

Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios del AMBA.

Tesista: Oriolo, Marcela Noemí

D.N.I: 26.785.710; Legajo: B00007064-P1

Título a obtener: Lic. En Psicología

Fecha de entrega: Febrero de 2026

Tutor: Lic. Paula Florencia Ferrero

Sede Ituzaingó I (094)

Comisión 5° A

2025

Índice

Resumen 3

Abstract 4

Introducción 5

Objetivos 9

Pregunta de investigación 9

Hipótesis 10

Metodología 11

Diseño 11

Participantes 11

Instrumentos 11

Procedimiento 13

Aspectos éticos 13

Análisis de datos 14

Resultados 15

Discusión y conclusión 19

Referencias bibliográficas 23

Anexo 1. Consentimiento informado 28

Anexo 2. Cuestionario Sociodemográfico 29

Anexo 3. Inventario Sistémico Cognoscitivista para Estrés Académico [SISCO] ... 31

Resumen

El Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios se ve constantemente desafiado por las exigencias académicas, siendo el estrés académico un factor de riesgo para la salud mental, por ello, este estudio exploró la relación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes universitarios del AMBA. Planteando como hipótesis principal la existencia de una relación significativamente inversa entre ambas variables. Se empleó un diseño cuantitativo, no experimental y transversal con una muestra no probabilística de 112 estudiantes. Se utilizó el Inventario Sistémico Cognoscitivista para Estrés Académico [SISCO] y la Escala de Bienestar para Adultos [BIEPS A] para recabar los datos que luego fueron analizados. Los resultados confirmaron la hipótesis principal al encontrar una relación inversa y significativa entre el BIEPS A y las dimensiones negativas del Estrés Académico. Además, se encontró una correlación directa con las Estrategias de Afrontamiento, mientras que, al comparar por género, las mujeres reportaron niveles significativamente más altos de estresores y se observó una relación entre las dimensiones Vínculos y Proyectos y el Bienestar Psicológico. Asimismo, las dimensiones Vínculos y Proyectos se asociaron con el Bienestar Psicológico y con menores niveles de Estrés Académico, evidenciando una relación entre ellas. Estos hallazgos destacan la relevancia de considerar los Vínculos y los Proyectos en el abordaje del Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios y sugieren la conveniencia de promover espacios institucionales orientados a su fortalecimiento.

Palabras clave: bienestar psicológico; estrés académico; salud mental; estudiantes universitarios.

Abstract

The psychological well-being of university students is constantly challenged by academic demands, with academic stress being a risk factor for mental health. Therefore, this study explored the relationship between psychological well-being and academic stress in university students in the AMBA. The main hypothesis was that there is a significantly inverse relationship between the two variables. A quantitative, non-experimental, cross-sectional design was used with a non-probabilistic sample of 112 students. The Systemic Cognitive Inventory for Academic Stress [SISCO] and the Adult Well-being Scale [BIEPS A] were used to collect the data, which was then analyzed. The results confirmed the main hypothesis by finding a significant inverse relationship between the BIEPS A and the negative dimensions of Academic Stress. In addition, a direct correlation with coping strategies was found; meanwhile, gender-based comparisons revealed that women reported significantly higher levels of stressors, and a relationship was observed between the dimensions of Bonds and Projects and psychological well-being. Likewise, the dimensions of Bonds and Projects were associated with psychological well-being and lower levels of academic stress, demonstrating a relationship among them. These findings highlight the importance of considering Bonds and Projects when addressing the psychological well-being of university students and suggest the value of promoting institutional initiatives aimed at strengthening them.

Keywords: psychological well-being; academic stress; mental health; university students.

Introducción

En el ambiente universitario, el Bienestar Psicológico de los estudiantes se ve frecuentemente desafiado por tensiones que pueden obstaculizar su desarrollo pleno. En este sentido, el Estrés Académico representa una de las variables que, en determinados momentos, pone en riesgo la salud psicológica (Ovelar, 2023).

La salud, según la Organización Mundial de la Salud [OMS], no es simplemente la ausencia de afecciones o enfermedades, sino que es un estado de completo bienestar físico, social y mental (Organización Mundial de la Salud, 2014). El Bienestar Psicológico es crucial para el desarrollo humano, otorgando la posibilidad de confrontar los desafíos de la vida, permitiendo desplegar sus capacidades, desenvolverse en el mercado laboral y contribuir a la sociedad (Barradas et al. 2015; Etienne, 2018). Casullo (2002) lo define como un estado en que el sujeto percibe su vida como integralmente positiva, demostrando satisfacción con la misma, favoreciendo su crecimiento personal y profesional.

El estudio de aquella variable transitó desde un enfoque hedonista, centrado en el placer con el cual se percibe la propia vida, hacia una perspectiva eudaimónica que predomina en la actualidad. Esta última enfatiza el desarrollo y la realización personal, orientando al individuo a superar los desafíos que se suceden en la trayectoria de su vida (Cuba Sancho et al., 2023). En este sentido, el Bienestar Psicológico se encuentra determinado por factores sociodemográficos como la edad, el sexo, estado civil, nivel educativo, nivel socioeconómico, entre otros. Así, a mayor vulnerabilidad social, mayor es el impacto negativo en la salud, confirmando lo relevante de aquellos factores en el análisis del Bienestar Psicológico (Díaz Gamarra et al., 2024).

La variable mencionada depende del control de las situaciones, la aceptación de sí mismo, la calidad y existencia de los vínculos personales, el poder de la toma de decisiones en tanto sujeto autónomo y, por último, de su proyección a futuro (Casullo, 2002). Desde esta perspectiva multidimensional, en La Habana, al estudiar aquel concepto en estudiantes universitarios, concluyeron que las dimensiones afectadas fueron la Autonomía y el Control de Situaciones, otorgando relevancia al apoyo familiar o de pareja como variable contingente (Xenes et al., 2020). En este marco, el Bienestar Psicológico puede entenderse como un constructo que abarca diversas dimensiones. Entre ellas se encuentran: Autoaceptación, entendida como la percepción positiva o negativa de uno mismo, que permite experimentar una sensación de control y autocompetencia para crear o modificar el entorno en función de las propias necesidades; la Autonomía, que implica la capacidad de tomar decisiones de forma independiente, actuando con asertividad y confianza en el propio juicio; los Vínculos Psicosociales, que hacen referencia a la capacidad de establecer relaciones afectivas basadas en la empatía, la calidez y la confianza interpersonal; y los Proyectos Vitales, es decir, la formulación de metas personales que otorguen sentido y dirección a la vida (Casullo, 2002).

Se ha evidenciado que los desafíos inherentes a la vida académica universitaria a menudo se perciben como abrumadores o desbordantes (Cuamba y Zazueta, 2020). Esto se debe a que las múltiples responsabilidades y la frecuente sobrecarga académica, sumadas a las largas jornadas laborales y al tiempo limitado para realizar las actividades, son factores clave que pueden generar elevados niveles de estrés en los estudiantes (Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría, 2015; Luna Feijóo, 2018). Por ello, el Estrés Académico se considera un constructo compuesto por Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento (Barraza

Macías, 2007), el cual ha sido identificado como un factor de vulnerabilidad para cierta sintomatología como la depresión, ansiedad, irritabilidad, frustración y problemas del comportamiento (Barraza et al., 2015; Agranatti et al., 2021).

La omnipresencia del Estrés Académico, tras un plazo de persistencia largo, puede llevar a la deserción de la carrera, a una disminución notable de la motivación y a la manifestación de elevados niveles de ansiedad y angustia, lo que en conjunto impacta negativamente su rendimiento académico (Ross et al., 2019).

En Argentina, la permanencia de los estudiantes es un fenómeno que requiere atención, es así como Sanseu et al. (2023) desarrollaron una investigación a fin de diagnosticar la situación vigente. En ella destacaron problemáticas para adaptarse a la vida universitaria, como la vinculación con pares, la organización de los tiempos, los hábitos de estudio, la vulnerabilidad socioeconómica y, por último, las dificultades de organizar la vida laboral con la académica. Complementariamente otros estudios han revelado que, de la población de alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en Córdoba, el 98,3% presentó Estrés Académico, mientras que el 88,81% de ese porcentaje presentó niveles altos de Estrés (Rodríguez et al., 2020). Fenómeno que se asocia también a altos niveles de procrastinación, siendo los estudiantes conscientes de que la conducta evitativa ante las responsabilidades que los sobrepasan pueden derivar en futuros inconvenientes (Magnin y Menghi, 2021).

En un estudio donde la población fueron estudiantes de la UBA de la carrera de medicina hallaron una prevalencia del 98,4% de Estrés Académico, siendo 7,2% leve, 73,1% moderado y 19,6% estrés profundo, presentando mayor susceptibilidad a presentar estrés moderado y profundo el género femenino (Duarte et al., 2025). Asimismo, se observa

que las mujeres tienden a manifestar niveles más elevados de ansiedad ante situaciones de examen, concluyendo que ellas perciben mayores exigencias, sienten una presión incrementada y consideran necesario realizar un esfuerzo adicional en comparación con sus pares varones, con el fin de alcanzar el éxito profesional en el futuro (Lanuque, 2019). Sin embargo, en lo que respecta al Bienestar Psicológico, Rodríguez et al., (2015), aquellas exhiben puntajes significativamente más altos en las escalas de crecimiento personal y propósito en la vida.

Al vincular ambas variables, en estudios realizados en Perú se reveló que, a mayor nivel de Bienestar Psicológico, menor será el nivel de Estrés Académico, y viceversa, confirmando una relación inversa entre ellas (Escriba Loayza, 2022; Huapaya Carreño, 2024). En Paraguay, más de la mitad de los estudiantes que participaron, presentaron bajos niveles de Bienestar Psicológico y al menos un trastorno mental, como ansiedad, depresión o ambas, concluyendo que el 75% de ellos se encontraba en tratamiento psicológico afectando su rendimiento y el alcance de objetivos (Vergara Darré, 2023). Esta situación se relaciona con una percepción desfavorable respecto a la salud mental acompañada de preocupaciones recurrentes en la población estudiada, como el futuro laboral, las relaciones tanto familiares como de pareja, dificultades económicas y el rendimiento académico (Chau y Vilela, 2017).

Es así como la etapa universitaria representa un período clave en el desarrollo personal y profesional de los jóvenes adultos. Sin embargo, también implica múltiples exigencias que pueden afectar significativamente el Bienestar Psicológico. En este sentido, el Estrés Académico ha cobrado especial atención por su alta prevalencia y sus consecuencias negativas sobre la salud mental y el desempeño académico. Comprender la

relación entre Bienestar Psicológico y Estrés Académico resulta fundamental para diseñar estrategias de prevención y acompañamiento que promuevan trayectorias educativas sostenidas y saludables.

Objetivos

El objetivo general de la presente investigación fue explorar la relación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes universitarios del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

De manera complementaria, se plantearon los siguientes objetivos específicos, tales como analizar las diferencias en los niveles de Estrés Académico y Bienestar Psicológico en función del género, examinar la asociación entre las dimensiones Vínculos y Proyectos del Bienestar Psicológico con el nivel de Estrés Académico, describir las diferencias en los niveles de Estrés Académico y Bienestar Psicológico según la condición laboral de los estudiantes y, por último, evaluar el nivel de Estrategias de Afrontamiento en estudiantes que asisten a terapia en comparación con aquellos que no lo hacen.

Pregunta de investigación

En un contexto como el argentino, donde los índices de permanencia universitaria se ven comprometidos por factores estructurales y psicosociales, este estudio adquiere especial importancia para aportar evidencia empírica que oriente intervenciones efectivas, planteando la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes universitarios del Área Metropolitana de Buenos Aires? En este sentido, el reconocimiento de estos posibles estresores dentro de los espacios académicos podría mejorar la calidad de vida del estudiante, permitiendo elaborar

posibles estrategias de afrontamiento o intervenciones institucionales orientadas al cambio (Lanuque, 2019).

Hipótesis

En consonancia con los objetivos de la investigación, se planteó como primera hipótesis la existencia de una relación inversa y significativa entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico, de modo que a mayores niveles de Bienestar Psicológico se esperarían menores niveles de Estrés Académico. Asimismo, se sostuvo que las mujeres presentarían niveles más elevados de Estrés Académico y, en consecuencia, un menor Bienestar Psicológico en comparación con los varones.

Del mismo modo, se postuló que las dimensiones Vínculos y Proyectos del Bienestar Psicológico ejercerían una influencia relevante sobre el Estrés Académico, de manera que puntajes más altos en dichas dimensiones se asociarían con menores niveles de estrés. También se consideró la condición laboral de los estudiantes, asumiendo que aquellos que trabajan experimentarían mayores niveles de Estresores y un Bienestar Psicológico más reducido en relación con quienes no trabajan.

Finalmente, se propuso que los estudiantes que asisten a terapia presentan un nivel más elevado de Estrategias de Afrontamiento en comparación con aquellos que no recurren a este tipo de acompañamiento profesional, lo cual podría constituir un factor protector frente al impacto del Estrés Académico.

Metodología

Diseño

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de tipo correlacional. Dado que la recolección de datos fue en un único momento, el estudio presenta un corte transversal.

Participantes

Para la conformación de la muestra, se seleccionaron 112 estudiantes universitarios del AMBA, Argentina. El método de selección fue un muestreo no probabilístico intencional, con la técnica de bola de nieve. En cuanto a la edad promedio de los participantes, fue de 31 años (M=30.86; DS=11.150), teniendo un rango de un mínimo de 18 y un máximo de 64. Por otro lado, la totalidad de la muestra se encuentra asistiendo a terapia.

Instrumentos

Cuestionario Sociodemográfico

Se recabó información contextual de los participantes tales como la edad, el género, si se encuentra trabajando o no, como así también si asiste a terapia o si se encuentra bajo tratamiento farmacológico.

Inventario Sistémico Cognoscitivista para Estrés Académico [SISCO] (Barraza Macías, 2007; validación argentina Cirami et al., 2024).

Inventario que cuenta con 24 ítems en formato Likert pudiendo responder de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 equivale a siempre, para determinar la frecuencia de aquellas situaciones. Compuesto por tres dimensiones, Estresores [E] (2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8); Reacciones Sintomatológicas [RS] (9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21 y 22) y Afrontamiento Adaptativo [AA] (24, 25, 26, 28, 31 y 33). Con respecto a la consistencia interna, en esta versión, presentaron valores de .892 para E, .913 para RS, y .830 para AA, indicando valores aceptables de confianza. En cuanto a la validez de contenido y aparente fue respaldada por el juicio de expertos. La validez de constructo se confirmó mediante un Análisis Factorial Exploratorio, lo cual permitió replicar la estructura trifactorial, mientras que la validez concurrente fue demostrada a través de las correlaciones significativas con el Inventario de Ansiedad, destacando una correlación positiva fuerte con la dimensión RS.

Escala de Bienestar para Adultos [BIEPS A] (Casullo, 2002)

Compuesta por 13 reactivos, autogestionables, el cual tiene tres niveles de respuesta en escala ordinal, 1 = desacuerdo, 2 = ni acuerdo ni en desacuerdo y 3= de acuerdo. Conformada por cuatro dimensiones que son Aceptación /Control [AC] ítems 2, 11 y 13; Autonomía [A] ítems 4, 9 y 12; Vínculos [V] ítems 5, 7 y 8 y Proyectos [P] ítems 1, 3, 6 y 10. Presentando un coeficiente de Alfa de Cronbach de .70, mientras que las subescalas obtuvieron coeficientes de .46 para Aceptación/Control, .61 para Autonomía, .49 para Vínculos y .59 para Proyectos. En lo que refiere a su validez, fue sustentada mediante la validez de contenido y de constructo. En cuanto a la primera, el juicio de expertos reportó puntajes consistentes y superiores a .80, mientras que para la segunda ha sido verificado a

través de Análisis Factoriales, obteniendo .30 para cada reactivo, lo que respalda la estructura dimensional del instrumento.

Procedimiento

Los participantes fueron contactados para la administración del Cuestionario Sociodemográfico, la Escala de Bienestar para Adultos [BIEPS A] (Casullo, 2002) y el Inventario Sistémico Cognoscitivista para Estrés Académico [SISCO] (Barraza Macías, 2007; validación argentina Cirami et al., 2024). La distribución de estos cuestionarios se realizó mediante la plataforma Google Forms®, difundiéndose a través de redes sociales como Facebook, Instagram y WhatsApp. Se brindó a los participantes información detallada sobre el estudio, se solicitó su consentimiento informado y se les explicó la estimada duración del cuestionario (entre 15 y 20 minutos), así como los objetivos de la investigación. Además, se garantizó la confidencialidad y anonimato de la información recopilada. Finalmente, las respuestas obtenidas se ingresaron en el software SPSS (Statistical Package for Social Sciences) para analizar la relación entre las variables estudiadas.

Aspectos éticos

La presente investigación se enmarca en los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (2000), resguardando los derechos de los participantes. Se respetaron los lineamientos referidos a la privacidad y confidencialidad de los datos, el consentimiento informado, y aquellos vinculados con la inscripción, publicación y difusión de los resultados. Asimismo, la participación fue voluntaria, garantizando el anonimato de las respuestas y el uso exclusivo de los datos con fines científicos.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS 25.0. Inicialmente se procedió a realizar un análisis descriptivo mediante el cálculo de frecuencias para las variables sociodemográficas género, condición laboral y asistencia a terapia (Tabla 1), obteniéndose también las medidas de tendencia central y dispersión de las variables cuantitativa Edad, Bienestar Psicológico Total [BIEPSA] junto con sus dimensiones, Aceptación y Control [AC], Autonomía [AUT], Vínculos [V] y Proyectos [P], y las dimensiones del SISCO: Estresores [E], Reacciones Sintomatológicas [RS] y Estrategias de Afrontamiento [EA] (Tabla 2). Posteriormente, se calculó la prueba de normalidad de variables cuantitativas dando como resultado que la variable Reacciones Sintomatológicas se distribuyó de manera paramétrica mientras que el resto de las variables Estresores, Estrategias de Afrontamiento, Aceptación y Control, Autonomía, Vínculos, Proyectos y BIEPSA (Escala total del Bienestar Psicológico) se distribuyeron de manera no paramétrica. Ante esto, se optó por realizar pruebas no paramétricas para la contrastación de las hipótesis. Se procedió a realizar correlaciones con Rho de Spearman (TABLA 3). Finalmente, se realizó un análisis de diferencias de grupo con el estadístico T de Student entre RS y Género. Se utilizó U de Mann Whitney entre género y las demás variables psicológicas no paramétricas. Así como también para la diferencia de grupos entre la condición laboral actual con E y BIEPSA (Tabla 4), y por otro lado para asistencia a terapia con EA.

Resultados

Estadística descriptiva

En relación con el género, se observó una marcada asimetría en la participación, con predominio de mujeres (86.7%) frente a varones (13.3%). En cuanto a la situación laboral, el 65.5% de los estudiantes reportó estar trabajando, mientras que el 34.5% indicó no hacerlo. Finalmente, la totalidad de los participantes manifestó asistir a terapia (100%).

Tabla 1.

Descripción de datos sociodemográficos

Variable	Valores	Fi	f%
Género	Femenino	98	86.7
	Masculino	14	13.3
Trabaja actualmente	Sí	74	65.5
	No	38	34.5
Asiste a terapia	Sí	112	100%

Nota. n=112

Respecto a las variables escalares se obtuvo un puntaje promedio del BIEPSA que se ubicó en un valor alto dentro del rango posible del instrumento (M= 33.55; DS= 3.781), mientras que dentro de sus respectivas dimensiones P resultó ser la más elevada (M=10.86; DS=1.269). En contraste, A fue la dimensión con la media más baja (M=6.85; DS= 1.764). En los factores de Estrés Académico, la media más alta se observó en RS (M= 33.57; DS= 8.666).

Tabla 2.

Descripción del SISCO y BIEPS A junto con sus respectivas dimensiones

Variable	M	DS	Min.	Max.
E	22.04	5.719	9	35
RS	33.57	8.666	17	54
EA	16.41	3.494	7	24
AC	7.73	1.301	3	9
AUT	6.85	1.764	3	9
V	8.09	1.162	3	9
P	10.86	1.269	7	12
BIEPSA	33.55	3.781	21	39

Nota. n=112. E= Estresores; RS = Reacciones Sintomatológicas; EA= Estrategias de Afrontamiento; AC= Aceptación y Control; AUT= Autonomía; V= Vínculos; P= Proyectos; BIEPSA= Escala total de Bienestar Psicológico

Correlaciones

La edad correlacionó de manera directa y significativa con BIEPSA, con AC, AUT y P, mientras que se observó una correlación inversa y significativa con E y RS, dimensiones del Estrés Académico.

En lo que respecta a las variables psicológicas, el BIEPSA correlacionó de manera significativa e inversa con la dimensión E y con RS, además de registrar una relación directa con EA. A su vez Estresores, presentó una correlación inversa con Vínculos y Proyectos.

Tabla 3.

Asociaciones entre Edad, Bienestar Psicológico y Estrés Académico.

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.Edad	-	-,191*	-.267**	.077	.301**	.311**	.116	.310**	.341**
2.E		-	.626**	.025	-.212*	-.303**	-.325**	-.213**	-.355**
3.RS			-	-.045	-.317**	-.342**	-.289**	-.294**	-.421**
4.EA				-	.185	.243**	.130	.284**	.338**
5.AC					-	.457**	.208*	.471**	.779**
6.AUT						-	.028	.369**	.725**
7.V							-	.256**	.421**
8.P								-	.747**
9.BIEPSA									-

Nota. n= 112. Estadístico Utilizado. Rho de Spearman. *p <.05; **p <.01. E= Estresores; RS = Reacciones Sintomatológicas; EA= Estrategias de Afrontamiento; AC= Aceptación y Control; AUT= Autonomía; V= Vínculos; P= Proyectos; BIEPSA= Escala total de Bienestar Psicológico

Diferencia de grupos

En consideración al género, las mujeres evidenciaron niveles más altos de Estresores que los hombres (Tabla 4). Sin embargo, las mujeres no evidenciaron un nivel de Bienestar Psicológico significativamente menor en comparación con los hombres.

Tabla 4.

Diferencia de grupos según género en Bienestar Psicológico y Estrés Académico.

Variable	Género		Z	U	p.
	Femenino (n=98)	Masculino (n=14)			
Estresores	58.95	39.36	-2.115	446.000	.034
Estrategias de Afrontamiento	56.07	59.50	-.371	644.000	.711
Aceptación y Control	56.18	58.71	-.285	655.000	.755
Autonomía	54.95	67.36	-1.360	534.000	.174
Vínculos	55.82	61.29	-.634	619.000	.526
Proyectos	56.76	54.68	-.237	660.500	.813
BIEPSA	55.67	62.29	-.716	605.000	.474
	Femenino (n=98)	Masculino (n=14)	t	gl.	p.
Reacciones Sintomatológicas	34.08	30.00	1.694	17.155	.108

Nota. n= 112. Estadístico Utilizado. U de Mann Whitney; T de Student. *p <.05; **p <.01.

A su vez no se hallaron diferencias significativas al comparar los grupos de aquellos sujetos que trabajan con quienes no, en función de los E y el BIEPSA.

Tabla 5.

Diferencia de grupos según si trabaja actualmente o no con Estresores.

Variable	Trabaja actualmente		Z	U	p.
	Si (n=74)	No (n=38)			
Estresores	52.68	63.59	-1.742	1123.000	.081
BIEPSA	60.27	49.16	-1.723	1127.000	.085

Nota. n= 112. Estadístico Utilizado. U de Mann Whitney

Discusión y conclusión

Los objetivos de la presente investigación consistieron en explorar la relación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico en estudiantes universitarios del AMBA, así como analizar las diferencias en función del género y la condición laboral.

La hipótesis general sostenía que se presentaría una relación significativamente inversa entre ambas variables, lo cual fue confirmado al evidenciarse que el BIEPSA se asociaba inversamente con E y RS, siendo las dimensiones negativas de la escala SISCO. Esto es consistente con los estudios previos realizados en contexto latinoamericano, donde se concluye que un mayor bienestar actúa como un factor de protección ante la sintomatología del Estrés Académico (Escriba Loayza, 2022; Huapaya Carreño, 2024). Asimismo, también se encontró una correlación directa entre el Bienestar y las Estrategias de Afrontamiento, sugiriendo que el bienestar está activamente vinculado a la capacidad de gestión de las demandas universitarias. Respaldando a otros estudios donde se plantea que a mayor disponibilidad de recursos psicológicos como el desarrollo de recursos personales y resiliencia (Casullo, 2002), menor es la vulnerabilidad para percibir las exigencias

académicas como un evento estresor, ya que, de lo contrario amenazan con superar los recursos de afrontamiento (Ovelar, 2023; Barraza Macías, 2007), permitiendo que los desafíos propios que conlleva la vida universitaria se perciban como abrumadores o desbordantes (Cuamba y Zazueta, 2020).

Con respecto a la segunda hipótesis, siendo que las mujeres presentarían un nivel más alto de estresores y por ende un bajo nivel de Bienestar Psicológico, el análisis realizado reveló una diferencia significativa en los estresores, es decir, en percibir determinadas situaciones académicas con mayor nivel de estrés, siendo las mujeres quienes reportaron los niveles más altos. Esto presenta coherencia con antecedentes nacionales que señalan una mayor susceptibilidad en las mujeres ante las exigencias académicas (Duarte et al., 2025; Lanuque, 2019). No obstante, no se encontraron diferencias significativas en el Bienestar Psicológico, lo cual podría llegar a sugerir que la muestra femenina utiliza o desarrolla recursos internos como el propósito en la vida (Rodríguez et al., 2015) que compensan la mayor carga de estresores percibida.

En función de la tercera hipótesis, donde los Vínculos y Proyectos funcionarían como factores de protección frente al estrés, se encontró una correlación inversa entre el Bienestar y las Estrategias de Afrontamiento con las dimensiones Vínculos y Proyectos. Esto confirma la hipótesis, dado que actúan como factores que permiten el desarrollo de la resiliencia (Casullo, 2002).

Respecto a la condición laboral, de encontrarse o no trabajando al momento, no evidenció diferencias significativas ni en el Estrés ni en el Bienestar. Por lo tanto, se rechazó la hipótesis que vinculaba el estar trabajando actualmente con mayor vulnerabilidad a los Estresores y por ende menor Bienestar Psicológico. Siendo algo

novedoso dado que estudios previos indican que las múltiples responsabilidades como las jornadas laborales largas, pueden incrementar los niveles de estrés en aquellos que se encuentran estudiando (Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría, 2015; Luna Feijóo, 2018). La necesidad de compatibilizar ambos ambientes, tanto el laboral como el académico, podría fomentar el desarrollo de Autonomía y Proyectos, dimensiones intrínsecas al bienestar (Casullo, 2002), que actuarían como factores protectores como vimos anteriormente.

Teniendo en cuenta que la totalidad de la muestra asistía a terapia, no pudo realizarse la comparación de grupos con respecto a las posibles Estrategias de Afrontamiento desarrollados. Lo cual se convierte en un hallazgo descriptivo relevante, que sugiere una alta conciencia o necesidad de apoyo en la población académica.

La presente investigación debe interpretarse a la luz de ciertas limitaciones metodológicas, como la asimetría en cuanto al género de la muestra, dado que casi la totalidad de la misma fue femenina, limitando la robustez de la conclusión sobre el género masculino. Así como también el impedimento de la verificación estadística de la hipótesis sobre las Estrategias de Afrontamiento en pacientes que asistían o no a terapia siendo una limitación empírica para la comparación. Se recomienda para futuras investigaciones que la muestra presente una distribución de género más equitativa y complementar con un estudio cualitativo para profundizar en el hallazgo acerca de la asistencia a terapia, permitiendo entender las experiencias de afrontamiento siendo un dato de alto valor clínico y social.

Por otro lado, un estudio de corte transversal, como el realizado, impide establecer la evolución de estas variables a lo largo de la carrera, mientras que un diseño longitudinal posibilitaría analizar la direccionalidad temporal de las variables y su variación a lo largo de los ciclos universitarios y vitales.

Dada la confirmación del rol protector de ciertas dimensiones del Bienestar Psicológico, se sugiere que las instituciones universitarias deberían implementar programas que busquen el fortalecimiento activo de los Vínculos, como redes de apoyo entre pares o tutorías, y los Proyectos, como talleres de orientación vocacional y planificación de metas, haciendo hincapié en el género femenino, que presenta mayor vulnerabilidad ante los Estresores.

Referencias bibliográficas

Agranatti, A., Longarini, A., López Arancio, M., Olaciregui Plot A., Viola, M. B., Nicora Santamarina, C., y Zubimendi, M. (2021). Prevalencia de síntomas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de medicina durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio por la covid-19. *Revista Argentina de Medicina, 9*(4). http://id.caicyt.gov.ar/ark:/s26184311/ram.v9i4.647

Barradas, M., Sánchez, J., Guzmán, M., y Balderrama, J. (2015). Factores de salud mental positiva en estudiantes de psicología universidad veracruzana. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 1*(1), 138-150. http://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/19.

Barraza, L.R., Muñoz, N. N., Alfaro, G. M., Álvarez, M., Araya, V. T., Villagra, J. C., y Contreras, A.M. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Revista chilena de neuro-psiquiatría, 53*(4):251-60. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000400005

Barraza Macías, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista PsicologíaCientífica.com, 9*(2). https://psicolcient.me/dga8g

Barraza Macías, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense, 2*(7), 89-93.

Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.

Chau, C., & Vilela, P. (2017). *Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. Liberabit, 23*(1), 82-102. https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06

Cirami, L., Rotta, T., Melgarejo, A. R., y Andreau, J. M. (2024). Adaptación y validación psicométrica del Inventario SISCO para el Estrés Académico en estudiantes universitarios argentinos: Psychometric Adaptation and Validation of the SISCO Inventory for Academic Stress in Argentine University Students. *Revista de Psicología y Psicopedagogía*, (9), 22-32. https://p3.usal.edu.ar/index.php/psicol/article/view/7245

Cuamba, N., y Zazueta, N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex, 10*(2), 71-94. https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351.

Cuba Sancho, J. M., Huamán-Salazar, N., Vivas Durand, T. D. J., y Córdova Chávez, N. A. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, *13*(26). https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1380

Díaz Gamarra, P. del P., Rosario Quiroz, F. J., y Estrada Alomía, E. R. (2024). Evidencias psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) en una muestra de adultos mayores peruanos. *Acta Colombiana de Psicología, 27*(1), 95–114. https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.5

Duarte, J. M., Garro, M. F., Basile, M. E., Eifler, L. L. S., Collaziol, L. D., y Appiani, F. J. (2025). Prevalencia del estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Buenos Aires. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría, 36*(167), 28-35. https://doi.org/10.53680/vertex.v36i167.798

Escriba Loayza, V. F. (2022). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur*. [Tesis de grado,

Universidad Autónoma del Perú]Repositorio UAP https://hdl.handle.net/20.500.13067/2994

Etienne, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública, 42*. https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.140.

Helsinki (2000). *Declaración de Helsinki de la AMM- Principios Éticos para las investigaciones médicas en Seres humanos.* https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/

Huapaya Carreño, C. J. (2024). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito Villa El Salvador*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Perú]Repositorio UAP. https://hdl.handle.net/20.500.13067/3357

Jerez-Mendoza, M., y Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría, 53*(3), 149-157. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002

Lanuque, A. (2019). *Estrés universitario: estudiantes centennials vs. sistema de evaluación*. Dunken.

Luna Feijóo, M. del C. (2018). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*. [Tesis de Doctorado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio UIGV. https://hdl.handle.net/20.500.11818/2379

Magnín, L. R., & Menghi, M. S. (2021). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná*. [Tesis de grado, Pontificia

Universidad Católica Argentina]. Repositorio UCA. https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817

Organización Mundial de la Salud (2014). *Documentos básicos- 48° Ed.* https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7

Ovelar, M. B. (2023). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de la Facultad de Psicología en la Universidad Abierta Interamericana (UAI)* [Tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio VANEDUC. https://repositorio.uai.edu.ar/items/4132af15-74e2-419f-b613-8d1b0d0e0a2f/full

Rodríguez, I., Fonseca, G. M., & Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, *14*(4), 639-647. http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639

Rodríguez, R.Y., Negrón Cartagena, N., Maldonado Peña, Y., Quiñones Berrios, A., y Toledo Osorio, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en psicología latinoamericana, 33*(1), 33-43. https://doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03

Ross, G., Salgado, K., Fernández, M. y López, M. (2019). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Educación y Ciencia*, *8*(51), 58-63. http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492.

Sanseau M., Sánchez Cestona J., Calio, S. (2023). *Permanencia de las y los estudiantes en la universidad.* CONEAU-Comisión Nacional de Evaluación y Acreditación Universitaria: CABA

Vergara Darré, M. V. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista científica ciencias de la salud*, (5), 19.https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10009856

Xenes, M. M. C., Debs, L. M., Ruiz, A. L., & Vega, D. F. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Wímb lu*, *15*(2), 69-93. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8079838

Anexo 1. Consentimiento informado

Al aceptar participar certifico que soy mayor de 18 años y he sido informado/a con claridad y veracidad acerca de la investigación académica a la cual he sido invitado/a a participar. A su vez, dejo constancia de aceptar participar de forma voluntaria y libre en este estudio, y haber comprendido que no se brindará devolución de los datos obtenidos en dicha práctica. Toda información proporcionada permanecerá totalmente confidencial (Ley Nº 25.326) y será utilizada solo en el contexto de este estudio. Desde ya se agradece su participación.

Presto plena conformidad a su realización.

- Acepto
- No acepto

Anexo 2. Cuestionario Sociodemográfico

Edad

_____

Género con el que se identifica

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no decirlo

¿Reside en AMBA?

- Sí
- No

¿Sos estudiante universitario?

- Sí
- No

¿Actualmente trabaja?

- Sí
- No

¿Te encontrás bajo tratamiento psicofarmacológico?

- Sí
- No

¿Asistís a terapia?

- Sí
- No

Anexo 3. Inventario Sistémico Cognoscitivista para Estrés Académico [SISCO]

Responde el siguiente cuestionario teniendo en cuenta las consignas mencionadas a continuación. En una escala donde 1 es nunca, 2 es rara vez, 3 es algunas veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

La sobrecarga de tareas y trabajos prácticos

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

La personalidad, el carácter y/o el estilo del profesor

Nunca

- 1
- 2
- 3

- 4
- 5

Siempre

Las instancias de evaluación (exámenes, ensayos, trabajos prácticos, etc.)

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

El tipo de trabajo que te piden los profesores (guía de preguntas, resúmenes, ensayos, mapas conceptuales, trabajos prácticos, lectura de textos, etc.)

Nunca

- 1
- 2
- 3

- 4
- 5

Siempre

No entender los temas que se abordan en la clase

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

La participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4

- 5

Siempre

Tiempo limitado para realizar los trabajos pedidos por los docentes.

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

En una escala donde 1 es nunca, 2 es rara vez, 3 es algunas veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estaba preocupado o nervioso.

Problemas o dificultades del sueño (insomnio o pesadillas)

Nunca

- 1
- 2
- 3

- 4
- 5

Siempre

Fatiga crónica (cansancio permanente)

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

Dolores de cabeza o migrañas

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4

- 5

Siempre

Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

Ansiedad, angustia o desesperación.

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

Tendencia a polemizar, discutir o generar conflictos

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

Aislamiento de los demás

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

Desgano para realizar las labores escolares

Nunca

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Siempre

Piense en situaciones estresantes en su trayectoria académica y complete las frases según como mejor represente sus modos de pensar, sentir o comportarse. Los valores de esta

escala son del 1 al 4 donde 1 es No hice esto en lo absoluto; 2 Hice esto un poco; 3 Hice esto con cierta frecuencia y 4 Hice esto con mucha frecuencia.

Traté de crear una estrategia para saber qué hacer

No hice esto en lo absoluto

- 1
- 2
- 3
- 4

Hice esto con mucha frecuencia

Concentré mis esfuerzos para hacer algo acerca de la situación en la que estaba

No hice esto en lo absoluto

- 1
- 2
- 3
- 4

Hice esto con mucha frecuencia

Recibí apoyo y comprensión de otra persona

No hice esto en lo absoluto

- 1
- 2
- 3
- 4

Hice esto con mucha frecuencia

Dije cosas para dejar escapar mis sentimientos desagradables

No hice esto en lo absoluto

- 1
- 2
- 3
- 4

Hice esto con mucha frecuencia

Acepté la realidad de que esto haya pasado

No hice esto en lo absoluto

- 1
- 2

- 3
- 4

Hice esto con mucha frecuencia

Busqué algo bueno en lo que estaba pasando

No hice esto en lo absoluto

- 1
- 2
- 3
- 4

Hice esto con mucha frecuencia

Anexo 4. Escala de Bienestar para Adulto [BIEPS A]

Lee con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven.

Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

Me importa pensar que haré en el futuro.

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

Generalmente le caigo bien a la gente.

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

Siento que podré lograr las metas que me proponga

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

Creo que en general me llevo bien con la gente.

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

En general hago lo que quiero, soy poco influenciable

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

Soy una persona capaz de pensar en un proyecto

para mi vida.

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

Puedo tomar decisiones sin dudar mucho

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo