



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 5° AÑO DE
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PRIVADA,
CALLAO 2024.”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autor:

Jhony Edwin Soto Maguiña

Asesor:

Mg. Erica Rojana González Ponce de León

Código ORCID (0000-0002-6940-3751)

Lima - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	GUSTAVO ADOLFO GONZÁLES IBAÑEZ
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	JANETH MOLINA ALVARADO
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	ERICA ROJANA GONZALEZ PONCE DE LEON
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 de 55 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::1:3366931352

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía

Fuentes principales




- 18%  Fuentes de Internet
 - 4%  Publicaciones
 - 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)
-

Tabla de contenidos

Jurado evaluador	2
Informe de Similitud	2
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Índice de tablas	7
Índice de Figuras	8
Resumen	9
Abstract	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO III: RESULTADOS	25
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	31

Índice de tablas

Tabla 1. Asociación entre bienestar psicológico y estrés académico.....	26
Tabla 2. Vínculo entre bienestar psicológico y estresores.....	27
Tabla 3. Relación entre bienestar psicológico y síntomas	27
Tabla 4. Correlación entre bienestar psicológico y estrategia	28
Tabla 3. Resultado de Normalidad.....	49

Índice de Figuras

Figura 1 Niveles del bienestar psicológico.....	29
Figura 2 Niveles del estrés.....	30

Resumen

La ejecución del estudio presento como objetivo analizar la relación del bienestar psicológico en estudiantes de 5° grado de nivel secundaria de una institución privada, Callao 2024. El presente trabajo desarrolla una metodología de indagación de tipo básica, con el alcance de correlación – transversal. En efectos del trabajo se aplicó la una muestra: 100 estudiantes, el muestreo considerado un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para ello, se consideró la aplicación de los instrumentos: Escala del Bienestar psicológico en 1995 y el Cuestionario de Estrés Académico SISCO de Arturo Macías en 2007. En relación con los resultados de estudio se encontró una correlación ($\rho = .567$) entre ambas variables. Esta correlación resultó significativa ($p < .001$) en una muestra de 100. Estos hallazgos sugieren que concurre una tendencia donde los niveles de bienestar psicológico aumentan en relación con el incremento del estrés académico, o viceversa, estableciendo así una asociación significativa entre estas dos variables en el contexto estudiado. Los hallazgos indican que un mayor bienestar psicológico no reduce necesariamente el estrés académico, sino que favorece estrategias de afrontamiento efectivas. Esto permite transformar el estrés en aprendizaje y crecimiento, recomendándose intervenciones educativas orientadas a fortalecer recursos psicológicos más que eliminarlos.

Palabras claves: bienestar psicológico, estrés académico, salud mental en escolares.

Abstract

The main purpose of this research was to examine the relationship between psychological well-being and academic stress among fifth-grade secondary students from a private educational institution in Callao during 2024. The study applied a basic research design with a correlational and cross-sectional approach, seeking to identify how these two psychological variables interact within the school context. The sample consisted of 100 students selected through a non-probabilistic convenience method, allowing for an accessible yet relevant representation of the target population. Data were collected using two standardized instruments: the *Psychological Well-Being Scale* (1995) and Arturo Macías's *SISCO Academic Stress Questionnaire* (2007).

The analysis revealed a moderate positive correlation ($\rho = .567$) between psychological well-being and academic stress, which was statistically significant ($p < .001$). This result suggests that as levels of psychological well-being increase, levels of academic stress also tend to rise, indicating a dynamic and interdependent relationship. Rather than viewing stress solely as a negative factor, the findings highlight that students with higher psychological well-being may interpret academic challenges more constructively, using stress as a stimulus for growth and learning. Consequently, the study emphasizes the importance of educational programs that strengthen emotional and psychological resources, promoting resilience and adaptive coping strategies instead of merely reducing stress.

Key words: psychological well-being, academic stress, mental health in schoolchildren.

NOTA

El contenido de la investigación no se encuentra disponible en **acceso abierto** por determinación de los propios autores, en concordancia con en el Texto Integrado del Reglamento RENATI (artículo 12), la Directiva N°048-2020-CONCYTEC-P que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto (ALICIA) administrado por el pliego Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica - CONCYTEC y la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales.

REFERENCIAS

- Álvarez Romo, K. A., y Cerrón Ramos, N. D. (2020). Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica. URL: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/8378>
- Arriaga, N. (2018) Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/94984/Bienestar%20psicol%3%b3gico%20en%20j%3%b3venes%20estudiantes%20del%20nivel%20superior.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Aparco, L. (2017) Factores que desencadenan el estrés académico en estudiantes de enfermería del III ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017. <http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/146/1/LISET%20APARCO%20BELITOFACTORES%20QUE%20DESENCADENAN%20EL%20ESTRES%20ACADEMICO.pdf>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología Científica.com*. Extraído el 7 de junio, 2009 de URL: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.pdf>.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

Berrio, N., y Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología, Universidad De Antioquia*, 3(2), 55-82.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

Chay Yat, Y. A. (2023). *Niveles de estrés académico en estudiantes de Derecho de una universidad de Santa Cruz del Quiché en modalidad virtual.*

Caramantín, Y. (2022) Validación y Adaptación del Inventario de SISCO del Estrés Académico en estudiantes de Secundaria de la Ciudad de Piura 2021.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89420/Caramant%
c3%adn_BYP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89420/Caramant%c3%adn_BYP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Caceres, E. (2022) Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo.

[https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10123/Caceres%
20Montenegro%20Evelyn%20%26%20Miranda%20Montalvan%20Keissy.pdf?sequence=6&isAllo
wed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10123/Caceres%20Montenegro%20Evelyn%20%26%20Miranda%20Montalvan%20Keissy.pdf?sequence=6&isAllowed=y)

Cassaretto, M., Oblitas, H., y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, XXI (2), 354- 392.

<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>

Colegio de Psicólogos del Perú (2017). Código de ética y deontología. Recuperado de http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Damian, A. (2021) Estrés académico y Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Turismo y Hotelería de una Universidad Privada, Lima 2021.

Guízar Sánchez, D. P., Sampieri Cabrera, R., Inclán Rubio, V., & Muñoz Comonfort, A. (2023).

- Perceived academic stress in Mexican medical students: The role of sex, emotional distress, burnout, academic-social support, current abuse experiences, and coping strategies. Salud Mental, 46(3), 103-111. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2023.014>*
- Guisasola, G. (2024). La investigación basada en el diseño: algunos desafíos y perspectivas. <https://www.redalyc.org/journal/920/92077306012/>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54(1)*, 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- Efklides, A. y Volet, S. (2005). Emotional experiences during learning: Multiple, situated and dynamic. *Learning and Instruction 15*, 377-380.
- Espín, J (2023) Relación entre el Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Adolescentes. <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:c396d58b-1a34-4484-ace7-59ea6dcbf9b0>
- Estrada, E., Mamani, R., Gallegos, M., Mamani, U., Zuloaga, H., Mabeli, C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. <https://www.redalyc.org/journal/559/55971233016/55971233016.pdf>
- Fernández-Lasarte, O., Ramos-Díaz, E., Goñi Palacios, E., & Rodríguez-Fernández, A. (2019). Estudio comparativo entre educación secundaria obligatoria y educación universitaria: efecto del apoyo social percibido, el autoconcepto y la inteligencia emocional en la satisfacción con la vida. *Revista Europea de Investigación en Salud, Psicología y Educación, 9(3)*, 109-121.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020). La pandemia está afectando negativamente la vida de niñas, niños y adolescentes en México.

<https://www.valor-compartido.com/la-pandemia-esta-afectandonegativamente-la-vida-de-ninas-ninos-y-adolescentes-en-mexico/>

García-Ros, R., Pérez-González, F., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42(30), 26602-26616. URL: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12144-022-03759-8.pdf>

Guevara, M. et al (2018) Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado en Bogotá. <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/4845/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, N. (2020). Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chicha, 2020. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/7822/HERNANDEZ_CN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Linares Rios, C. E. (2021). Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020. URL: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59967/Linares_RCE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Linnenbrink-García, L. y PekrunReinhard, R. (2011). Students' emotions and academic engagement: Introduction to the special issue. *Contemporary Educational Psychology* 36,

Ministerio de Salud (2021) El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de

padecer algún problema de salud mental o emocional.

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

Ministerio de Educación (2022). Plan nacional de emergencia del Sistema Educativo Peruano.

<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7671/Plan%20Nacional%20de%20Emergencia%20del%20Sistema%20Educativo%20Peruano%20segundo%20semestre%202021-%20Primer%20semestre%202022%20DS%20014-2021-MINEDU.pdf>

Muñoz, M. (2019) ESTRÉS ACADÉMICO Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE HOTELERÍA Y TURISMO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO EXTENSIÓN QUEVEDO, AÑO 2019.

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6059/P-UTB-FCJSE-PSCLIN-000201.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Obledo, H. (2021). El conocimiento de la adolescencia y su implicación en la práctica docente.

<https://www.redalyc.org/journal/5138/513867974035/html/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Salud mental del adolescente.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Pascoe, MC, Hetrick, SE y Parker, AG (2020). El impacto del estrés en los estudiantes de secundaria y educación superior. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 25(1), 104-112.

Pascoe, MC, Hetrick, SE y Parker, AG (2020). El impacto del estrés en los estudiantes de secundaria y educación superior. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 25(1), 104-112.

Robles, H. Martínez Rizo F. (2006). *Indicadores del Sistema Educativo Nacional*. Panorama Educativo de México. México: INEE.

- Rojas, A. (2023) Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Piura-2022. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115633/Rojas_NAC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, S., Piñero, I., Regueiro, B., Estévez, I., Valle, A. y Núñez, J. C. (2018). Bienestar emocional de los estudiantes universitarios: el papel de la orientación a metas y las percepciones de control. *Publicaciones*, 48(1), 173–181. doi:10.30827/publicaciones.v48i1.7324
- 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. <http://dx.doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Siesquen, L. (2024) BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA, 2021. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/3393/Siesquen%20Mayerhoffer%2c%20L.%20L..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Silva, R et al. (2020) Estrés académico en estudiantes universitarios. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- SEP (1992). Acuerdo Nacional para la Modernización Educativa de la Educación Básica. México: Autor.
- Steinmayr, R., Paschke, P. y Wirthwein, L. (2022). La relación recíproca entre el estrés académico y el bienestar subjetivo en la adolescencia: un estudio longitudinal de tres etapas. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(4), 613-627.
- Stoneberg, D.(2006). Discussion of Standard & Poor's Presentation Entitled Comparing State Performance under NCLB: Issues and Opportunities for Using NAEP (ED491648) Online Submission, Paper presented at the National Assessment of Educational Progress (NAEP)

State Service Center Winter Workshop (La Jolla, CA, Jan 26, 2006).

Tito, V., Galindo, L. (2019) Adaptación y Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de

Ryff en Adolescentes de Instituciones Educativas del distrito de SJL.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41197>

Turpo Phuño, J. (2020). Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en

estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020. URL:

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58768/Turpo_PJ-](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58768/Turpo_PJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58768/Turpo_PJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Velazquez, J y Teston, N. (2022) El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes

de nivel superior.

[file:///C:/Users/truji/Downloads/El_estres_academico_y_afectaciones_emocionales_en_.](file:///C:/Users/truji/Downloads/El_estres_academico_y_afectaciones_emocionales_en_.pdf)

[pdf](file:///C:/Users/truji/Downloads/El_estres_academico_y_afectaciones_emocionales_en_.pdf)

Zehr, M.A. (2002). La educación en México. En Education Week. April 24, 2002.

Zurita, J y Saenz, F. (2023) “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN

ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA

METROPOLITANA,2023.

[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36262/TESIS%20FELIX%20-](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36262/TESIS%20FELIX%20-%20JORDY%20ACTUALIZADO%20al%2011-01-24.pdf?sequence=1)

[%20JORDY%20ACTUALIZADO%20al%2011-01-24.pdf?sequence=1](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36262/TESIS%20FELIX%20-%20JORDY%20ACTUALIZADO%20al%2011-01-24.pdf?sequence=1)