

Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de secundaria



Ana Josefa MARTOS Y MULA

Luciana Gabriela TOLABA

Ernesto Emiliano VÁZQUEZ

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-UNJu.

amartosymula@fhycs.unju.edu.ar

Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de secundaria

Ana Josefa MARTOS Y MULA

Luciana Gabriela TOLABA

Ernesto Emiliano VÁZQUEZ

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-UNJu.

amartosymula@fhycs.unju.edu.ar

Fecha de recepción: 01.04.2022

Fecha de aceptación: 27.05.2022

Resumen

El ámbito educativo puede ser una fuente de demandas que generen entre los estudiantes estrés académico. La presencia de este tipo de estrés es bastante común entre los estudiantes de secundario, especialmente entre aquellos que cursan los últimos años, ya que es un momento de grandes cambios y toma de decisiones respecto a su futuro académico o profesional. El estrés académico podría verse exacerbado por el hecho de que los estudiantes presenten un bajo bienestar psicológico; como así también es posible que el estrés académico reduzca el bienestar psicológico experimentado por los estudiantes. Es por este motivo que, en el marco del proyecto "Análisis del estrés académico entre los ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy", aprobado y subvencionado por SeCTER, se decidió estudiar la posible relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico de estudiantes de nivel secundario. Se llevó a cabo un estudio de corte cuantitativo, descriptivo y correlacional en el que, trabajando con 272 estudiantes ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-UNJu en el año 2020 que durante el año 2019 hubieran cursado secundario, se buscó la posible relación entre el estrés académico de los estudiantes en su último año de secundario (medido con el Inventario SISCO SV-21) y su bienestar psicológico (BIEPS-A y BIEPS-J). Los resultados revelaron la existencia de cierta relación entre ambas variables, pero solo en las mujeres del estudio; siendo la relación más clara la encontrada entre el bienestar psicológico y la dimensión de síntomas vinculados al estrés. Los resultados encontrados podrían indicar la importancia de implementar programas de educación emocional en las escuelas secundarias, que podrían mitigar el desarrollo de estrés académico, fomentando el bienestar psicológico entre sus estudiantes.

Palabras Clave: estrés académico, bienestar psicológico, secundaria, educación emocional

Cita sugerida: Martos y Mula, A. J., Tolaba, L. G. y Vázquez, E. E. (2022). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de secundaria. *Investigaciones, Ensayos y Experiencias*, V (5), 156-168. <https://ies7-juj.infed.edu.ar/sitio/publicaciones/>

Introducción

El sistema educativo posee características (sobrecarga de asignaturas, el cumplimiento de ciertos tipos normas y reglamentos propios de las instituciones, la interacción con los docentes y compañeros, etc.) que exponen a los estudiantes a una serie de situaciones desafiantes y demandantes que, si no son manejadas de la manera adecuada, pueden generar lo que se denomina “estrés académico”.

Según Barraza (2006), el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares o universitarios, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante, son consideradas estresores. Estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en diversos síntomas (indicadores del desequilibrio) y este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Aunque el estrés académico puede ocurrir en todos los niveles de escolarización, se da mayormente en el nivel secundario o superior (Alfonso Águila, Castillo, Monteguado de la Guardía y Nieves Achón, 2015; Orlandini, 1999 citado en Berrio García y Mazo Zea, 2011). De hecho, los estudiantes de nivel secundario reúnen algunas características que podrían hacerlos más vulnerables a dicho estrés, ya que se encuentran transitando una etapa evolutiva, la adolescencia, caracterizada como un momento de cambios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales (García Álvarez, Soler y Cobo Redón, 2018; Morales y González, 2014; Samanez Cabrera, Alva Villavicencio y Jaimes Soncco, 2016). Esta vulnerabilidad podría ser incluso mayor en los últimos años del nivel secundario, ya que es un punto de inflexión en su vida académica, de toma de decisiones sobre si continuará o no estudios en el nivel superior y, como todo momento de transición, dependerá de cómo la persona se autoperciba y perciba el mundo (Casullo y Castro Solano, 2002; Pinedo Oyola, 2019).

Múltiples estudios han demostrado una relación entre el nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes y su mayor o menor vulnerabilidad al estrés académico (Condorí Morán, 2020; Erazo Vergara y Medina Fernández, 2020; Hidalgo Espiry Laura Ore, 2020; Luna y cols., 2020; Morales y González, 2014; Pro Cómez, 2021; Ramos Huaricallo, 2020; Samarez Cabrera y cols., 2016; Turpo Phuño, 2020; Yacato Apaza, 2019). Aunque la mayoría de los estudios encontraron una relación inversa entre ambas variables, no se sabe a ciencia cierta cómo es la relación causal entre ellas.

Siguiendo la definición de Casullo (2002), el bienestar psicológico de un individuo puede ser entendido como la percepción que tiene la persona sobre los logros alcanzados en su vida, el grado de satisfacción con lo que hizo, hace o puede hacer. Como señalan Lyubomirsky y Sheldon (2005, citado en García Álvarez y cols., 2018), el bienestar puede ser incrementado, además de por factores genéticos y por circunstancias de la vida, por medio de actividades deliberadas. Y es aquí donde la educación emocional puede cumplir un rol fundamental en el desarrollo del bienestar psicológico, minimizando con ello la vulnerabilidad al estrés académico de los estudiantes, o previniendo su aparición.

Es por todo lo dicho con anterioridad que, en el marco del proyecto “Análisis del estrés académico entre los ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy”, aprobado y subvencionado por la Secretaría de Ciencia y Técnica y Estudios Regionales (SeCTER), se decidió estudiar la posible relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico entre estudiantes que cursaron su último año de nivel secundario antes de ingresar a la universidad. El propósito del presente estudio fue corroborar en nuestra población de estudiantes si existía una relación inversa entre el bienestar psicológico de los mismos y la presencia de estrés académico, con el fin de demostrar la importancia que posee la implementación de la educación emocional en el sistema educativo jujeño.

Material y método

La investigación fue de corte cuantitativo, siguiendo un diseño descriptivo y correlacional.

Partiendo de la población de ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-UNJu (FHyCS-UNJu) en el año 2020, se seleccionaron como muestra para el presente estudio a aquellos que durante el año 2019 cursaron su último año de estudios secundarios y hubieron contestado a los dos inventarios

requeridos para analizar el objetivo del presente trabajo (n = 272). Todos los estudiantes accedieron a la participación en el estudio por medio de la firma de un consentimiento informado.

Entre todas aquellas pruebas que les fueron administradas a los estudiantes durante el curso de ambientación universitario para el ingreso 2020 a la FHycS-UNJu, en el presente trabajo se emplearon los resultados obtenidos en el *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico, segunda versión, de 21 ítems* (SISCO SV-21) de Barraza Macías (2018); y la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo (2002).

El *Inventario para el estudio del estrés académico SISCO SV-21* (Barraza Macías, 2018) está formado por 21 ítems, obteniéndose a partir del mismo el porcentaje de estudiantes que experimentaron estrés académico en su último año de secundario, así como una puntuación que refleja el nivel de estrés académico del individuo en general y para cada una de las dimensiones que lo constituyen: Estresores, que es la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; Síntomas, que es la frecuencia con la que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor; y Estrategias de Afrontamiento, que es la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. Estas puntuaciones son interpretadas en base a baremos propios realizados para los ingresantes a la FHycS-UNJu (datos sin publicar).

La *Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes BIEPS (J)* (para individuos de 13 a 18 años) y *para Adultos BIEPS (A)* (mayores de 18 años) de Casullo (2002). Estos instrumentos están conformados por 13 ítems de los que se obtienen una puntuación general que luego es transformada en puntuación percentil, considerándose los individuos con un percentil 75 o mayor con alto bienestar, los individuos con percentil de 25 o menor con bajo bienestar psicológico; y los que ocupan las posiciones intermedias con bienestar psicológico medio. La escala también permite un análisis de las dimensiones evaluadas en ella; obteniéndose en el BIEPS (J) las dimensiones de Aceptación de sí mismo, Control de situaciones, Vínculos psicosociales y Proyectos personales; mientras que en el BIEPS (A) las dimensiones obtenidas fueron: Aceptación/Control; Autonomía, Vínculos psicosociales y Proyectos personales. Las puntuaciones se interpretan en base a baremos nacionales.

Los resultados fueron analizados estadísticamente diferenciando entre géneros, tanto en la descripción de cada una de las variables, como buscando la correlación entre las mismas.

Resultados

De los 272 estudiantes incluidos en esta parte del estudio, el 69% (187) eran mujeres y el 31% (85) restante eran varones. El promedio de edad fue de 19.2 ± 4.7 años.

Bienestar Psicológico

Dado que la Escala de Bienestar Psicológico propuesta por Casullo (2002) diferencia entre el BIEPS-A (para mayores de 18 años) y el BIEPS-J (para 18 años o menos), se procedió a analizar los resultados de la muestra en base a esta diferenciación.

Bienestar Psicológico en estudiantes mayores de 18 años

En el caso de las mujeres la puntuación promedio en Bienestar Psicológico (BP) fue de 32.3 ± 4.3 , con una puntuación máxima de 39 y una puntuación mínima de 18, presentando un 47% de las estudiantes niveles de BP Bajo, un 35% BP Medio y un 18% BP Alto. En el caso de los varones la puntuación promedio en BP fue de 33.5 ± 3.7 , con una puntuación máxima de 39 y una puntuación mínima de 22; encontrándose el 32% de ellos en el rango de BP Bajo, el 35% en el de BP Medio y el 33% en el de BP Alto.

Cuando se compararon las puntuaciones obtenidas por la muestra con los parámetros esperados para la población de referencia (población NOA), se observó que, en el caso de las mujeres, los niveles de BP se encontraban por debajo de los valores esperados para su población de referencia [$t_{(519; 0.05)} = 4.63; p < 0.05$]; mientras que entre los varones, los valores se encontraban dentro de los esperados [$t_{(505; 0.05)} = 1.27; p > 0.05$].

La Tabla N° 1 presenta los valores descriptivos de las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en cada una de las dimensiones que conforman el BP medido por el BIEPS-A, así como la interpretación cualitativa de cada una de ellas.

Bienestar Psicológico en estudiantes de 18 años o menos

Al analizar a las mujeres de este grupo se observó que la puntuación promedio en BP fue de 32.9 ± 4.03 , con una puntuación máxima de 39 y una puntuación mínima de 19; presentando un 43% BP Bajo, un 27% BP Medio y un 30% BP Alto. En el caso de los varones la puntuación promedio en BP fue de 33.6 ± 4.3 , con una puntuación máxima de 39 y una puntuación mínima de 17; presentando un 32% de los estudiantes un BP Bajo, un 32% BP Medio y un 36% BP Alto.

Tabla N°1.

Valores descriptivos de las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en las dimensiones del BIEPS-A y su interpretación cualitativa.

	Dimensiones	Estrés Académico			
		Mujeres		Varones	
		Media \pm D.T.	Rango	Media \pm D.T.	Rango
Mayores de 18 años	Acept./Control	7.7 ± 1.3	Medio/Alto	7.7 ± 1.4	Medio/Alto
	Autonomía	6.4 ± 1.6	Medio	7.1 ± 1.5	Medio
	Vínculos	7.6 ± 1.3	Medio/Alto	7.8 ± 1.2	Medio/Alto
	Proyectos	10.6 ± 1.9	Alto	11.02 ± 1.4	Alto
18 años o menos	Aceptación	6.8 ± 1.5	Medio	7.3 ± 1.5	Medio/Alto
	Control	10.2 ± 1.7	Alto	10.6 ± 2	Alto
	Vínculos	7.8 ± 1.3	Medio/Alto	8 ± 1.5	Alto
	Proyectos	8 ± 1.4	Alto	7.7 ± 1.3	Medio/Alto

Al compararse las puntuaciones obtenidas por la muestra con los parámetros esperados para la población de referencia (población Argentina), una vez más se observó que, en el caso de las mujeres, los niveles de BP se encontraban por debajo de los valores esperados para su población de referencia [$t_{(476; 0.05)} = 4.62; p < 0.05$]; mientras que entre los varones los valores se encontraban dentro de los esperados [$t_{(388; 0.05)} = 1.62; p > 0.05$].

En la Tabla N°1 se representan los valores descriptivos de las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en cada una de las dimensiones que conforman el BP medido por el BIEPS-J, así como la interpretación cualitativa de cada una de ellas.

Estrés Académico

En lo referente al estrés académico, se pudo observar que, entre las mujeres, un 81% de las mismas manifestaron haber sufrido estrés durante su último año en la escuela secundaria. Un 7% de ellas manifestaron una apreciación subjetiva de estrés muy bajo, un 14% bajo, un 41% intermedio, un 26% alto y un 12% muy alto.

Su puntuación promedio en estrés fue de 2.8 ± 0.6 . Concretamente se observó que el 35% de ellas presentaron niveles de estrés académico Bajos, el 32% Intermedios y el 33% Altos.

La puntuación promedio de las mujeres en Estresores fue de 3 ± 0.9 . En Síntomas de 2.6 ± 1.03 . Y en uso de Estrategias de Afrontamiento de 3 ± 0.9 . Es decir, la mayoría de las mujeres de la muestra presentaron puntuaciones intermedias, pero más bien elevadas en las tres dimensiones del estrés.

En el caso de los varones, se pudo observar que un 69% de los mismos afirmaron haber sufrido estrés durante su último año en la escuela secundaria. Estos estudiantes manifestaron que su apreciación subjetiva de estrés fue en un 5% de los casos muy bajo, en un 21% bajo, en un 53% intermedio, en un 14% altos y en un 7% muy alto.

Su puntuación promedio en estrés fue de 2.7 ± 0.6 . Concretamente se observó que el 48% de ellos presentaron niveles de estrés académico Bajos, el 25% Intermedios y el 27% Altos.

La puntuación promedio de los varones en Estresores fue de 2.7 ± 0.9 . En Síntomas de 2.3 ± 0.8 . Y en uso de Estrategias de Afrontamiento de 3.3 ± 0.8 . Es decir, la mayoría de los varones de la muestra presentaron puntuaciones intermedias en la dimensión de Estresores, leves en la dimensión de Síntomas y altas en la dimensión de uso de Estrategias de Afrontamiento.

Relación entre Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes mayores de 18 años

Se analizó si existía diferencia en el porcentaje de estudiantes que experimentaron estrés académico durante su último año de secundaria, en función de sus niveles de BP (Bajo, Medio o Alto). No se encontró que el nivel de BP afectara al porcentaje de estudiantes que experimentaron estrés académico ni en el caso de las mujeres ($\chi^2_{(2; 0.05)} = 1.914; p = 0.384$), así como tampoco entre los varones ($\chi^2_{(2; 0.05)} = 3.165; p = 0.205$). (Ver Tabla N°2).

Tabla N°2.

Porcentaje de mujeres y varones con y sin estrés académico, en función de su nivel de Bienestar Psicológico.

	Nivel de Bienestar Psicológico	Estrés Académico			
		Mujeres		Varones	
		SI	NO	SI	NO
Mayores de 18 años	Bajo	84%	16%	82%	18%
	Medio	83%	17%	74%	26%
	Alto	67%	33%	56%	44%
18 años o menos	Bajo	92%	8%	70%	30%
	Medio	84%	16%	60%	40%
	Alto	64%	36%	73%	27%

Considerando los valores de las puntuaciones de estrés académico en general, se calculó la correlación existente entre estas y las puntuaciones obtenidas en Bienestar Psicológico.

En el caso de las mujeres, si bien la correlación no resultó significativa, ($\Gamma_{(55; 0.05)} = -0.266; p = 0.050$), se observó una tendencia a que conforme aumentaban los niveles de BP disminuyeran las puntuaciones en estrés académico. Entre los varones no se observó una relación significativa entre las variables $\Gamma_{(38; 0.05)} = -0.091; p = 0.587$).

Se analizaron también las correlaciones entre las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en BP y las puntuaciones obtenidas en cada una de las tres dimensiones de estrés académico. Entre las mujeres,

únicamente se observó que conforme aumentaba el BP disminuía la puntuación en la dimensión síntomas. En el caso de los varones no se observaron relaciones significativas entre estas variables (Ver Tabla N°3).

Dado que en el BIEPS-A la puntuación se obtiene de la sumatoria de las puntuaciones obtenidas en cuatro dimensiones de BP (aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos), se procedió también a analizar la relación entre las puntuaciones obtenidas en estas dimensiones de BP y el estrés académico en general, así como con sus dimensiones.

Las correlaciones entre las puntuaciones obtenidas en las diferentes dimensiones del BP y la puntuación general en Estrés académico no reflejaron relaciones significativas entre estas variables para ninguno de los dos géneros. Únicamente, en el caso de las mujeres, se observó una tendencia no significativa ($\Gamma_{(55; 0.05)} = -0.246$; $p = 0.070$) a que al aumentar la puntuación en la dimensión de BP Vínculos, la puntuación general en estrés disminuiría.

Tabla N°3.

Relaciones entre las puntuaciones obtenidas en Bienestar Psicológico y las obtenidas en las diferentes dimensiones del estrés académico en mujeres y varones.

		Dimensiones del Estrés Académico		
		Estresores	Síntomas	E. Afrontamiento
Mayores de 18 años	Mujeres	(54; 0.05) = -0.064; $p = 0.648$	(54; 0.05) = -0.425; $p = 0.001$	(54; 0.05) = 0.111; $p = 0.424$
	Varones	(38; 0.05) = -0.199 $p = 0.232$	(38; 0.05) = -0.194 $p = 0.243$	(38; 0.05) = 0.244 $p = 0.140$
18 años o menos	Mujeres	(96; 0.05) = -0.198; $p = 0.054$	(96; 0.05) = -0.269 $p = 0.008$	(96; 0.05) = 0.229; $p = 0.025$
	Varones	(21; 0.05) = -0.109 $p = 0.638$	(21; 0.05) = -0.185 $p = 0.423$	(21; 0.05) = 0.455 $p = 0.050$

Al analizar las correlaciones entre las puntuaciones obtenidas en las diferentes dimensiones del BP y las diferentes dimensiones que conforman el Estrés Académico, se observó que: en el caso de las mujeres, conforme aumentaban las puntuaciones en la dimensión de BP Aceptación/Control ($\Gamma_{(54; 0.05)} = -0.357$; $p = 0.008$), Vínculos ($\Gamma_{(54; 0.05)} = -0.321$; $p = 0.018$) o Proyectos ($\Gamma_{(54; 0.05)} = -0.305$; $p = 0.025$) disminuían las puntuaciones en la dimensión síntomas del estrés académico. También se observó una tendencia no significativa a que conforme aumentaban las puntuaciones en la dimensión de BP Aceptación/Control también aumentarían las puntuaciones en la dimensión uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico ($\Gamma_{(54; 0.05)} = 0.229$; $p = 0.097$). Entre los varones no se observó relación significativa (o tendiente a la significación) en ninguno de los casos.

Relación entre Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de 18 años o menos

En esta ocasión, entre las mujeres sí se observaron diferencias significativas ($\chi^2_{(2; 0.05)} = 11.428$; $p = 0.003$) en el porcentaje de estudiantes con estrés académico, en función del nivel de BP que las mismas presentaban. Concretamente se observó que conforme aumentaba el nivel de BP entre estas, disminuía el porcentaje que habían experimentado estrés académico en su último año de secundaria. En el caso de los varones no se encontraron diferencias significativas ($\chi^2_{(2; 0.05)} = 0.423$; $p = 0.809$). (Ver Tabla N°2).

Considerando los valores obtenidos en las puntuaciones de estrés académico en general, se calculó la correlación existente entre estos y las puntuaciones obtenidas en BP. La misma no resultó significativa entre las mujeres ($\Gamma_{(96; 0.05)} = -0.136$; $p = 0.187$), así como tampoco entre los varones ($\Gamma_{(21; 0.05)} = 0.189$; $p = 0.412$).

Al analizar las correlaciones entre las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en BP y las puntuaciones obtenidas en cada una de las tres dimensiones de estrés académico, entre los varones no se observaron relaciones significativas, encontrándose únicamente una tendencia no significativa a que a mayor puntuación en BP mayor uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico; pero en el caso de las mujeres sí se observaron relaciones significativas. Concretamente se observó que a mayor puntuación en BP disminuían las puntuaciones en la dimensión síntomas de estrés académico, así como también se observó una tendencia no significativa pero marcada a que disminuyeran las puntuaciones en la dimensión estresores académicos; además se observó que conforme mayor era la puntuación en BP también aumentaban las puntuaciones de las estudiantes en la dimensión uso de estrategias de afrontamiento (Ver Tabla N°3).

Al analizar la relación entre las puntuaciones en las distintas dimensiones de BP y la puntuación general en Estrés académico, no se encontraron relaciones significativas entre estas variables para ninguno de los dos géneros.

El análisis de las correlaciones entre las puntuaciones obtenidas en las diferentes dimensiones del BP y las diferentes dimensiones que conforman el Estrés Académico, revelaron algunas relaciones significativas. En el caso de las mujeres, se observó que conforme aumentaban las puntuaciones en la dimensión de BP Aceptación disminuían las puntuaciones en la dimensión Síntomas del estrés académico ($\Gamma_{(96; 0.05)} = -0.235$; $p = 0.021$). También se observó una tendencia no significativa a que conforme aumentaban las puntuaciones en la dimensión de BP Control ($\Gamma_{(96; 0.05)} = -0.179$; $p = 0.080$) y Proyectos ($\Gamma_{(96; 0.05)} = -0.195$; $p = 0.057$) disminuyeran las puntuaciones en Sintomas. Por otra parte, se observó también que a mayor puntuación en la dimensión de BP Control mayor fuera también la puntuación en la dimensión uso de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés académico ($\Gamma_{(96; 0.05)} = 0.262$; $p = 0.010$). Entre los varones no se observó relación significativa en ninguno de los casos, únicamente se apreció una tendencia no significativa a que a mayor puntuación en la dimensión de BP control mayor fuera la puntuación en la dimensión uso de estrategias de afrontamiento ($\Gamma_{(19; 0.05)} = 0.410$; $p = 0.081$).

Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos mostraron que las estudiantes que recién habían culminado sus estudios secundarios antes de ingresar a la FHyCS-UNJu, presentaron un nivel de BP por debajo de lo esperado; mientras que los varones presentaron un BP dentro de los parámetros esperados para su grupo de referencia. Estos datos no coinciden con los obtenidos en la mayoría de los trabajos realizados en estudiantes de secundario donde, por lo general, se encontraron niveles medios o altos de BP (Barcelata Eguiarte y Rivas Miranda, 2016; Coppari y cols., 2012; García Álvarez, Hernández Lalinde, Espinosa Castro y Soler, 2020; Robles Ojeda, Sánchez Velasco y Galicia Moyeda, 2011; Turpo Phuño, 2020) y no se encontraron diferencias de género (Casullo y Castro Solano, 2002; Coppari y cols., 2012; García Álvarez, Soler y Cobo Redón, 2019, García Álvarez y cols., 2020; Robles Ojeda y cols, 2011; Yataco Apaza, 2019). No obstante, algunos autores (García Álvarez y cols., 2019; Morales y González, 2014) también encontraron un predominio de BP Bajo entre los estudiantes de secundario, al igual que en el presente estudio. Los datos hallados también concuerdan con los de Barcelata Eguiarte y Rivas Miranda (2016), quienes observaron un mayor BP psicológico entre los varones de secundaria, en comparación con las mujeres.

En lo referente a estrés, se observó que un gran porcentaje de estudiantes, 81% en el caso de las mujeres y un 69% en el de los varones, manifestaron haber experimentado estrés académico durante su último año de secundario. En el caso de las mujeres, se encontraron porcentajes muy similares entre aquellas que experimentaron un nivel bajo, intermedio o alto de estrés; mientras que en el caso de los varones la mayoría presentaron niveles bajos. Estos resultado no condicen con los encontrados en otros estudios llevados a cabo con los estudiantes de los últimos años de secundario, donde se observó que la mayoría de los individuos presentaban niveles intermedio de estrés académico (Cairampoma De la Cruz, 2018; De los Santos Villalobos, 2019; Linares Ríos, 2021; Riveros Córdova, 2021 por citar algunos). Sí condice con otros autores el hecho de haber encontrado diferencias entre varones y mujeres en las puntuaciones de estrés

académico, presentando las mujeres mayores niveles, especialmente en la dimensión síntomas (Amado Ramos y Condori Pari, 2019; De la Peña Oropeza, 2018). García Ros, Pérez González y Fuentes Durán (2015), aunque trabajaron con un instrumento diferente para medir el estrés académico, encontraron que las mujeres del último año de secundario mostraron más estrés académico que los varones, ya que los varones en este último año habían presentado una reducción importante del nivel de estrés en comparación con cursos anteriores. Es posible que en el presente estudio esté ocurriendo un fenómeno similar; así como también, es posible, que estas diferencias puedan venir determinadas por cuestiones socioculturales, que hagan que las estudiantes mujeres vean con más incertidumbre que los varones su futuro académico después de ese último año de secundaria, repercutiendo esto en un mayor nivel de estrés.

En lo que respecta a la relación entre el desarrollo de estrés académico y el bienestar psicológico experimentado por los estudiantes, los resultados obtenidos en esta investigación no son tan claros como los hallados en otros estudios, donde se encuentra una clara relación inversa entre estas dos variables, tanto en estudiantes del nivel secundario (Morales y González, 2014; Turpo Phuño, 2020), como en universitarios (Estrada López, De la Cruz Almanza, Bahamón, Pérez Maldonado y Cáceres Martelo, 2018; Guevara Castillo, Castro Rengifo, Gutiérrez Lopera y Moreno Castro, 2018; Hidalgo Espir y Laura Ore, 2020; Ramos Huaricallo, 2020; Yataco Apaza, 2019).

En el presente estudio no se encontró una clara relación entre el BP (o sus dimensiones) y el estrés académico, para ninguno de los géneros y edades estudiados. Solamente se observó, en el caso de las mujeres, que el aumento de BP en las mismas estaba relacionado con una disminución de los Síntomas de estrés; así como también que el aumento de BP estaba relacionado con un alto uso de Estrategias de Afrontamiento al estrés. Estos datos concuerdan con los encontrados por otros autores (Ramos Huaricallo, 2020; Turpo Phuño, 2020, Yataco Apaza, 2019), pero en ellos no se diferenciaba entre sexos. No obstante, Luna y cols. (2020), trabajando con estudiantes universitarios, encontraron también una relación inversa entre BP y estrés académico solo en mujeres; señalando que este dato es novedoso en la literatura y resalta la importancia del análisis por sexo en este tipo de estudios.

En el presente estudio también se analizó la relación entre las diferentes dimensiones que conforman el BP y aquellas que conforman el estrés académico, encontrándose que aquellas estudiantes con una mayor aceptación de sí mismas (Aceptación) y con una mayor sensación de control y auto competencia para manejar las demandas del ambiente (Control), mostraban una disminución de los síntomas de estrés académico y un mayor uso de estrategias de afrontamiento a dicho estrés. Es decir que, como señala Pro Gómez (2021), es posible que la relación entre el estrés académico y el BP de los estudiantes se encuentre mediada por el uso que los mismos hagan de estrategias de afrontamiento dirigidas a solucionar la situación problemática. Así, se puede pensar que aquellas personas con un mayor y mejor uso de estrategias, también tengan una mayor sensación de control sobre el ambiente y estén más satisfechos consigo mismos, repercutiendo esto sobre su confianza para hacer frente a situaciones estresantes y, por ende, reduciendo su estrés académico.

Podría ser que la ausencia de relación encontrada en este estudio entre el BP y el estrés académico considerado de manera general, venga determinada por la herramienta empleada para medir el estrés académico, el Inventario SISCO. Este instrumento, al incluir como medidas de estrés tanto los potenciales estresores, como los síntomas (que correlacionarían negativamente con el BP) y también el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico (que correlacionaría positivamente con el BP), enmascara la verdadera relación entre el BP y el estrés. De esta manera, como señala Pro Gómez (2021), en los casos en los que se estudie el estrés académico desde el modelo sistémico multidimensional que subyace al SISCO, es importante analizar la relación entre BP y estrés académico considerando cada uno de los componentes de éste último de manera independiente.

No obstante, y a pesar de las posibles limitaciones que pueda presentar este estudio, el mismo señala (al menos entre las mujeres) una relación inversa entre BP y estrés académico (estresores y especialmente síntomas). Este aspecto es preocupante, más aun teniendo en cuenta el bajo BP encontrado en nuestros

estudiantes, especialmente entre las mujeres. La situación podría ser todavía más alarmante si tenemos en cuenta que los datos de este estudio fueron recolectados antes de la pandemia por COVID-19. Se podría esperar que, en base a los estudios realizados por otros autores, el BP se haya visto disminuido, por los cambios que se han tenido que afrontar en nuestra cotidianidad (Barrera, 2020, en Hidalgo Espiry Laura Ore, 2020); y el estrés académico aumentado, debido a cambios abruptos en la metodología y didáctica que se ha tenido que implementar en los ámbitos educativos, recurriendo a la virtualidad (Hidalgo Espiry Laura Ore, 2020; Pro Gómez, 2021; Rojas Conde, 2020; Turpo Phuño, 2020). Teniendo en cuenta que, además, estos estudiantes se encontraban ingresando en el sistema universitario en el momento de la medición, no sería de extrañar que esta transición tampoco haya resultado favorecedora para su BP y que su estrés académico pueda haberse visto aumentado, presentando una predicción nada halagüeña para la adaptación de estos estudiantes a la vida universitaria.

Considerando todo lo dicho con anterioridad, y teniendo en cuenta la relación favorecedora que tiene el desarrollo de estrategias de afrontamiento ante el estrés con el BP de los estudiantes, es que se considera que el desarrollo de habilidades y estrategias que permitan al estudiantado una adecuada confrontación de las situaciones estresantes es de vital importancia; pudiéndose desarrollar estas por medio de la implementación de la educación emocional como contenido transversal en todos los ciclos del sistema educativo.

Referencias

- Alfonso Águila, B. A., Castillo, M. C., Monteguado de la Guardía, R., y Nieves Achón, Z. (2015). Estrés Académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.
- Amado Ramos, J.A. y Condori Pari, D.F. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercer, cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa-2017*. Tesis para la obtención del título de Psicólogos, Escuela Profesional de Psicología-Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación, Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Barcelata Eguiarte, B.E. y Rivas Miranda, D.J. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios. *Revista Costarricense de Psicología*, 35(2), 119-137.
- Barraza Macías, A. (2018): INVENTARIO SISCO SV-21. *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Durango, México: Books-©ECORFAN.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica.com*. Recuperado el 8 de enero de 2010 en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-delestres-academico.pdf>
- Berrio García, N. y Mazo Zea (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía*, 2(3), 65-82.
- Cairampoma De la Cruz, N.L. (2018). *Estrés académico, satisfacción con la vida y rendimiento académico en estudiantes de 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Alta Gracia de Ayaviri-2017*. Tesis para la obtención del título de Maestro en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria, Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación, Escuela de Posgrado, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Casullo, M.M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Casullo, M.M. y Castro Solano, A. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 129-140.
- Condorí Morán, J.F. (2020). *Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima Metropolitana*. Trabajo de investigación para la obtención del grado de Bachiller en Psicología, Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Coppari, N., Argaña, B., Bartels, D., Bilbao, A., Bittar, L., Díaz, A., Díaz, L., Garay, F., Gómez, J., Paiva, V., y Paredes, L. (2012). Nivel de bienestar psicológico de estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas (pública y privada) de Asunción. *Eureka: Asunción (Paraguay)*, 9(1), 47-57.
- De la Peña Oropeza, K.Y. (2018). *Estrés académico y agresividad en estudiantes de educación secundaria de un colegio particular y estatal de Punta Negra*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Carrera Profesional de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- De los Santos Villalobos, N.J. (2019). *Estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, del distrito de San Miguel-periodo 2018*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Facultad de Psicología y Trabajo Social, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Erazo Vergara, A.T. y Medina Fernández, C.J. (2020). *Bienestar psicológico y estrés en estudiantes universitarios; una revisión de la literatura científica de los últimos diez años*. Tesis para optar al grado de Bachiller en Psicología, Carrera de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.
- Estrada López, H.H., De la Cruz Almanza, S.A., Bahamón, M.J., Pérez Maldonado, J., y Cáceres Martelo, A.M. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 39(15), 7-24.

- García Álvarez, D., Hernández Lalinde, J., Espinosa Castro, J.F., y Soler, M.J. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Revista AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 3(2), 182-190.
- García Álvarez, D., Soler, M.J., y Cobo Redón, R. (2018). Efectos del Programa Creciendo Fuertes sobre el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada en adolescentes: estudio preliminar. *Búsqueda*, 5(20), 28-47.
- García Álvarez, D., Soler, M.J., y Cobo Redón, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: Relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de Orientación Educativa*, 33(63), 23-43.
- García Ros, R., Pérez González, F., y Fuentes Durán, M.C. (2015). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Información Psicológica*, 110, 2-12.
- Guevara Castillo, M.P., Castro Rengifo, C.F., Gutiérrez Lopera, A.C., y Moreno Castro, L.C. (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*. Trabajo de grado para obtener el título de Psicólogo, Programa de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Piloto de Colombia, Bogotá D.C., Colombia.
- Hidalgo Espir, A.V. y Laura Ore, Y.L. (2020). *Cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. Trabajo de investigación para la obtención del grado de Bachiller en Psicología, Carrera de Psicología, Facultad de Humanidades. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.
- Linares Ríos, C.E. (2021). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en periodo de pandemia, Lima 2020*. Tesis para la obtención del título de Maestro en Psicología Educativa, Escuela de Posgrado, Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Luna, D., García Reyes, S., Soria González, E.A., Avila Rojas, M., Ramírez Molina, V., García Hernández, B., y Meneses González, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en Educación Médica*, 9(35), 8-17.
- Morales, N. M. y González, G.A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, XL (1), 215-228.
- Pinedo Oyola, M. (2019). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de ciencias sociales y turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Educación en la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo, Facultad de Educación, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú.
- Pro Gómez, Z.L. (2021). *Relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad de Lima, Lima, Perú.
- Ramos Huaricallo, N.T. (2020). *Nivel de bienestar y su relación con el estrés académico en estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica de Santa María, 2019*. Tesis para optar al grado académico de Maestro en Educación Superior, Escuela de Postgrado, Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.
- Riveros Córdova, P.L. (2021). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada, Ayacucho, 2020*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Escuela Académico Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad de Ayacucho Federico Froebel, Ayacucho, Perú.

Robles Ojeda, F.J., Sánchez Velasco, A., y Galicia Moyeda, I.X. (2011). Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 27-37.

Rojas Conde, W. (2020). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes del primer año de una escuela superior de formación artística pública Ayacucho, 2020*. Tesis para obtener el grado académico de Maestro en Psicología Educativa, Escuela de Posgrado, Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Samanez Cabrera, A.R., Alva Villavicencio, L., y Jaimes Soncco, J.E. (2016). Bienestar psicológico y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Este, 2016. *Revista de Investigación Universitaria*, 5(1), 68-73.

Turpo Phuño, J. (2020). *Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020*. Tesis para la obtención del grado académico de Maestra en Psicología Educativa, Escuela de Posgrado, Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Yacato Apaza, J.P. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Carrera Profesorado de Psicología, Facultad de Humanidades. Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.