron las investigaciones que cumplan con los siguientes criterios de inclusión:

- Estudios provenientes de las bases de datos electrónicas: Scopus, Proquest, Ebsco, APA PsycNET, SpringerLink y Scielo, con el fin de seleccionar artículos de texto completo de calidad y que sean pertinentes al tema de estudio.
- Investigaciones publicadas que hayan sido revidado por pares, que permitan asegurar la credibilidad de las investigaciones.
- Estudios publicados en los últimos 7 años, con el fin de realizar un reporte de revisión aplicada de investigaciones actuales.
- Investigaciones cuantitativas, ya que poseen criterios de validez y confiabilidad y permite contrastar los resultados obtenidos con otras investigaciones.
- Diseños correlacionales, pues permiten analizar la relación entre 2 variables (estrés académico y bienestar psicológico)
- Estudios que especifiquen el cuestionario aplicado, con el fin de identificar los instrumentos de medición utilizados y sus principales características.
- Estudios cuya muestra la conformen estudiantes de educación escolar o universitaria, para analizar la relación de las variables en contextos educativos.
- Estudios que especifiquen el número de participantes, a fin de considerar aquellos estudios que cuenten con un mayor tamaño de muestra, pues sus datos serán más representativos que el resto.
- Estudios transversales o longitudinales, con el fin de estudiar el comportamiento de las variables de estudio en un momento específico y a lo largo del tiempo.

- Estudios publicados en español o inglés, al ser idiomas en los que se ha publicado una gran cantidad de investigaciones.

2.1.2. Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión empleados, además del incumplimiento de los criterios de inclusión señalados, consistieron en:

- Evitar investigaciones publicadas en formato de reportes de revisión aplicada, debido a que no son estudios empíricos en donde se pueda analizar la relación entre las 2 variables de estudio.
- Evitar el estudio de resúmenes o abstracts de publicaciones, por contener escasa información sobre los resultados de la investigación en sí.
- Evitar información de congresos o capítulos de libro, debido a que en no contiene información completa sobre el estudio realizado.
- Evitar estudios cualitativos, ya que cada estudio cualitativo posee características propias que dificultan contrastar los resultados obtenidos en cada estudio.
- Evitar estudios sin datos concluyentes, ya que no brindan información sustentada que explique la relación entre las variables estudiadas.

2.2. Estrategia de búsqueda:

Se realizó la búsqueda de investigaciones publicadas entre enero de 2014 y febrero de 2021, según los parámetros previamente explicados. Para este fin, se utilizaron las palabras clave: Academic stress, Estrés académico, Psychological well-being, Bienestar psicológico, Students, estudiantes; las cuales fueron combinadas de los siguientes modos:

- Academic stress/ Psychological well-being/ scholars; Academic stress/ Psychological well-being/ students
- Estrés académico/ Bienestar psicológico/estudiantes.

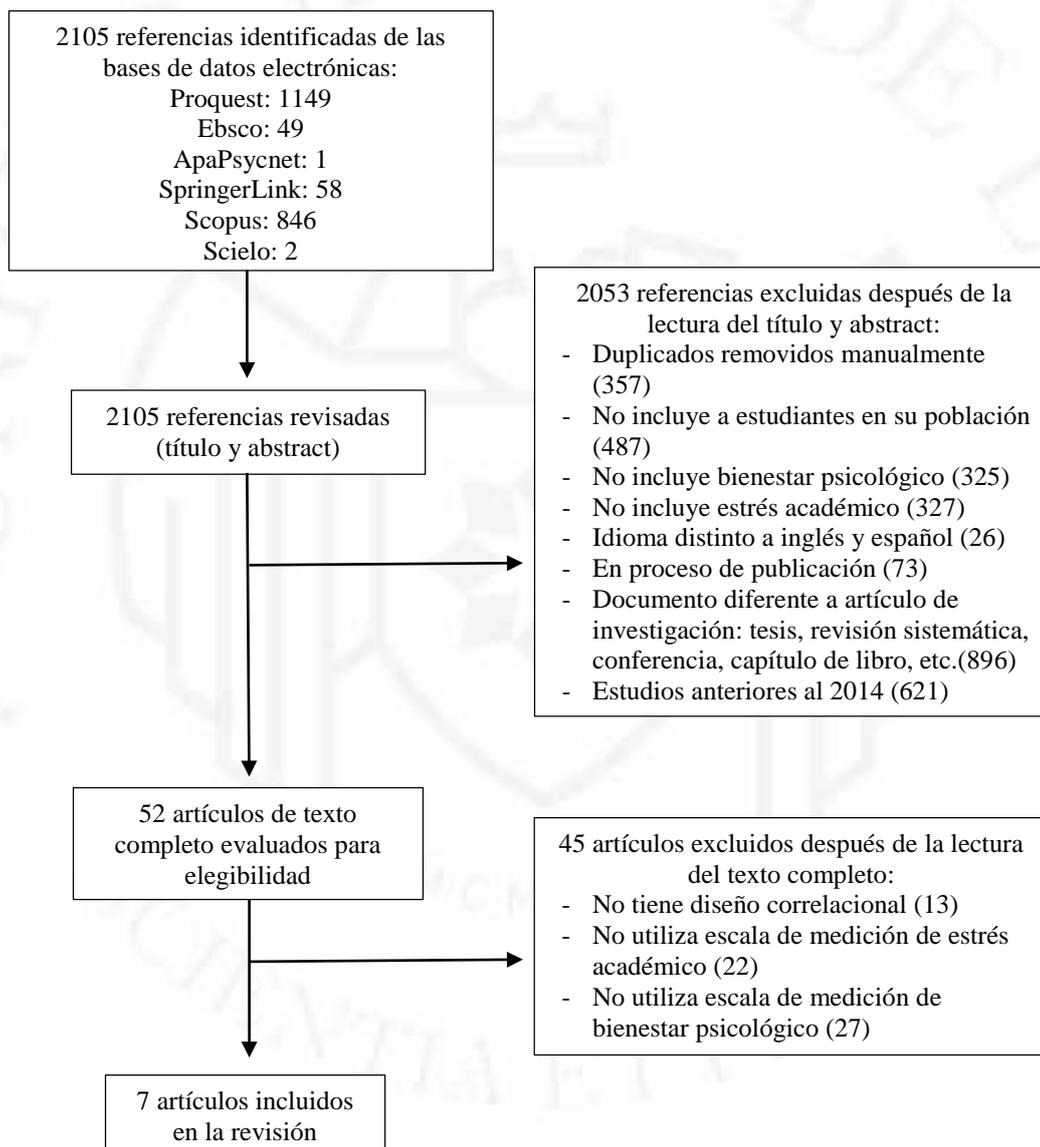
La estrategia de búsqueda utilizada fue:

- ("Academic stress" OR "Estrés académico") AND ("Psychological well-being" OR "Bienestar Psicológico") AND (students OR scholars OR estudiantes).

El proceso de búsqueda inicial arrojó como resultado un total de 2105 referencias. Luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión previamente mencionados, se logró seleccionar un total de 7 artículos. La Figura 2.1 muestra el diagrama de flujo correspondiente al proceso de selección de los estudios analizados.

Figura 2.1.

Diagrama de flujo del proceso de selección de los estudios analizados



CAPÍTULO III: RESULTADOS

El análisis de los 7 artículos seleccionados se presenta de la siguiente forma: La tabla 3.1, presenta los datos principales y la tabla 3.2, muestra el diseño de investigación y características de la muestra en cada estudio. La tabla 3.3 presenta los instrumentos utilizados para la evaluación del estrés académico y el bienestar psicológico, mientras que la tabla 3.4 muestra un resumen de los hallazgos encontrados tras estudiar la relación entre ambas variables. Finalmente, la tabla 3.5 presenta los análisis secundarios realizados en los artículos seleccionados.

Tabla 3.1

Datos Generales de los estudios seleccionados

Autor	Año	País	Título	Objetivo
Khan, et al.	2014	Malasia, India	Does psychological strengths and subjective well-being predicting parental involvement and problem solving among Malaysian and Indian students?	Examinar los predictores de las fortalezas psicológicas y el bienestar subjetivo para lidiar con el estrés académico.
Back	2015	Corea	The mediating effects of hope between attitude toward school physical education, academic stress, ego-resilience, and psychological wellbeing of high school students.	Estudiar los efectos mediadores de la esperanza en la relación entre la actitud hacia la educación física, el estrés académico, la resiliencia del Yo y el bienestar psicológico.
Freire, et al.	2016	España	Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students. <i>Frontiers in psychology</i> .	Identificar los diferentes perfiles de estudiantes según su nivel de bienestar psicológico y sus estrategias de afrontamiento.
Meda, et al.	2016	España, Mexico y Panamá	Recursos universitarios y personales promotores de bienestar y salud en estudiantes universitarios	Explorar la relación entre estrés, recursos y consecuencias sobre la salud y el bienestar de los estudiantes.
Kuo, et al.	2017	Canada	The mediating role of cultural coping behaviours on the relationships between academic stress and positive psychosocial well-being outcomes	Examinar el rol mediador de las conductas de afrontamiento en la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico positivo
Aloia, et al.	2019	EE.UU.	Buffering Against Sources Of Academic Stress: The Influence of Supportive Informational and Emotional Communication on Psychological Well-Being.	Estudiar el bienestar psicológico como una función tanto del estrés académico como de la comunicación de apoyo.

(continúa)

(Continuación)

Tabla 3.1

Datos Generales de los estudios seleccionados

Autor	Año	País	Título	Objetivo
Xiang, et al.	2019	China	Longitudinal effects of examination stress on psychological well-being and a possible mediating role of self-esteem in chinese high school students.	Estudiar la relación entre examen de estrés, autoestima y bienestar psicológico en 3 momentos durante un semestre académico

Tabla 3.2

Diseño y participantes de los estudios seleccionados

Autor	Diseño	N	Edad	Características de la muestra
Khan, et al.	Correlacional, Transversal	800 (400 India; 400 Malasia)	Malasia: 18 -25 años (M = 22.01); India: 18 - 25 años (M = 20.01)	Estudiantes universitarios de ingeniería de Malasia e India
Back	Correlacional, Transversal	780	14 - 18 años (M = 16.23)	Estudiantes de educación secundaria
Freire, et al.	Correlacional, Transversal	1072	18 - 48 años (M = 21.09)	Estudiantes universitarios de letras, ciencias e ingeniería
Meda, et al.	Correlacional, Transversal	1015	18 - 58 años (M = 20.70)	Estudiantes universitarios
Kuo, et al.	Correlacional, Transversal	328	(no presenta rango de edad) M = 21.06, DS = 4.48	Estudiantes universitarios
Aloia, et al.	Correlacional, Transversal	129	18 - 23 años (M =20.24)	Estudiantes universitarios
Xiang, et al.	Correlacional, Longitudinal	248	(no presenta rango de edad) M = 15.83 (mujeres) y M = 15.92 (hombres)	Estudiantes de 1er año de bachillerato

Tabla 3.3

Instrumentos de los estudios seleccionados

Autor	Medida de Estrés Académico	Medida de Bienestar Psicológico
Khan, et al.	Student Academic Stress Scale SASS (Gadzella, 1991) consistencia (Malasia $\alpha = .90$; India $\alpha = .94$)	Satisfaction with life scale SWLC (Diener et al., 1985) consistencia interna (Malasia $\alpha = .93$; India $\alpha = .85$); Positive psychological strengths PPSQ (Luthans, et al., 2007) consistencia interna (Malasia $\alpha = .84$; India $\alpha = .87$)
Back	Questionnaire on academic stress (Oh,1993) consistencia interna ($\alpha = .901$)	Psychological Wellbeing Scale PWBS of Ryff (adaptado al coreano por Kim) consistencia interna ($\alpha = .863$)

(continúa)

(Continuación)

Tabla 3.3

Instrumentos de los estudios seleccionados

Autor	Medida de Estrés Académico	Medida de Bienestar Psicológico
Freire, et al.	Escala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico, A-CEA (Cabanach, et al., 2010) consistencia interna de factores: PR ($\alpha = .86$), SS ($\alpha = .90$), P ($\alpha = .81$).	Psychological Wellbeing Scale of Ryff (adaptado al español por Diaz et al., 2006) consistencia interna de factores: SA ($\alpha = .78$), PG ($\alpha = .63$), EM ($\alpha = .63$), and PL ($\alpha = .75$)
Meda, et al.	Inventario de Estrés Académico (Ferrer, et al., 2003) consistencia interna ($\alpha = .83$)	Escala de satisfacción con la Vida de Diener (Apatado por Vázquez et al., 2013) consistencia interna ($\alpha = .77$); Cuestionario de Calidad de Vida QLI-SP (Validado por Mezzich et al, 2000) consistencia interna ($\alpha = .90$)
Kuo, et al.	The School Burnout Inventory SBI (Salmela-Aro, et al., 2009) consistencia interna ($\alpha = .829$)	Collective Self-Esteem Scale CSES (Luhtanen & Crocker, 1992) consistencia interna ($\alpha = .789$); Satisfaction with Life Scale SWLS (Diener, et al., 1985) consistencia interna ($\alpha = .852$)
Aloia, et al.	Perceptions of Academic Stress Scale (Bedewy & Gabriel, 2015) consistencia interna de factores: P ($\alpha = .89$), W ($\alpha = .85$), SP ($\alpha = .82$), T ($\alpha = .80$)	General Health Questionnaire (Goldberg & William, 1988) consistencia interna ($\alpha = .88$)
Xiang, et al.	Academic Stress Scale (Kohn & Frazer, 1986) consistencia interna T1 ($\alpha = .85$), T2 ($\alpha = .84$) y T3 ($\alpha = .81$)	Psychological Well-Being Scale of Ryff (Revisado por Cheng y Chan 2005) consistencia interna en T1 ($\alpha = .89$), T2 ($\alpha = .90$) y T3 ($\alpha = .88$)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tabla 3:4

Principales resultados de los estudios seleccionados

Autor	Estadísticos de Correlación	Relación entre Estrés Académico y Bienestar Psicológico
Khan, et al.	Malasia $r = -.43$; $r = -.21$; India $r = -.06$; $r = -.12$	Estrés académico tiene una correlación negativa con el bienestar subjetivo
Back	$r = -0.450^{**}$	El estrés académico tiene una correlación negativa significativa con el bienestar psicológico
Freire, et al.	r entre .24 y .51	Los estilos de afrontamiento correlacionan positivamente con el bienestar psicológico.
Meda, et al.	Satisfacción con la vida $r = -.14^{**}$; QLI-SP $r = -.17^{**}$	El estrés académico presenta una correlación negativa significativa con el bienestar psicológico.

(continúa)

(continuación)

Tabla 3.4

Principales resultados de los estudios seleccionados

Autor	Estadísticos de Correlación	Relación entre Estrés Académico y Bienestar Psicológico
Kuo, et al.	r entre -.17** y -.30**	El estrés académico tiene una correlación negativa significativa con el bienestar psicológico
Aloia, et al.	r = -0.31***, -.037***, -0.24** (en presión para realizar actividades, percepciones sobre el trabajo y tiempo) r = 0.16 (en auto percepciones académicas)	Los componentes del estrés académico presentan una correlación negativa significativa con el bienestar psicológico, salvo el componente de autopercepción académica, que tiene una correlación positiva con el bienestar psicológico
Xiang, et al.	r entre -.149* y -.367**	El estrés académico tiene una correlación negativa significativa con el bienestar psicológico

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Tabla 3.5

Análisis complementarios de los estudios seleccionados

Autor	Otras Variables	Resultados estadísticos	Principales hallazgos
Khan, et al.	Involucramiento de los padres	Malasia: Fortaleza Psicológica Positiva $\beta = .422^{**}$; Bienestar Subjetivo $\beta = .632^{**}$ India: Fortaleza Psicológica Positiva $\beta = .433^{**}$; Bienestar Subjetivo $\beta = .655^{**}$	En Malasia, el 35% de la variación en fortaleza psicológica positiva y 39% de la variación en bienestar subjetivo puede ser explicado incluyendo Solución de problemas e involucramiento familiar.
	Solución de problemas	Malasia: Fortaleza Psicológica Positiva $\beta = .387^{**}$; Bienestar Subjetivo $\beta = .432^{**}$ India: Fortaleza Psicológica Positiva $\beta = .298^{**}$; Bienestar Subjetivo $\beta = .254^{**}$	En India, el 27% de la variación en fortaleza psicológica positiva y 38% de la variación en bienestar subjetivo puede ser explicado incluyendo Solución de problemas e involucramiento familiar.
Back	Actitudes hacia la Educación Física escolar	Actitudes-estrés: $\beta = -.171^{***}$; Actitudes-Esperanza-estrés: $\beta = -.112^{**}$; estrés: $\beta = -.310$	El efecto mediador parcial de la esperanza es significativo en la relación entre las actitudes hacia la educación física escolar y el estrés académico.
	Esperanza	Actitudes-Bienestar : $\beta = .213^{***}$ (Test de Sobel Z = -4.609***); Actitudes-Esperanza -Bienestar: $\beta = .100^{***}$; bienestar: $\beta = -.607^{***}$ (Test de Sobel Z = 5.097***)	

(continúa)

(continuación)

Tabla 3.5

Análisis complementarios de los estudios seleccionados

Autor	Otras Variables	Resultados estadísticos	Principales hallazgos
Meda, et al.	Valoración de Recursos de la Universidad	Estrés: $\beta = -.18^{***}$; Valoración de recursos: $\beta = .20^{***}$; aceptación psicológica: $\beta = .16^{***}$; estrés-recursos-calidad de vida: $\beta = .05^*$; estrés-aceptación-calidad de vida: $\beta = .07^*$	La valoración de recursos de la universidad y la aceptación psicológica son un efecto modulador de la relación entre estrés académico y la calidad de vida.
Kuo, et al.	Estilos de afrontamiento	Efecto Indirecto entre estrés académico y bienestar subjetivo: CC ($p = .049$; coeficiente standar = $-.035$); AC ($p = .898$; coeficiente standar = $.004$); EC ($p = .009$; coeficiente standar = $-.066$)	No se hallaron resultados significativos que respalden el rol mediador de los estilos de afrontamiento sobre la relación entre estrés académico y bienestar subjetivo
Xiang, et al.	Autoestima	Efecto indirecto total del estrés en bienestar psicológico ($p = -.491^{***}$; Coeficiente estandar = -1.533^{***}); Efecto indirecto específico via Autoestima ($p = -.331^{***}$; coeficiente estandar = -1.032^{***}); efecto directo de estrés en bienestar psicológico ($p = -.160^{**}$; coeficiente estandar = $-.500^{**}$)	El efecto mediador de la autoestima es significativo en la relación entre estrés académico y bienestar psicológico

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Khan, et al. (2014) estudia los predictores de las fortalezas psicológicas y el bienestar subjetivo para lidiar con el estrés académico en estudiantes universitarios de Malasia e India. Los resultados muestran que, aspectos como el género, la religiosidad y el nivel socioeconómico influyen en los niveles de fortalezas psicológicas y bienestar de los estudiantes. Asimismo, se encontró que las fortalezas psicológicas positivas mejoran el bienestar subjetivo de los estudiantes. El factor de involucramiento de los padres predice de forma significativamente alta el bienestar en ambos grupos de participantes.

Back (2015) por su parte, investiga el efecto mediador de la esperanza en la entre la actitud hacia la educación física, el estrés académico, la resiliencia del Yo y el bienestar psicológico en estudiantes de educación secundaria. Los principales hallazgos del estudio indican que las actitudes hacia la educación física se relacionan directamente con la resiliencia del yo y el bienestar psicológico. No obstante las actitudes hacia la educación física se relacionan de forma inversa con el estrés académico. Asimismo, se

halló que la esperanza cumple un rol mediador en la disminución del estrés académico y el mantenimiento del bienestar psicológico.

Freire et al. (2016) investiga las estrategias de afrontamiento de los estudiantes según su nivel de bienestar psicológico. Los hallazgos revelan que, cuanto más alto es el perfil de bienestar psicológico es mayor el uso de estrategias de afrontamiento estudiadas. Siendo así, el bienestar psicológico es una variable mediador para favorecer el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas frente al estrés académico.

Meda et al. (2016) estudia la relación entre estrés académico, los recursos y las consecuencias sobre la salud y el bienestar en estudiantes universitarios. Los resultados evidencian que el estrés académico se relaciona de forma directa y significativa con los indicadores psicosomáticos y malestar físico, mientras que se relaciona de forma inversa con los niveles de satisfacción vital y calidad de vida. Asimismo, se halló que la valoración positiva acerca de los recursos universitarios se relaciona directamente con la calidad de vida y la satisfacción vital e inversamente con el malestar físico e indicadores psicosomáticos.

Por otro lado, Kuo et al. (2017) investiga el rol mediador de las conductas de afrontamiento en la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico positivo en estudiantes universitarios. Los resultados muestran que los componentes de estrés académico se relacionan de forma indirecta con el bienestar. Asimismo, se observa que el estilo de afrontamiento colectivo se relaciona de forma indirecta con el estrés académico pero el estilo de afrontamiento evitativo se relaciona de forma directa con el estrés académico.

Aloia, et al. (2019) estudia la influencia de la comunicación de apoyo emocional e informativa en el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Dentro de los principales hallazgos se encuentra que la presión de desempeño, la percepción sobre la carga de trabajo y las restricciones de tiempo se relacionan negativamente con el bienestar psicológico. Por otro lado, las autopercepciones académicas se relacionan positivamente con el bienestar psicológico en función de una alta comunicación de apoyo e informativa.

Xiang et al. (2019) investiga la relación entre el estrés académico, la autoestima y el bienestar psicológico durante 1 semestre académico en estudiantes de bachillerato. Para tal fin, se evaluaron a los estudiantes en 3 momentos durante el semestre académico.

Los hallazgos indican que los niveles de estrés académico predicen el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes en el momento inicial de aplicación. No obstante, los niveles de estrés académico predicen de forma negativa los cambios en el bienestar psicológico a lo largo del tiempo.



CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Los estudios revisados sobre estrés académico y bienestar psicológico evidencian la complejidad de esta problemática en el sector educativo. Una primera mirada de los resultados evidencia que el estrés académico se relaciona inversamente con el bienestar psicológico. No obstante, es necesario tomar en consideración las diferencias en cuanto a los modelos teóricos y los aspectos metodológicos en los que están basados estos estudios para realizar un mejor análisis e interpretación de los mismos.

En cuanto al estrés académico, se observan diferentes propuestas teóricas y metodológicas para su estudio, como aquellos estudios que consideran el incluir indicadores de burnout académico como parte del estudio del estrés académico (Kuo et al., 2017) o aquellos que se focalizan en un aspecto del mismo, como en los estresores académicos o en las estrategias de afrontamiento.

Al respecto, la investigación realizada por Freire (2016) quien estudia la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés académico y el bienestar psicológico brindan un resultado esperado: los estilos de afrontamiento positivos del estrés académico relacionan positivamente con el bienestar psicológico. De acuerdo al modelo multidimensional sistémico de Barraza (2006), al estudiar el fenómeno del estrés académico como un proceso que incluye el reconocimiento de los potenciales estresores, la evaluación que realiza el individuo y las estrategias de afrontamiento para afrontar el estrés académico, se debe considerar el análisis de cada factor como independiente del resto. Por ende, a pesar de haber obtenido resultados que aseveran una correlación negativa significativa en los niveles de estrés académico y bienestar psicológico, estos están considerando la evaluación que el estudiante realiza de los potenciales estresores. El componente de estilos de afrontamiento se entiende, en estos casos, como una variable diferente a la variable distinta al estrés académico. Esto permite hacer hincapié en la importancia de indagar el modelo de estrés académico en el que están basados los estudios para evitar un análisis e interpretación sesgada de los datos.

Por otro lado, cada vez son más los investigadores que incluyen la influencia de componentes mediadores y moderadores dentro en los estudios de estrés académico, con el propósito de comprender qué otros procesos influyen en la relación entre estrés y

bienestar del estudiante. Según ello, autores como Xiang (2019), Kuo (2017), Back (2015), consideran el efecto mediador de procesos internos como la autoestima, la esperanza y los estilos de afrontamiento sobre los niveles de estrés y bienestar psicológico en los estudiantes: si bien en este último no obtiene resultados significativos, su importancia recae en comprender a los estilos de afrontamiento del estrés académico, al igual que los estilos de afrontamiento en general, como factores de riesgo y protección de la salud y el bienestar del estudiante. Los estudios sobre el rol mediador de procesos como la dinámica familiar o los cambios sociales, como el estudio de Khan (2014), sugiere continuar con esta línea de investigación para analizar el grado de influencia de variables sociales o familiares, así como implementar programas psicoeducativos en los sistemas de enseñanza, dirigidos a estudiantes y padres de familia y evaluar su impacto en los niveles de estrés académico en los estudiantes y en la salud de los estudiantes.

Las investigaciones además evidencian la importancia de estudiar el efecto potenciador del bienestar psicológico en el mantenimiento de conductas positivas y adaptativas para lidiar con el estrés académico y otras variables asociadas a la salud física y mental de los estudiantes (Meda et al, 2016). Como bien se ha mencionado anteriormente, el estrés académico es un proceso complejo, y las investigaciones recientes evidencian la importancia de implementar medidas que incluyan el desarrollo recursos psicológicos (como la búsqueda de soporte social e informativo, la actividad física, implementar estilos de afrontamiento positivos, entre otros) a favor de la promoción del estilos que favorezcan el bienestar y la salud de los estudiantes.

Finalmente, si bien esta revisión busca analizar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes, varias de las investigaciones seleccionadas se centran en el análisis del efecto mediador de otras variables que influyan en el estrés académico y el bienestar psicológico (el cual es analizado como proceso secundario). Esto invita a proponer ampliar la propuesta inicial de esta revisión para futuras investigaciones.

CONCLUSIONES

El presente reporte de revisión aplicada busca indagar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico. De lo analizado se concluye lo siguiente:

- Existe una correlación negativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico
- Los niveles de estrés académico y bienestar pueden verse afectados por la presencia de variables mediadoras como la autoestima, la esperanza, el apoyo social, entre otros.
- El planteamiento de estudios según el modelo sistémico multidimensional del estrés académico de Barraza, debe considerar el análisis de cada componente como un factor independiente del resto.
- Los estresores y la valoración del acontecimiento se relacionan indirectamente con el bienestar psicológico.
- Los estilos de afrontamiento positivos se relacionan indirectamente con el estrés académico.
- Los niveles de bienestar psicológico se relacionan con estilos de afrontamiento positivos que promueven la calidad de vida y pautas de comportamiento saludables.

REFERENCIAS

- Aloia, L. S., & McTigue, M. (2019). *Buffering Against Sources of Academic Stress: The Influence of Supportive Informational and Emotional Communication on Psychological Well-Being*. *Communication Research Reports*, 36(2), 126–135. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/08824096.2019.1590191>
- Amigo, I. (2006). *Manual de Psicología de la Salud 2ª ed.* Pirámide.
- Arribas Marín, J. (2013). *Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería*. *Revista de Educación*. Madrid, 360, 533–556. Recuperado de <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-360-126>
- American Psychological Association (2020). *Stress in America™ 2020: A National Mental Health Crisis*. Recuperado de <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>
- Barraza, A. (2006) *Un Modelo Conceptual para el estudio del estrés académico*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9, pp. 11-129.
- Back, K. W. (2015). *The mediating effects of hope between attitude toward school physical education, academic stress, ego-resilience, and psychological wellbeing of high school students*. *Indian Journal of Science & Technology*, 8(S7), 602–610.
- Bouchrika, I. (2020) *50 Current Student Stress Statistics: 2019/2020 Data, Analysis & Predictions*. *Research*, Octubre 2020. <https://www.guide2research.com/research/student-stress-statistics>
- Cole, N. N., Nonterah, C. W., Utsey, S. O., Hook, J. N., Hubbard, R. R., Opare-Henaku, A., & Fischer, N. L. (2015). *Predictor and moderator effects of ego resilience and mindfulness on the relationship between academic stress and psychological well-being in a sample of Ghanaian college students*. *Journal of Black Psychology*, 41(4), 340. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1177/0095798414537939>

- Cólica, P. R. (2015). *Estrés manual diagnóstico: la explicación psicobiológica de los síntomas*. Editorial Brujas. Recuperado de <https://elibro-net.ezproxy.ulima.edu.pe/es/ereader/ulima/94024?page=66>
- Fanning, G. G. (2016). *Academic stress and academic self-efficacy as predictors of ProQuest Central*. (1845865020). Recuperado de http://fresno.ulima.edu.pe/ss_bd00102.nsf/RecursoReferido?OpenForm&id=PROQUEST-41716&url=https://www.proquest.com/dissertations-theses/academic-stress-self-efficacy-as-predictors/docview/1845865020/se-2?accountid=45277
- Freire, C., Ferradás, M. D., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). *Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students*. *Frontiers in psychology*, 7, 1554. Recuperado de <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Instituto de Opinión Pública (IOP). (2018). *Una mirada a la salud mental de la opinión de los peruanos*. Recuperado de http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP7_01_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y.
- Khan, A., Ahmad, R., Hamdan, A.R. et al. (2014) *Does psychological strengths and subjective well-being predicting parental involvement and problem solving among Malaysian and Indian students*. SpringerPlus 3, 756. Recuperado de <https://doi-org.ezproxy.ulima.edu.pe/10.1186/2193-1801-3-756>
- Kuo, B.C.H; Soucie, Kendall M.; Huang, Siqi; and Laith, Refa. (2017). *The mediating role of cultural coping behaviours on the relationships between academic stress and positive psychosocial well-being outcomes*. *International Journal of Psychology*, 1-10.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro-net.ezproxy.ulima.edu.pe/es/ereader/ulima/47645?page=8>
- Maturana, A. & Vargas, A. (2015) *El estrés escolar*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26 (1), 34 - 41. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>.

- Mosanya, M. (2020) *Buffering Academic Stress during the COVID-19 Pandemic Related Social Isolation: Grit and Growth Mindset as Protective Factors against the Impact of Loneliness*. Int J Appl Posit Psychol. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00043-7>
- Meda Lara, R. M., Blanco Donoso, L. M., Moreno Jiménez, B., Palomera Chávez, A., & Herrero, M. (2016). *Recursos universitarios y personales promotores de bienestar y salud en estudiantes universitarios*. *Psicología y Salud*, 26(2), 195–205.
- Nieto Munuera, J. Abad Mateo, M. Á. y Esteban Albert, M. (2015). *Psicología para ciencias de la salud: estudio del comportamiento humano ante la enfermedad* (2a. ed.). McGraw-Hill España. Recuperado de <https://elibro-net.ezproxy.ulima.edu.pe/es/ereader/ulima/50323?page=201>
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida* (3ra ed). Mexico, D.F.: CENGAGE Learning.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D. (2013). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions: *Rivista internazionale di scienze*. *International Review of Economics*, 64(2), 159-178. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016) Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*, 3 (7), 11-18. Recuperado de <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>
- Xiang, Z., Shen, T., Kang, Q., Zhang, B., & Zhu, L. (2019). *Longitudinal effects of examination stress on psychological well-being and a possible mediating role of self-esteem in chinese high school students*. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 283-305. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-017-9948-9>