



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**

**RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PERCIBIDO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
TRABAJADORES DE UNA PANIFICADORA, AYACUCHO 2026**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL**

AUTOR

SEANCAS GAMBOA, FIORELA

ORCID:0000-0001-6843-2051

ASESOR

VELASQUEZ TEMOCHE, SUSANA CAROLINA

ORCID:0000-0003-3061-812X

CHIMBOTE-PERÚ

2026



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0022-121-2026 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **19:00** horas del día **20** de **Abril** del **2026** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR Presidente
MILLONES ALBA ERICA LUCY Miembro
VALLE SALVATIERRA WILLY Miembro
Dr(a). VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PERCIBIDO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES DE UNA PANIFICADORA, AYACUCHO 2026**

Presentada Por :
(3123152002) **SEANCAS GAMBOA FIORELA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Psicología**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR
Presidente

MILLONES ALBA ERICA LUCY
Miembro

VALLE SALVATIERRA WILLY
Miembro

Dr(a). VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PERCIBIDO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES DE UNA PANIFICADORA, AYACUCHO 2026 Del (de la) estudiante SEANCAS GAMBOA FIORELA , asesorado por VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 4% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 01 de Junio del 2026



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

Dedico con todo mi corazón a mi familia por su apoyo incondicional. A mi hijo por ser la razón de mi superación y el motor de mi vida. A mí por no rendirme a pesar de las circunstancias.

Agradecimiento

A Dios por la vida, por ser mi fortaleza y por siempre mostrarme el mejor camino. A mi familia por su amor incondicional motivarme y acompañarme en los momentos más difíciles.

Lista de contenidos

Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Lista De Tablas.....	VIII
Resumen	IX
Abstrac.....	X
I. Planteamiento del problema de investigación.....	1
II. Marco Teórico.....	5
2.1. Antecedentes.....	5
2.2 Bases teóricas	6
2.2.1. Estrés Percibido	6
2.2.2. bienestar psicológico	12
2.3 Hipótesis	17
III. Metodología.....	18
3.1 Tipo, Nivel y Diseño de investigación	18
3.2 Población	18
3.3. Operacionalización de variables	19
3.4. técnica e instrumentos	20
3.5 Método de análisis de datos/información	22
3.6 Aspectos éticos	22
IV. Resultados	24
V. Discusión.....	32
VI. Conclusiones	36
VII. Recomendaciones.....	38
Referencias bibliográficas	39
ANEXOS	44
Anexo 01. Anexo 1. Documento de autorización.....	44

Anexo 2. Carta de recojo de datos	45
Anexo 3. Matriz de Consistencia y operacionalización	46
Anexo 4. Ficha técnica de los instrumentos (descripción de propiedades métricas: validez, confiabilidad, u otros)	48
Anexo 5. Formato de consentimiento informado ; Error! Marcador no definido.	

Lista De Tablas

Tabla 1 matriz de operacionalización de variables.....	19
Tabla 2 Prueba de normalidad de estrés percibido y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.....	24
Tabla 3 Relación entre estrés percibido y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.....	24
Tabla 4 Niveles de estrés percibido en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026	25
Tabla 5 Niveles de bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.	26
Tabla 6 Relación entre el estrés percibido y la dimensión aceptación – control de situaciones del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.	27
Tabla 7 Relación entre el estrés percibido y la dimensión autonomía del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.....	28
Tabla 8 Relación entre el estrés percibido y la dimensión vínculos psicosociales del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.	28
Tabla 9 Relación entre el estrés percibido y la dimensión proyectos personales del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.	29
Tabla 10 Relación entre la dimensión percepción de estrés y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.....	30
Tabla 11 Relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.....	30

Resumen

La investigación tuvo como propósito principal determinar la relación entre el estrés percibido y el bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora de Ayacucho, 2026. En el presente estudio, la metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y con diseño no experimental. La población participante estuvo conformada por una muestra de 40 trabajadores pertenecientes a una empresa panificadora; se empleó un muestreo censal. Los instrumentos utilizados para el recojo de datos fueron la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A (Adultos). Los resultados indican que existe una relación significativa entre las variables, debido a que el valor de significancia es menor al valor crítico ($p = 0.000 < 0.05$). Por otro lado, el coeficiente de correlación confirma este resultado, dado que su valor representa una correlación negativa de magnitud moderada ($\rho = -0.618$), lo que indica que, a mayor grado de estrés, menor es el bienestar psicológico. Asimismo, se encontró un nivel moderado de estrés percibido y un nivel medio de bienestar psicológico. También se evidenció que el estrés percibido presenta una relación significativa negativa de magnitud moderada con las dimensiones del bienestar psicológico, así como una relación significativa positiva de magnitud moderada entre el bienestar psicológico y la dimensión capacidad de afrontamiento, y una relación negativa entre el bienestar psicológico y la dimensión percepción de estrés. En conclusión, los trabajadores que manifiestan mayores niveles de bienestar psicológico tienden a presentar menores índices de estrés percibido.

Palabras clave: estrés psicológico, bienestar psicológico, salud mental, trabajadores, afrontamiento

Abstrac

The main purpose of this research was to determine the relationship between perceived stress and psychological well-being in workers at a bakery in Ayacucho, 2026. The methodology used in this study was quantitative, correlational, and non-experimental. The participating population consisted of a sample of 40 workers from a bakery company; a census sampling method was used. The instruments used for data collection were the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the Psychological Well-being Scale (BIEPS-A) for Adults. The results indicate a significant relationship between the variables, as the significance value is less than the critical value ($p = 0.000 < 0.05$). Furthermore, the compensation coefficient confirms this result, since its value represents a moderate negative compensation ($\rho = -0.618$), indicating that a higher degree of stress is associated with lower psychological well-being. A moderate level of perceived stress and a moderate level of psychological well-being were also found. Furthermore, perceived stress showed a significant negative relationship of moderate magnitude with the dimensions of psychological well-being, as well as a significant positive relationship of moderate magnitude between psychological well-being and the coping capacity dimension, and a negative relationship between psychological well-being and the stress perception dimension. In conclusion, workers who reported higher levels of psychological well-being tended to exhibit lower levels of perceived stress.

Keywords: psychological stress, psychological well-being, mental health, workers, coping

I. Planteamiento del problema de investigación

Según la (organización mundial de la salud [OMS], 2025) los problemas de salud mental vienen en aumento en todos los países, aproximadamente novecientas setenta personas padecen ansiedad y depresión afectando su bienestar psicológico a si mismo Noguera (2024) menciona que el estrés ha sido considerado por la OMS como “la epidemia del siglo 21” en el último año a nivel mundial 9 de cada 10 personas han sentido estrés en algún momento de sus vidas, donde el 40 % de la población viven con estrés permanente y 1 de cada 5 personas necesitan medicamentos para afrontar el estrés causado por diferentes factores.

Rondon et al. (2024) El bienestar psicológico a nivel mundial ha sido altamente afectado por los diferentes acontecimientos que suscitaron, ya que los estilos de vida fueron modificados bruscamente a causa de la pandemia mundial pasada en el 2019 y 2020, a causa de todo esto las personas han experimentado diferentes problemas mentales principalmente ansiedad, depresión y estrés.

Gómez (2024) en el diario Jornada menciona que en el Perú el estrés es alto, se considera como uno de los países con alto nivel de casos en pacientes con estrés afectando generalmente a mujeres jóvenes por diferentes factores como la economía, inseguridad, sobrecarga de actividades, etc. Por ello se requiere atención prioritaria en salud mental sobre todo en jóvenes y mujeres.

El diario oficial El Peruano (2026). Informo que según estudios realizados recientemente por el instituto Gestalt de lima en 2023 descubre que el 80 % de la población peruana experimento niveles de estrés a causa de los diferentes acontecimientos sociales que están ocurriendo en el país principalmente la inseguridad ciudadana, el director de esta entidad, el psicólogo Manuel Saravia, menciona que a causa de estos hechos las personas viven con constante temor y se mantiene alerta todo el tiempo ya que se siente desprotegidos e inseguros frente a este problema social y esto les genera sensación de miedo, preocupación, frustración asimismo síntomas fisiológicos como no conciliar el sueño, dolor de cabeza, cambios de apetito, todo esto afectando su salud mental al no poder salir y disfrutar momento con sus seres queridos con libertad y seguridad.

Según la (La plataforma digital única del estado peruano [GOB.PE], 2025) en una nota de prensa de Es Salud señala que Ayacucho es una de las regiones con mayores casos de problemas en salud mental como trastornos afectivos y adaptativos derivados de la violencia vivida en los años ochenta.

Alexandra (2023) afirma que en los últimos años Ayacucho ha vivido problemas sociales como la masacre del 15 de diciembre del 2022 donde muchas personas perdieron sus familiares, algunos han quedado inválidos, todo esto generando muchos trastornos mentales como el estrés postraumático, ansiedad, duelo no resuelto, etc. así mismo este último año se ha presenciado 3 casos de feminicidio dejando a toda la población consternada con miedo, ansiedad, sentimientos de inseguridad, todas estas situaciones afectan el bienestar psicológico.

“incremento de cuadros de estrés” (2025) el diario Inforegion informa que el director del colegio de psicólogos de Ayacucho Dr. José Placencia en el 2025 alertó que hay un incremento en casos de estrés en la población ayacuchana y si no se toman medidas a tiempo esto puede tener consecuencias graves ya que puede derivar también en enfermedad físicas como hipertensión, problemas cardiacas y diabetes.

En este sentido la presente investigación a realizarse con trabajadores de una panificadora de la ciudad de Ayacucho, cuyas características identificadas en los trabajadores prevalece que son personas provenientes de diferentes lugares, algunos trabajan y estudian, viven solos en la ciudad y son propensos a diferentes situaciones que generan estrés, resaltando que cada uno tiene una manera diferente de percibir, responder y afrontar este problema.

Ante esta problemática planteada, nace la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo se relaciona el estrés percibido y el bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026?

Como objetivo general se propone: Determinar la relación entre estrés percibido y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

A continuación, planteamos los siguientes objetivos descriptivos:

Describir el nivel de estrés percibido en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026, Describir el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

de la misma manera se planteó los siguientes objetivos específicos:

Conocer la relación entre el estrés percibido y la dimensión aceptación – control de situaciones del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Conocer la relación entre el estrés percibido y la dimensión autonomía del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Conocer la relación entre el estrés percibido y la dimensión vínculos psicosociales del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Conocer la relación entre el estrés percibido y la dimensión proyectos personales del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Conocer la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrés positivo del estrés percibido en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Conocer la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrés negativo del estrés percibido en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

El presente trabajo de investigación se justifica de manera teórica, porque contribuye a la línea de investigación de la universidad católica los ángeles de Chimbote (ULADECH) la cual esta referida a la prevención y el cuidado de la salud mental, de ello nace la necesidad de estudio del estrés percibido y el bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026. Conformada por jóvenes y adultos, donde muchos de ellos son personas que migran de diferentes lugares por estudio y trabajo por lo tanto viven solos en cuartos alquilados, estudian y trabajan a la vez, algunos son padres o madres de familia que también estudian y trabajan por lo tanto cumplen sus roles paternales con las exigencias académicas, de trabajo y todo esto les genera una sobrecarga en sus vidas diarias de una u otra manera afectando su salud mental y la manera desenvolverse en diferentes ámbito de sus vidas debido que cada uno de ellos lo perciben y responden de manera distinta a estos factores que les aqueja, por ello los resultados de este estudio puede servir como antecedente para otras investigaciones de la misma línea de investigación dentro de nuestra región Ayacuchana y a nivel nacional, así mismo servirá como referencia y punto de partida para implementar estrategias de afronte en caso que sea necesario.

El estudio de la relación del estrés percibido y bienestar psicológico no solo amplia nuestros conocimientos en relación a los estresores en el día a día y la salud mental, sino que tiene un efecto práctico con el propósito de mejorar los entornos sociales.

II. Marco Teórico

Antecedentes

García et. al. (2021) realizaron un estudio denominado estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria, se utilizó un diseño de tipo descriptivo correlacional, con una muestra de 150 personas de la provincia de Concepción en Chile, los instrumentos utilizados fue la escala de estrategias de afrontamiento de Brief cope, de Carver 1997, la escala de satisfacción con la vida de Diener 1984, escala de estrés percibido de cohen 1983, como resultados obtuvieron que el bienestar psicológico se relaciona positivamente con la planificación, uso de sustancias y frecuencias de dolor, así mismo el estrés percibido se relaciona negativamente con el uso de sustancias y frecuencia de dolor, a la vez el estrés percibido se asocia positivamente con negar la realidad del acontecimiento estresante y negativamente con la aceptación de la situación estresante, además se observó un mayor estrés percibido en usuarios de atención pública de salud que en aquellos que son atendidos en el sistema privado.

Palacios (2019) desarrollo una investigación titulada bienestar psicológico y el estrés percibido en trabajadores del área de ventas de una empresa privada de telecomunicaciones de Lima, 2019, con el objetivo de relacionar el bienestar psicológico y el estrés percibido en trabajadores, utilizo el enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal, tuvo como muestra constituida de 100 trabajadores entre varones y mujeres , se utilizaron instrumentos como la escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) y la escala de percepción global del estrés (EPGE) obteniendo como resultado una relación inversa muy insignificante entre las variables, además se encontró un nivel bajo de bienestar psicológico y nivel alto de estrés.

Rojas (2025) realizó una investigación denominada Estrés percibido y bienestar psicológico en personal de enfermería de un hospital de Puente Piedra, metodología de tipo descriptivo correlacional y diseño no experimental transversal, como instrumento utilizo la escala de percepción global e estrés (EPGE-13) y la escala de bienestar psicológico (SPWB), obtuvo como resultado una correlación inversa significativa entre ambas variables además el personal presenta un nivel alto de estrés percibido y niveles bajos de bienestar psicológico, así mismo las dimensiones de bienestar psicológico mostraron correlaciones diferenciados estrés, Se concluyó que, el estrés percibido tiene

una relación inversa significativa con el bienestar psicológico, donde cada dimensión presenta patrones específicos de afectación ante el estrés positivo y negativo.

Hernández (2019) realizó la siguiente investigación titulada determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés percibido en trabajadores de la empresa fundente copelas y crisoles S.A.C. Lima, 2019, metodológicamente de enfoque cuantitativo de alcance correlacional con diseño no experimental de corte transaccional, se contó con la participación de 61 trabajadores, se utilizó los instrumentos como escala de bienestar psicológico para adultos y la escala de estrés percibido hallando como resultado que si existe relación entre bienestar psicológico y estrés percibido, se concluyó que los trabajadores que manifiestan mayores evidencias de bienestar psicológico, por lo general, tienden a mostrar menores índices de estrés percibido.

Candela y guerra (2022) realizaron una investigación sobre Estrés percibido y bienestar psicológico durante la emergencia nacional por COVID-19 en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021, metodológicamente fue de tipo descriptivo y correlacional, diseño no experimental transaccional correlacional, la muestra estuvo compuestos por 602 jóvenes universitarios de los tres primeros ciclos académicos, siendo un muestreo no probabilístico de carácter intencional, los instrumentos fueron: Escala de Estrés Percibido de Cohen y Escala de Bienestar Psicológico de Casullo, los resultados fueron: En relación al estrés percibido se encontró que el 65.95% presenta un nivel moderado, seguido del nivel bajo con el 26.08% y en un nivel alto con el 7.97%. En relación al bienestar psicológico los resultados que se obtuvieron indican que un buen porcentaje de los participantes se encuentran en un nivel alto con un 29.57% y en un nivel medio 26.41%. Asimismo, desde el planteamiento general se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Estrés Percibido

Cruce et al. (citado en Pérez et al. 2007) El estrés percibido es conocido también como el estrés subjetivo o psicológico se refiere a una respuesta mental y emocional que el ser humano experimenta cuando percibe que las demandas y presiones a la que está sometido sobrepasan sus recursos de afronte.

Cohen et al. (como se citó en Cozzo y Reich 2016) define que el estrés percibido como una variable que mide el nivel de estrés que se experimenta como respuesta a diferentes estímulos como los factores estresores, procesos de afrontamiento, etc.

Lazarus y Folkman (como se citó en Niño et al. 2019) define al estrés percibido como una interacción entre ambiente y persona, es la manera de como un individuo percibe la demanda y los recursos que tiene para afrontarlo.

El estrés percibido es la evaluación personal que hace uno mismo de su propia vivencia y sobre la capacidad que tiene de manejar las diferentes situaciones que le generan ansiedad, malestar, etc.

Estrés

Fernández (2009) En la actualidad el estrés es una experiencia vital más común y conocida, pero sigue siendo un término difícil de definir, la mayoría de las personas asocian el estrés con experiencias negativas, incómodas, pero el estrés no solo es destructivo, este se genera de acuerdo de como respondemos a un nivel inapropiado de presión, una presión alta puede causar estrés, así como una baja presión también, esta depende de la manera de percibir la presión y sus exigencias.

Lazarus y Folkman (1980) La definición más común adoptada por los psicólogos son los estímulos, los estímulos de estrés se consideran como factores que afectan a la persona, nuestra vida cotidiana está llena de experiencias estresantes, los estímulos ambientales extremos provocan estrés en casi la mayoría de las personas, los acontecimientos por ejemplo son los acontecimientos del entorno, catástrofes naturales, condiciones nocivas, enfermedades.

Lazarus y Folkman (1980) “el estrés psicológico es una relación particular entre la persona y el entorno que la persona valora como algo que agrava y excede sus recursos y pone en peligro su bienestar” (p.55).

Avila (2014) Se considera que el estrés es un estado en el que la persona experimenta distintos desórdenes casi siempre producido por mala adaptación al entorno social, que puede agravarse de acuerdo a la tensión continua, en el que el organismo responde con una serie de trastornos físicos y psicológicos, muchos de estos trastornos se pueden controlar en función a la gravedad o el tipo de estrés que lo padece, esto

implica una serie de cambios en el estilo de vida de la persona, así como la alimentación, hábitos, tiempo de ocio, etc.

Teorías sobre estrés

Teorías de Cannon

Daneri (2012) Walter B Cannon un filósofo norteamericano en la década de los 20 reconoce al estado de estrés como homeostasis, en su definición señala el papel importante que cumple el sistema nervioso autónomo en el mantenimiento de la homeostasis, en primeras instancias pensó como un mecanismo de reacción del cuerpo frente a amenazas externas, posteriormente agregó un significado fisiológico la cual es la actividad simpática acoplada con secreciones de la glándula adrenal, por ello el estrés ocurre cuando el medio externo o interno son interpretadas como amenazas que afectan el homeostasis.

Gonzales (1989) Para canon en situaciones normales, mantener la homeostasis interna es fácil, pero cuando la demanda, la exigencia o la circunstancia externa es muy fuerte y sobrecarga los mecanismos homeostáticos se considera un estrés crítico, considera que cada individuo en distintas situaciones experimenta nivel de estrés crítico, considerada como una cantidad de estrés donde los mecanismos homeostáticos no funcionan como siempre por ello en individuo se enferma hasta puede llegar a perder la vida por la alteración del equilibrio interno.

Teoría de Selye

Daneri (2012) en los década de los 30 el filósofo medico Hans Selye realizo un estudio en endocrinología con ratas donde al final se dio cuenta que por mala praxis las ratas estaban dando respuesta no especifica a una situación desagradable a la cual filosóficamente determino que las ratas estaban padeciendo estrés, para esto el estrés ya había sido introducido en la medicina en la década de los 20 por Cannon, por ello lo que hizo Selye fue formalizar el concepto en dos ideas como: síndrome general de adaptación definida como el cuerpo tiene un grupo de respuestas para afrontar al estrés y la otra idea es que si esta se prolonga por mucho tiempo nos enfermamos, así mismo planteo una respuesta al estrés en tres fases las cuales son: alarma, adaptación y agotamiento.

Gonzales (1989) Selye decía que el estrés es la reacción inespecífica del organismo ante toda amenaza, exigencia sobre él, tratando de decir que ante cualquier situación el organismo lanza una respuesta específica que tiene que ver con lo que está pasando y además otra respuesta inespecífica que ocurre siempre que nos vemos sometido a una demanda, exigencia a un exceso. Así como Cannon dijo que la sobrecarga de amenazas que sobrepasan los recursos homeostáticos se considera un estrés crítico Selye conceptualiza como síndrome general de adaptación, como una enfermedad o síndrome que se produce cuando el sujeto está sometido a estrés todo el tiempo, una cosa es el estrés instantáneo que produce una reacción de estrés pero así mismo la situación vuelve a la normalidad y otra cosa es el estrés crónico que es persistente por lo cual se produce un síndrome general de adaptación ósea se aprende a vivir con ella, ahí se puede ver la fase de alarma donde el organismo entra en shock y posteriormente la segunda fase que es resistencia donde el organismo reacciona, el shock inicial desaparece, la secreción de corticoides se estabiliza y el sujeto vuelve a funcionar en niveles buenos a pesar de estar sometido a situaciones de estrés, esta fase es muy apropiada pero pasa que si esta situación se mantiene por mucho tiempo aparece la tercera fase el agotamiento donde la segregación de la hormona de la corteza suprarrenal se disminuye por lo tanto va decreciendo la tensión arterial, el ritmo cardiaco y demás funciones hasta acabar con la muerte por la prolongación de estrés. Cannon dejó en claro al inicio que “uno se adapta a todo” pero Selye introduce un nuevo concepto de que la adaptación tiene límites y si la situación estresante se mantienen por mucho tiempo el cuerpo se agota, al ocurrir esto se experimenta cosas negativas en el funcionamiento, tomando como referencia los estudios de Selye se realiza más estudios sobre las enfermedades de adaptación, dentro de ellas se considera enfermedades causadas por el estrés entre ellas se encuentra las úlceras, gastritis, la cardiopatía isquémica que conduce al infarto del miocardio, hipertensión, pero Selye descubrió que no solo basta con el estrés para producir aquellas enfermedades si no esto conjuga con varios factores.

Finalmente se puede decir que Cannon lo aplicaba a las circunstancias que alteran la homeostasis; Selye a la reacción del organismo ante las exigencias externas.

Teoría de Lazarus

Ruiz (2019) Richard Lazarus un psicólogo estadounidense que investigo el estrés y la relación que tiene con la cognición, su teoría se centra en los procesos

cognitivos que aparecen ante una situación de estrés, según Lazarus la situación parece estresante a raíz de las interacciones entre la persona y su entorno, dependiendo del impacto del estresor ambiental, dicho impacto está mediatizado en dos variables una que es de cómo el sujeto evalúa el agente estresor, y segundo los recursos personales que dispone para enfrentar a dicho agente estresor, para ello Lazarus propone tres tipos de evaluación a los factores cognitivos, evaluación primaria que se trata de un juicio sobre el significado de la situación como para dar una calificación de qué tan estresante puede ser, si es positivo, si es controlable, etc. si la persona califica como una situación estresante se activa la evaluación secundaria que viene a ser la búsqueda de estrategias de afronte, esta estrategia dependerá de la evaluación primaria que dio la persona si la situación es controlable, cambiante o incontrolable, las estrategias lo divide en dos tipos uno que viene a hacer estrategia orientada al problema que se trata de cambiar la relación entre ambiente y persona actuando sobre uno de ellos, el segundo es estrategia orientada a la emoción que se enfoca en regular de manera afectiva y funcional las reacciones emocionales negativas surgidas por la situación estresante, finalmente el tercer tipo de evaluación se trata de un feedback entre las dos anteriores evaluaciones y las correcciones que se puede realizar para mejorar.

Teoría de Cohen

Cohen (1983) se sustenta en el enfoque cognitivo-transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, ya que evalúa la apreciación subjetiva que realiza la persona sobre cuán impredecibles, incontrolables y sobrecargantes resultan las situaciones de su vida.

Tapia et al. (2007) El estrés es un grado de en qué el individuo valoriza los eventos estresantes, y que deben cumplir ciertos requisitos como: el evento tiene que ser amenazante o demandante y que los recursos de afronte sean escasos para poder hacer frente a la situación.

Desde ahí introduce la escala de estrés percibido (*Perceived Stress Scale* [PSS]) en el 1983 esta escala cuenta con varias versiones, la original que tiene 14 ítems y otra reducida de 10 ítems para adultos lo que evaluar el grado en que situaciones de la vida son valoradas como estresantes por las personas en el último mes.

Dimensiones de estrés percibido

el estrés es un hecho habitual en la vida diaria del ser humano, se presenta de diferentes maneras, es algo inevitable ya que cualquier cambio de hábito que requiera adaptación

genera estrés, el estrés no siempre es negativa o perjudicial porque en algunas ocasiones son como motor de impulso para lograr metas y objetivos por ello vamos a definir la diferencia entre Eustres (positivo) y Distrés (negativo).

Eustres (capacidad de afronte)

Fernández (2009) Es considerado como un estrés positivo constructivo que ayuda a impulsarte, motivarte a cumplir retos, metas, es una respuesta fisiológica agradable gratificante y placentera, que estimula al ser humano a alcanzar resultados positivos y satisfacción a futuro, se considera que una persona experimenta este tipo de estrés cuando tiene que hacer frente a una situación de estrés en la que la presión es alta pero no sobrepasa sus recursos de afronte.

Naranjo (2009) Este tipo es considerado como un buen estrés considerado como un estrés que causa placer, es lo que impulsa al ser humano a realizar sus actividades en armonía con uno mismo y con su entorno, ejemplo la alegría, los logros, éxito, etc.

Puig (2024) Menciona que es un tipo de estrés que ayuda a motivarte y mejorar tu rendimiento, este asociado con sentimientos de entusiasmo y satisfacción para conseguir una meta, se produce a corto plazo, energiza y motiva al ser humano, en el ámbito laboral el Eustres ayuda al buen funcionamiento, generando más productividad, estimula la resolución de problemas dentro del ambiente laboral, estimula la creatividad, ayuda en el aprendizaje en la gestión de emociones.

Distrés (percepción de estrés)

Naranjo (2009) Es considerado como un mal estrés es algo que genera disgusto, la persona entra en conflicto consigo mismo y con su entorno y su propia capacidad de adaptación a la situación que está atravesando, ejemplo tenemos la tristeza, los fracasos, enfermedades, frustraciones, malas noticias.

Puig (2024) Es una forma negativa de estrés que causa ansiedad, malestar, reduce el rendimiento, generalmente parte de situaciones que se perciben como abrumadoras, amenazantes, de alta demanda, puede ser a corto o largo plazo desencadenar en ansiedad, sobrepasar las capacidades de afronte.

El Eustres y Distrés también comparten algunos aspectos como la liberación de hormonas, nos obligan a salir de la zona de confort y experimentar cosas nuevas.

El tipo de estrés depende de cómo una persona recibe e interpreta los acontecimientos. Fases de estrés, una misma situación puede significar un mal estrés para una persona y un buen estrés para otra, por eso se dice que es de como uno percibe la situación.

Fases de estrés

De Camargo (2004) menciona que según Selye existen tres fases entre ellas tenemos:

Fase de alarma o huida es la fase donde el cuerpo se prepara para producir energía para enfrentar un acontecimiento difícil, en esta fase es donde el cerebro envía señales para la segregación de hormonas, esto se da cuando el cuerpo detecta un estresor, aquí el cuerpo se prepara para pelear o huir.

Fase de resistencia cuando se mantiene la situación de alerta, el organismo intenta retornar a su estado normal produciendo una respuesta fisiológica manteniendo a las hormonas en situación de alerta permanente, tratando de superar o adaptarse a la amenaza, de esta manera el organismo vive, esta fase puede durar semanas, meses años si esta fase se alarga ya se considera como estrés crónico, y si es estrés acaba en esta fase el cuerpo vuelve a su normalidad.

Fase de colapso o agotamiento se produce cuando el estímulo estresante es continuo el cuerpo agota sus recursos y pierde la capacidad de adaptación y aparecen las enfermedades relacionadas al estrés como el insomnio, falta de concentración, fatiga, enfermedades cardiovasculares, depresión, gastrointestinales, infarto cerebral, etc.

2.2.2. bienestar psicológico

Casullo y Castro (2002) definen como una percepción satisfactoria que una persona tiene sobre todos los logros obtenidos en diferentes ámbitos de su vida, así mismo indican que un ser humano siente un bienestar psicológico alto cuando siente una satisfacción con su vida por lo tanto siente emociones positivas y agradables y menos emociones desagradables.

Cuadra y Florenzano (2003) “Comúnmente se denomina “felicidad” al BS experimentado cuando se sienten más emociones agradables y pocas desagradables, cuando están comprometidos en actividades interesantes y cuando están satisfechos con sus vidas”. (p.85).

Molina y Meléndez (2006) en Freire (2014) consideran que el bienestar psicológico tiene que ver con la construcción personal del ser humano como cumplimiento de metas y objetivos a través del proceso psicológico y la capacidad de afrontar las circunstancias en su vida diaria, el equilibrio entre sus expectativas, ideales, la realidad, las competencias del individuo determina en bienestar psicológico.

Arias et.al. (2013) es un factor clave para el desarrollo adecuado emocional, cognitivo social del ser humano, la carencia de ella puede afectar de manera negativa la capacidad de adaptación a los diferentes cambios en la vida a la presión social, etc.

Freire (2014) la diferencia que se puede dar entre el bienestar subjetivo es que el bienestar psicología se enfatiza en el desarrollo personal, de las capacidades para un mejor funcionamiento positivo de la persona, el desarrollo en la forma de afrontar situaciones desfavorables y el cumplimiento de las metas para generar una satisfacción de sus necesidades y de este modo una satisfacción con su propia vida, mientras que el bienestar subjetivo se basa en el estudio de las emociones y afectos.

Sandoval et. Al (2017) Considera al bienestar psicológico como una experiencia personal que se va construyendo a través del desarrollo psicológico y la manera de relacionarse positivamente con las experiencias de vividas día a día, refiere también como una motivación intrínseca del individuo, el bienestar depende mucho de diferentes factores como edad, cultura, genero, etc.

El bienestar psicológico se define por diferentes autores que no es la ausencia de emociones desagradables si no que es la manera de adaptarse a diferentes situaciones y emociones que se presentan a lo largo de la vida y aprender a sobrellevar las diferentes situaciones, por ello se considera como un estado de equilibrio de la mente y las emociones para poder afrontar diferentes situaciones como estrés.

Rojas (2023) refiere que una persona que experimentan mayor bienestar psicológico es aquellos que llegaron a la conclusión de aceptarse a sí mismo con sus defectos y virtudes que la suma de ellos son los que le hacen únicos y especiales.

Casiano et.al. (2024) “El bienestar psicológico, es la valoración que una persona hace sobre su vida en ámbitos académico, laboral, familiar o afectiva, que hace referencia a la intensidad de las emociones positivas y negativas”. (p.2). por muchos años el bienestar psicológico ha sido confundido con calidad de vida, salud mental pero varias investigaciones determino que el bienestar psicológico es la valoración que una persona realiza sobre los diferentes ámbitos de su vida como laboral, sentimental, educativa, etc.

Rosas y enciso (2025) El concepto de bienestar psicológico nace en los años ochenta en estados unidos con una de las principales representantes de este tema la psicóloga Ryff donde define como una valoración positiva que hace una persona sobre los factores que le afectan como su cultura, el estilo de vida y los factores relacionados con su desarrollo personal, desde este punto de vista se puede decir que el bienestar psicológico está ligado a la satisfacción humana y por ello no es algo estable a largo tiempo sino que varía de acuerdo a la vivencia diaria de la persona, en este sentido se predice que una persona con un buen nivel de bienestar psicológico y satisfacción personal experimenta menos emociones desagradables y disfruta con plenitud de emociones positivas y placenteras.

dimensiones de bienestar psicológico

las siguientes dimensiones a definir son según casullo 2002 basadas en la teoría de Carol Ryff:

aceptación de sí mismo/ control de situaciones

Paramo et.al. (2012) da una definición similar mencionando que es aceptar los diferentes aspectos de su vida sean buenas o malas, sentirse bien con su pasado, por ello define que la persona con baja aceptación siente una insatisfacción con su vida pasada, le gustaría ser diferente a lo que es y se siente insatisfecho consigo mismo.

Así mismo paramo (2012) define que una persona que tiene un alto nivel de control puede manipular los contextos que se presentan y adecuarlos a sus propias necesidades, mientras que las personas con índice bajo de la misma tienen dificultades para manejar asuntos de la vida diaria sienten que son incapaces de modificar el ambiente en el que se encuentran.

rojas (2023) define como la capacidad que tiene una persona de a quererse tal y como es, pero siempre manteniendo su deseo de superación y satisfacción en diferentes ámbitos de su vida, así mismo Redondo et.al. (2023) “entendida como una actitud positiva hacia uno mismo, con lo que se asume que cada persona conoce y acepta múltiples aspectos del sí mismo, incluyendo buenas y malas cualidades y aceptando el pasado”.

vínculos psicosociales

Cortez (2016) “el mismo que surge de la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás así mismo tener calidez, confianza en los demás, capacidad empática y afectiva.” (p.105).

Sandoval (2017) “se relaciona con la creencia de que se tienen relaciones de confianza, cálidas, de empatía y de intimidad con otros Evalúa la capacidad de establecer y mantener relaciones sociales de calidad y confianza con otros”.

Paramo et.al. (2012) Considera que la persona que tiene alto índice se muestra cálido, confiado en los demás, capaz de establecer buenos vínculos, con alto nivel de empatía y afectivo mientras una persona con índice bajo tiene pocas relaciones con su entorno, se mantiene alejado de los demás, le cuesta mantener compromisos con los demás.

Redondo et.al. (2023) “las relaciones interpersonales, recoge la capacidad de trato afectuoso, así como de mantener relaciones cercanas y de confianza con los demás, mostrando empatía y afecto por el otro; siendo capaz de dar y recibir en cada relación persona”.

Autonomía

Sandoval (2017) menciona que la autonomía es la capacidad de resistir mejor a las presiones sociales y autorregular de manera adecuada su comportamiento.

Paramo et.al (2012) “Cuando puntúa alto, el sujeto puede tomar decisiones de modo independiente, es asertivo y confía en su propio juicio. Las puntuaciones bajas indican que el individuo es emocionalmente inestable, depende de los demás para tomar decisiones y le preocupa lo que piensan los otros” (p.11).

Redondo et.al. (2023) “se define como la capacidad de resistir las presiones sociales, teniendo una manera propia de pensamiento y actuación, regulando el comportamiento desde uno mismo y desde sus estándares personales”.

proyectos

paramo et.al. (2012) define como la capacidad que tiene el ser humano de tener metas claras y establecer sus objetivos vitales, así mismo evalúa la capacidad que tiene a lograr lo que quiere en la vida.

Sandoval (2017) refiere personas con puntuación alta tiene claro las metas y proyectos a futuro, considera que la vida tiene significado y posee de valores que hacen que su vida tenga sentido mientras tanto dice que una persona con baja puntuación en esta dimensión siente que su vida no tiene sentido ni significado, tiene pocas metas, proyectos y tiene dificultad para establecer propósitos a largo tiempo.

Redondo et.al. (2023) “se refiere a las metas en durante nuestra existencia junto con la creencia de que la vida tiene un sentido; así, dentro de los indicadores de esta dimensión se encuentran las creencias en un mundo justo, controlable, predecible y benevolente”.

Factores asociados al Bienestar psicológico

Los factores relacionados al bienestar psicológico están agrupados por factores de riesgo y vulnerabilidad y factores de protección, se tiene que considerar la etapa del desarrollo en la cual se encuentra el individuo e identificar los roles que cumple a diario y las actividades que realiza.

Factor de riesgo o vulnerabilidad

Viza (2023) Están relacionadas a los acontecimientos o situaciones que experimenta el ser humano que no le deja desarrollarse plenamente ya que aumenta las probabilidades de desarrollar problemas emocionales, psicológicos.

Entre ellos tenemos acontecimientos relacionados con situaciones que pasa el individuo a diario como:

En el ámbito laboral se puede ver un factor de riesgo son las sobrecargas laborales, falta de apoyo, mala comunicación, inseguridad laboral, a nivel educativo podemos encontrar horarios poco flexibles, falta de asesoría, falta de ingreso

económico, en el ámbito social un factor de riesgo actual que de alguna manera no ayuda al desarrollo óptimo de la persona es la inseguridad ciudadana todo esto es un factor de riesgo que a la persona le puede llevar a experimentar niveles altos de estrés.

Factor de protección

Son mecanismos de defensa con los que cuenta la persona para enfrentar situaciones de riesgo que afecten su salud emocional, mental, entre ellas podemos considerar los grupos de apoyo como la familia, los amigos, et casi mismo la inteligencia emocional es un factor protector para saber percibir de manera positiva las situaciones de riesgo y adaptarse y sobrellevar positivamente.

Mas bienestar (2018) en su blog menciona los siguientes factores protectores que puedes tener en cuenta:

autoestima y confianza en sí mismo: es estar seguro de uno mismo y de las capacidades que uno posee es lo primordial para una vida plena y satisfactoria. Es te factor ayuda a enfrentar las críticas y desafíos de la vida con optimismo.

Relaciones estables: aquí encontramos a las redes de apoyo como la familia y amigos para garantizar l seguridad emocional, es un mecanismo y protección ante situaciones difíciles.

Resolución de problemas: es una habilidad esencial de protección a la salud mental, es la capacidad para manejar las emociones ante situaciones adversas, es un gran mecanismo de protección para abordar y resolver los desafíos de manera constructiva y efectiva.

2.3 Hipótesis

Ho no existe relación entre estrés percibido y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Ha si existe relación entre estrés percibido y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

III. Metodología

3.1 Tipo, Nivel y Diseño de investigación

La presente investigación es de tipo cuantitativo “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” Hernández, Fernández y Baptista (2014) (p.4).

El nivel de investigación es descriptivo correlacional, debido a que se busca identificar si existe o no relación entre las variables en estudio, determinado el grado de correlación entre las variables, es necesario medir por separado para después cuantificar y establecer conexiones Hernández, Fernández y Baptista (2014).

El diseño de investigación es no experimental de corte transversal. Hernández, Fernández y Baptista (2014) es un estudio donde se recopila los datos por única vez y no se manipulan las variables de manera deliberada, solo se observa los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos.

3.2 Población

La población estuvo constituida por todos los trabajadores de una panificadora de Ayacucho, dedicado a varias áreas de trabajo dentro de la empresa, “El grupo completo de individuos, objetos, eventos o fenómenos que comparten características comunes y son el objeto de estudio”. Fernández et al. (2014) (p.174).

La población fueron todos los trabajadores de la empresa que está constituida por 40 trabajadores de diferentes áreas.

Criterios de inclusión

Personal del área administrativo

Personal del área de producción

Personal del área de ventas

Que hayan firmado el consentimiento

Criterios de exclusión

Personas que no trabajan en la empresa

Personales que están de vacaciones

Personales que no completen el cuestionario adecuadamente

Trabajadores que no desean participar

Tipo De Muestreo

Muestra censal según (Aceituno et al., 2020). es aquella en la que la muestra coincide con toda la población de estudio; es decir, se evalúa a la totalidad de las unidades de análisis, por lo que $n = N$.

3.3. Operacionalización de variables

Variables	Definición Operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala De Medición	Categoría O Valoración
Bienestar psicológico	Se consiguió como respuesta a la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de María Casullo	Aceptación control Autonomía Vínculos Proyectos	Ítems 2,11,13 4,9,12 5,7,8 1,3,6,10	(13-21) nivel Bajo (22-30) nivel Medio (31-39) nivel alto	Categoría, ordinal, Politémica
Estrés percibido	Se obtuvo como respuesta a la aplicación de la Escala de estrés	Percepción de estrés	ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13	(0-14) normal (15-28) leve (29-42) moderado (43-56) grave	Categoría, ordinal, Politémica

percibido (PSS 14) de Cohen	Capacidad de afrentamiento	se invierten al puntuar.
-----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

3.4. técnica e instrumentos

La técnica es psicométrica, consiste en la recolección de datos a través de una encuesta, la misma que es una técnica para obtener datos de varios individuos cuyas ideologías, ideas interesen al investigador Hernández, Fernández y Baptista (2014).

los instrumentos son estandarizados y cuantitativos las cuales son la escala de bienestar psicológico adulto (BIEPS-A) de Casullo y la escala de estrés percibido PSS14 de Cohen, posteriormente se validará los datos en el Excel para luego procesarlos en software SPSS versión 26.

Escala de estrés percibido (Perceived Stress Scale, PSS) PSS14

Torres et al. (2015) Escala desarrollada en su versión original por Cohen, Kamarak y Mermelstein en el año 1983, diseñado para medir el grado en que las situaciones de vida son percibidas como estresante, se puede aplicar a partir de los 18 años de edad, está conformado por 14 ítems que incluyen preguntas directas sobre los niveles experimentados en el último mes, las respuestas son de forma Likert de 5 alternativas, con rango de 0 que viene hacer nunca a 4 que viene a hacer a menudo, cuenta con dos dimensiones, capacidad de afrontamiento (4,5,6,7,9,10 y13) y percepción de estrés (1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14), invirtiéndose la puntuación en los ítems 4,5,6,7,9,10 y13 . La escala puntúa de 0 a 56 donde las puntuaciones superiores indican un mayor estrés percibido.

Adaptación española

Remor, E y Carrobles, J. (2001) La escala fue adaptada al español por Eduardo Remor en el 2001 realizó un estudio en pacientes con VIH positivo para analizar su fiabilidad y validez, donde la escala PSS14 ha demostrado una consistencia interna y una correlación de manera esperada con los medios de ansiedad y estrés global en el último mes, la fiabilidad determinada por el Alpha de Cronbach fue de 0.67.

Validación y fiabilidad en Perú

Dominguez et al. (2022) realizaron un estudio con el objetivo de brindar evidencia psicométrica de las versiones PSS14 y la PSS10 de la escala de estrés percibido en profesionales de enfermería del Perú, con una muestra de 2848 profesionales entre hombres y mujeres donde se dio como resultado que el modelo bidimensional en la versión 14 y 10 presentan cargas factoriales aceptables ($> 0,50$), mayor confiabilidad en la escala bidimensional. Adicionalmente, la fiabilidad del constructo y de las puntuaciones fue adecuada.

Escala de bienestar psicológico BIEPS-A adultos

Carbajal (2024) La escala de bienestar psicológico fue desarrollada por Martina Casullo, en Argentina en el año 2002 con el objetivo de evaluar la percepción subjetiva del bienestar psicológico puede aplicarse de 18 años en adelante, de manera individual o colectiva, aproximadamente dura 10 minutos, confiabilidad de 0.72 y validez de 0.62. está basado en la teoría de Ryff consta de 13 ítems basado en 4 dimensiones control, vínculos, proyectos y aceptación a uno mismo, respuesta de 1 que viene hacer en desacuerdo a 3 que vienen hacer de acuerdo, los ítems que mide control son :2, 11 y 13, autonomía:4, 9 y 12, vínculos:5,7 y 8, proyectos: 1,3,6 y 10, teniendo como escala de medición (13-21) nivel bajo, (22-30) nivel medio, (31-39) nivel alto.

Validación y confiabilidad en el Perú

Dominguez (2014) realizó un estudio con el objetivo de analizar las propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico BIES-A de Casullo con una muestra de 222 estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima donde obtuvo como resultado que la escala de bienestar psicológico en adultos BIEPS-A en confiabilidad con Alpha de Cronbach para la escala total y subescalas son elevadas ($\alpha > .80$) por ello se concluye que el BIEPS-A cuenta con propiedades psicométricas adecuadas para usar como un instrumento de evaluación del bienestar psicológico

Carrasco y Mendoza (2022) realizaron un estudio para demostrar la evidencia psicométrica de esta escala en estudiantes de Trujillo con una muestra de 406 participantes entre hombres y mujeres, donde obtuvo una confiabilidad de .743 evidenciando que es aceptable.

3.5 Método de análisis de datos/información

El empleo de los cuestionarios se realizará de manera presencial a todos los trabajadores de la empresa panificadora de Ayacucho, posteriormente se realizará el registro correspondiente para luego procesarlo en el programa SPSS 26 mediante la cual se obtendrá los niveles, dimensiones de cada variable, la correlación de la misma.

Para dicho análisis se empleará la estadística descriptiva, la cual se fundamenta en agrupar la frecuencia de niveles por variables al igual que las dimensiones, siendo tablas interpretadas, discutidas y confrontados con resultados obtenidos en otras investigaciones similares.

Posteriormente se procede a realizar cálculos estadísticos y algunas estimaciones con el fin de contrastar las hipótesis planteadas para la cual se realizó la prueba psicométrica correlación de Spearman, realizados mediante el programa Excel y el procesador estadístico SPSS v26.

3.6 Aspectos éticos

El presente estudio se ejecutó respetando los principios éticos, las cuales están

reflejados en su Reglamento de Integridad Científica, versión 002, actualizado por consejo universitario con resolución N° 0495 – 2025, dispuesto por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote (ULADECH).

respeto y protección de los derechos de los intervinientes: se garantizará su privacidad, respetando su diversidad cultural y dignidad de los intervinientes.

Cuidado del medio ambiente: el estudio se realizará respetando su entorno así mismo se protegerá biodiversidad y la naturaleza.

Libre de participación por voluntad propia: los participantes estarán informados de los propósitos y finalidades de la investigación en la que están participando, de tal manera que se exprese de forma voluntaria y libre.

Principio de beneficencia y no maleficencia: se maximizará los beneficios de los participantes involucrados en la investigación y se cuidará en todo momento posibles efectos adversos.

Principio de integridad y honestidad: El estudio se realizará con transparencia, veracidad y rigor científico, respetando las fuentes utilizadas y sin manipular los resultados.

Principio de justicia: Se asegurará un trato equitativo a todos los participantes, sin discriminación, brindando las mismas oportunidades de participación y expresión.

IV. Resultados

Tabla 2

Prueba de normalidad de estrés percibido y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Variables y Dimensiones	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés percibido	0.943	40	0.045
Bienestar psicológico	0.925	40	0.011

De acuerdo con los valores presentados en la tabla 1, y considerando la prueba de Shapiro-Wilk debido al tamaño de la muestra ($n = 40 \leq 50$), se hace evidente que tanto la variable estrés percibido como la variable bienestar psicológico presentan una distribución no normal de datos debido a que sus significancias son menores al valor crítico ($p = 0.045 < 0.05$; $p = 0.011 < 0.05$). Esto hace necesario el uso de la estadística no paramétrica por medio de la prueba Rho de Spearman para las pruebas de hipótesis.

Tabla 3

Relación entre estrés percibido y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Prueba de Rho de Spearman		Bienestar psicológico
	Coefficiente de correlación	-0.618
Estrés percibido	Sig. (bilateral)	0.000
	N	40

De acuerdo con los valores presentados en la tabla 2, se hace evidente que existe relación significativa entre las variables estrés percibido y bienestar psicológico debido a que la significancia es menor al valor crítico ($p = 0.000 < 0.05$). Por otro lado, el

coeficiente de correlación confirma esto dado que su valor representa una correlación negativa y de magnitud moderada ($\rho = -0.618$). Esto sugiere que, en la medida en que los trabajadores perciben mayores niveles de estrés en su vida laboral y cotidiana, tienden a experimentar menor satisfacción consigo mismos, menor estabilidad emocional, menos sensación de control sobre lo que les ocurre y una valoración menos positiva de su funcionamiento personal. Conductualmente, ello puede expresarse en cansancio emocional, irritabilidad, desmotivación, menor tolerancia a la presión y dificultades para afrontar de manera equilibrada las demandas del trabajo.

Tabla 4

Niveles de estrés percibido en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Niveles	f	%
Grave	12	30.0
Moderado	16	40.0
Leve	8	20.0
Normal	4	10.0
Total	40	100.0

De acuerdo con los valores presentados en la tabla 3, se hace evidente que el nivel moderado de estrés es el que predomina en el 40.0% de la muestra evaluada, siguiéndole en orden el nivel grave con un 30.0%. Esto sugiere que una proporción importante de los trabajadores viene afrontando exigencias que sobrepasan parcialmente sus recursos de adaptación, lo que podría manifestarse en tensión frecuente, preocupación constante, agotamiento físico y mental, dificultad para relajarse y mayor susceptibilidad ante problemas cotidianos del entorno laboral. Asimismo, el hecho de que tres de cada diez trabajadores se ubiquen en un nivel grave indicaría la presencia de un grupo especialmente vulnerable a respuestas de sobrecarga emocional y desgaste sostenido.

Tabla 5**Niveles de bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.**

Niveles	f	%
Alto	7	17.5
Medio	21	52.5
Bajo	12	30.0
Total	40	100.0

De acuerdo con los valores presentados en la tabla 4, se hace evidente que el nivel medio de bienestar psicológico es el que predomina en el 52.5% de la muestra evaluada, siguiéndole en orden el nivel bajo con un 30.0%. Esto sugiere que, aunque la mayoría de trabajadores conserva un funcionamiento psicológico relativamente aceptable, este no alcanza niveles óptimos de bienestar. En términos conductuales, ello podría reflejarse en una adaptación funcional pero inestable, con dificultades ocasionales para sentirse plenamente satisfechos con su vida, mantener equilibrio emocional, proyectarse positivamente hacia el futuro o sostener relaciones interpersonales enriquecedoras. Del mismo modo, el porcentaje ubicado en nivel bajo evidencia que un grupo considerable presenta señales de malestar subjetivo y limitada realización personal.

Tabla 6

Relación entre el estrés percibido y la dimensión aceptación – control de situaciones del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Prueba de Rho de Spearman		Aceptación – control de situaciones
	Coefficiente de correlación	-0.593
Estrés percibido	Sig. (bilateral)	0.000
	N	40

De acuerdo con los valores presentados en la tabla 5, se hace evidente que existe relación significativa entre la variable estrés percibido y la dimensión aceptación – control de situaciones debido a que la significancia es menor al valor crítico ($p = 0.00 < 0.05$). Por otro lado, el coeficiente de correlación confirma esto dado que su valor representa una correlación negativa y de magnitud moderada ($\rho = -0.593$). Esto sugiere que, cuando los trabajadores perciben mayor estrés, tienden a sentirse menos capaces de aceptar las circunstancias que enfrentan y de manejar adecuadamente las situaciones de su entorno. Conductualmente, ello puede traducirse en reacciones de frustración, sensación de impotencia, dificultad para resolver problemas cotidianos, percepción de pérdida de control y menor capacidad para afrontar con serenidad las exigencias propias del trabajo en la panificadora.

Tabla 7

Relación entre el estrés percibido y la dimensión autonomía del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Prueba de Rho de Spearman		Autonomía
	Coefficiente de correlación	-0.604
Estrés percibido	Sig. (bilateral)	0.000
	N	40

De acuerdo con los valores presentados en la tabla 6, se hace evidente que existe relación significativa entre la variable estrés percibido y la dimensión autonomía debido a que la significancia es menor al valor crítico ($p = 0.000 < 0.05$). Por otro lado, el coeficiente de correlación confirma esto dado que su valor representa una correlación negativa y de magnitud moderada ($\rho = -0.604$). Esto sugiere que, a mayores niveles de estrés percibido, los trabajadores presentan menor capacidad para actuar con independencia, tomar decisiones con seguridad y sostener criterios propios frente a las demandas del entorno. En el plano conductual, ello podría observarse en inseguridad para resolver situaciones laborales, dependencia de la aprobación de otros, dudas constantes al momento de decidir y menor confianza en las propias capacidades para enfrentar los desafíos diarios.

Tabla 8

Relación entre el estrés percibido y la dimensión vínculos psicosociales del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Prueba de Rho de Spearman		Vínculos psicosociales
	Coefficiente de correlación	-0.450
Estrés percibido	Sig. (bilateral)	0.004
	N	40

De acuerdo con los valores presentados en la tabla 7, se hace evidente que existe relación significativa entre la variable estrés percibido y la dimensión vínculos psicosociales debido a que la significancia es menor al valor crítico ($p = 0.004 < 0.05$). Por otro lado, el coeficiente de correlación confirma esto dado que su valor representa una correlación negativa y de magnitud moderada ($\rho = -0.450$). Esto sugiere que el incremento del estrés percibido se asocia con un deterioro en la calidad de las relaciones interpersonales de los trabajadores. Conductualmente, ello podría expresarse en menor disposición para cooperar, dificultades en la comunicación con compañeros, menor apertura al apoyo social, incremento de roces interpersonales y una tendencia al aislamiento o al distanciamiento afectivo dentro del contexto laboral.

Tabla 9

Relación entre el estrés percibido y la dimensión proyectos personales del bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.

Prueba de Rho de Spearman		Proyectos
	Coeficiente de correlación	-0.650
Estrés percibido	Sig. (bilateral)	0.000
	N	40

De acuerdo con los valores presentados en la tabla 8, se hace evidente que existe relación significativa entre la variable estrés percibido y la dimensión proyectos debido a que la significancia es menor al valor crítico ($p = 0.000 < 0.05$). Por otro lado, el coeficiente de correlación confirma esto dado que su valor representa una correlación negativa y de magnitud moderada ($\rho = -0.650$). Esto sugiere que, cuando los trabajadores experimentan mayor estrés, disminuye su capacidad para plantearse metas, mantener expectativas positivas y proyectarse hacia el futuro con claridad. En términos conductuales, esto puede reflejarse en desmotivación, pérdida de interés por el crecimiento personal o laboral, dificultad para organizar objetivos y sensación de estancamiento respecto a sus aspiraciones personales y ocupacionales.

Tabla 10***Relación entre la dimensión percepción de estrés y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.***

Prueba de Rho de Spearman		Bienestar psicológico
	Coefficiente de correlación	-0.607
Percepción de estrés	Sig. (bilateral)	0.000
	N	40

De acuerdo con los valores presentados en la tabla 9, se hace evidente que existe relación significativa entre la dimensión percepción del estrés y la variable bienestar psicológico debido a que la significancia es menor al valor crítico ($p = 0.000 < 0.05$). Por otro lado, el coeficiente de correlación confirma esto dado que su valor representa una correlación negativa y de magnitud moderada ($\rho = -0.607$). Esto sugiere que, en la medida en que los trabajadores perciben con mayor intensidad las situaciones de su entorno como estresantes, amenazantes o difíciles de manejar, tienden a presentar menores niveles de bienestar psicológico. En términos conductuales, ello puede reflejarse en mayor tensión emocional, preocupación constante, sensación de sobrecarga, menor satisfacción personal y dificultades para conservar equilibrio, optimismo y una valoración positiva de sí mismos y de sus condiciones de vida.

Tabla 11***Relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.***

Prueba de Rho de Spearman		Bienestar psicológico
	Coefficiente de correlación	0.604
Capacidad de afrontamiento	Sig. (bilateral)	0.000
	N	40

De acuerdo con los valores presentados en la tabla 10, se hace evidente que existe relación significativa entre la dimensión capacidad de afrontamiento y la variable bienestar psicológico debido a que la significancia es menor al valor crítico ($p = 0.000 < 0.05$). Por otro lado, el coeficiente de correlación confirma esto dado que su valor representa una correlación positiva y de magnitud moderada ($\rho = 0.604$). Esto sugiere que, a mayor capacidad de afrontamiento en los trabajadores, mayores tienden a ser sus niveles de bienestar psicológico. Conductualmente, ello puede expresarse en una mejor disposición para resolver problemas, mayor control emocional frente a las exigencias del trabajo, actitud más adaptativa ante situaciones difíciles, mayor confianza en los propios recursos personales y una vivencia más satisfactoria, estable y saludable de su vida personal y laboral.

V. Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre estrés percibido y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora en Ayacucho 2026. Los resultados indican que si existe una relación significativa negativa o inversa entre las variables debido a que el valor de significancia es 0.00 es menor al $p= 0.05$ lo que indica que se acepta la hipótesis alterna. Es decir que si hay relación entre las variables de estudio. Mis resultados coinciden con los hallazgos de Hernández (2019), quien también evidenció una relación significativa entre el bienestar psicológico y el estrés percibido en trabajadores. En ambos casos se observa una relación inversa lo que reafirma la consistencia de esta relación en distintos contextos laborales. Asimismo, ambos estudios comparten un enfoque cuantitativo, correlacional y de diseño no experimental, lo que permite establecer comparaciones directas, a pesar de las diferencias en el tamaño muestral y el contexto organizacional. Teóricamente puedo afirmar que el estrés percibido es la evaluación subjetiva de cuan amenazantes, incontrolable, y si sobrepasa o no sus mecanismos de afronte las situaciones que le aquejan (Cohen 1983) a si mismo el bienestar psicológico se define como una percepción satisfactoria de todos los logros, en ello también se incluye las experiencias buenas y malas (Casullo 2002). Por lo tanto, el estrés percibido y el bienestar psicológico están relacionados en esta población lo que indica que, a mayores niveles de estrés, menores niveles de bienestar psicológico.

En relación a los objetivos descriptivos tabla 3 y 4.

Los resultados relacionados con el nivel de estrés percibido muestran que el 40 % de la población se ubica en un nivel moderado, lo cual coincide con los hallazgos de Candela y Guerra (2002), quienes reportaron que el 65.95 % de su población de estudio también se encontraba en un nivel moderado de estrés percibido. Desde el punto de vista teórico, este nivel implica una percepción subjetiva de que la vida resulta moderadamente impredecible, incontrolable y sobrecargada (Cohen, 1983). Por lo tanto, Se evidenció que la mayoría relativa de la población presenta un nivel moderado de estrés percibido, lo que indica la presencia de demandas manejables que generan tensión sin afectar gravemente su desempeño.

Los resultados relacionados con el nivel de bienestar psicológico evidencian que el 25.5 % de la población se ubica en un nivel medio. Este hallazgo difiere de lo reportado por

Candela y Guerra (2002), quienes encontraron que el 29.7 % de su población se situaba en un nivel alto de bienestar psicológico. Esta diferencia podría explicarse por las características particulares de las muestras y los contextos laborales en los que se desarrollaron ambos estudios, ya que factores como las condiciones de trabajo, el clima organizacional y los recursos personales influyen directamente en la percepción del bienestar. Teóricamente indica que la persona presenta un funcionamiento adecuado en distintas áreas de su vida, como la autoaceptación, las relaciones interpersonales y el sentido de propósito; sin embargo, estos recursos no se encuentran plenamente desarrollados Casullo (2002). Por lo tanto, los trabajadores de la panificadora logran adaptarse a las demandas del entorno y mantener cierto equilibrio emocional, aunque aún puede presentar limitaciones en su desarrollo personal.

En relación a los objetivos específicos:

Los resultados de la dimensión aceptación–control de situaciones y el estrés percibido evidencian la existencia de una relación significativa entre ambas variables, dado que el nivel de significancia es menor al valor crítico ($p = 0.00 < 0.05$). Asimismo, el coeficiente de correlación confirma este hallazgo, ya que muestra una relación negativa de magnitud moderada ($\rho = -0.593$). Estos resultados coinciden con lo reportado por Rojas (2025), quien encontró que el eustrés se correlaciona de manera positiva y significativa con las relaciones ($r = .587, p < .001$), mientras que la dimensión distrés presenta una correlación negativa significativa ($r = -.680, p < .001$). Desde el punto de vista teórico, esta dimensión se define como la valoración positiva que la persona tiene de sí misma y su capacidad para manejar adecuadamente las situaciones que se le presentan (Casullo, 2002). Por lo tanto, en el presente estudio se observa que, a mayor aceptación personal y mayor capacidad de control de las situaciones, menores son los niveles de estrés percibido.

Los resultados de la dimensión autonomía y el estrés percibido evidencian la existencia de una relación significativa negativa de magnitud moderada ($\rho = -0.604; p < 0.05$), lo que coincide con lo reportado por Hernández (2019), quien también encontró una correlación inversa entre autonomía y estrés percibido, aunque de menor magnitud ($\rho = -0.361$), lo que refuerza la consistencia de esta relación en distintos contextos. Desde el punto de vista teórico, la autonomía se define como la capacidad de resistir presiones sociales y autorregular el comportamiento de manera adecuada (Sandoval, 2017), lo cual permite a los individuos tomar decisiones independientes y

afrontar de forma más eficaz las situaciones estresantes. Por lo tanto, que indica que, a mayores niveles de autonomía, menores son los niveles de estrés percibido en los trabajadores.

Los resultados de la dimensión vínculos sociales y el estrés percibido evidencian la existencia de una relación significativa negativa de magnitud moderada ($p = 0.004 < 0.05$; $\rho = -0.450$), lo que indica que a medida que aumentan los niveles de estrés percibido, disminuye la calidad de los vínculos sociales en los trabajadores. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Hernández (2019), quien encontró una correlación inversa altamente significativa entre ambas variables ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = -0.728$), lo que refuerza la consistencia de esta relación en distintos contextos. Desde el punto de vista teórico, Cortez (2016) señala que los vínculos sociales se fundamentan en la capacidad de establecer relaciones positivas con los demás, caracterizadas por la confianza, la empatía y la afectividad. En este sentido, los resultados sugieren que el incremento del estrés percibido se asocia con un deterioro en la calidad de las relaciones interpersonales, afectando la capacidad de los individuos para generar y mantener vínculos saludables, lo que podría repercutir negativamente en su bienestar psicológico.

Los resultados de la dimensión proyectos y el estrés percibido evidencian la existencia de una relación significativa negativa de magnitud moderada, dado que el nivel de significancia es menor al valor crítico ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = -0.650$). Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Hernández (2019), quien encontró una correlación muy significativa inversa con nivel de asociación fuerte entre la dimensión vínculos sociales y el estrés percibido ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = -0.472$). Desde el punto de vista teórico, paramo et.al. (2012) define como la capacidad que tiene el ser humano de tener metas claras y establecer sus objetivos vitales, así mismo evalúa la capacidad que tiene a lograr lo que quiere en la vida. Por lo tanto, mayor estrés, disminuye su capacidad para plantearse metas, mantener expectativas positivas y proyectarse hacia el futuro con claridad.

Los resultados de la dimensión percepción de estrés percibido y el bienestar psicológico evidencian la existencia de una relación significativa negativa de magnitud moderada, dado que el nivel de significancia es menor al valor crítico ($p = 0.000 < 0.05$) ($\rho = -0.607$). Estos hallazgos tienen una similitud con lo reportado por Palacios (2019), quien encontró una relación inversa entre la dimensión distrés y el bienestar psicológico. Desde el punto de vista teórico, la percepción de estrés se refiere al grado en que las

personas evalúan las situaciones de su vida como estresantes, es decir, como impredecibles, incontrolables o sobrecargadas (Cohen, 1983). En ese sentido, a medida que los trabajadores perciben con mayor intensidad las situaciones de su entorno como estresantes, amenazantes o difíciles de manejar, tienden a presentar menores niveles de bienestar psicológico.

los resultados de la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés percibido y el bienestar psicológico evidencian la existencia de una relación positiva de magnitud moderada, dado que el nivel de significancia es menor al valor crítico ($p = 0.000 < 0.05$) ($\rho = 0.604$). Estos hallazgos difieren de lo reportado por Palacios (2019), quien encontró una relación inversa entre la dimensión eustrés y el bienestar psicológico, Desde el punto de vista teórico, la capacidad de afrontamiento se entiende como el conjunto de recursos cognitivos que permiten manejar las demandas y exigencias del entorno, facilitando una respuesta adaptativa frente a los acontecimientos (Cohen, 1983). Por lo tanto, a mayor capacidad de afrontamiento, mayor es el nivel de bienestar psicológico.

VI. Conclusiones

Los resultados evidencian que el estrés percibido y el bienestar psicológico se encuentran significativamente relacionados en la población estudiada.

Se halló que el 40 % de los participantes presenta un nivel moderado de estrés percibido, lo cual sugiere que están afrontando demandas que exceden sus recursos de adaptación.

Asimismo, el 65.5 % de la población muestra nivel medio de bienestar psicológico, lo que indica un funcionamiento psicológico relativamente adecuado; sin embargo, este no alcanza niveles óptimos.

En cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico, se identificó una relación significativamente negativa entre la aceptación/control de situaciones y el estrés percibido. Esto implica que, a mayor estrés, los trabajadores se perciben menos capaces de aceptar las circunstancias y de manejar adecuadamente las situaciones de su entorno.

De igual forma, se encontró una relación significativamente negativa entre la autonomía y el estrés percibido, lo que indica que niveles elevados de estrés se asocian con una menor capacidad para actuar con independencia, tomar decisiones con seguridad y mantener criterios propios frente a las demandas del entorno.

Respecto a la dimensión de vínculos sociales, también se evidenció una relación significativamente negativa con el estrés percibido, lo cual sugiere que el incremento del estrés se asocia con un deterioro en la calidad de las relaciones interpersonales.

En relación con la dimensión de proyectos, se halló igualmente una relación significativamente negativa con el estrés percibido, indicando que, a mayor estrés, disminuye la capacidad de plantearse metas, mantener expectativas positivas y proyectarse hacia el futuro con claridad.

Por otro lado, se encontró una relación significativamente positiva entre la dimensión capacidades de afrontamiento del estrés percibido y el bienestar psicológico, lo que indica que mayor capacidad para afrontar el estrés se asocia con niveles más altos de bienestar psicológico.

Finalmente, se evidenció una relación significativamente negativa entre la dimensión percepción de estrés y el bienestar psicológico, lo que indica que, cuando las personas perciben las situaciones como más estresantes, amenazantes o difíciles de manejar, tienden a presentar menores niveles de bienestar psicológico.

VII. Recomendaciones

Se recomienda a futuras investigaciones continúen profundizando en la relación entre el estrés percibido y el bienestar psicológico, considerando otros factores que puedan influir, con el fin de diseñar intervenciones más efectivas.

Referencias bibliográficas

- Arteaga, D. D. (2025). *Estrés percibido y bienestar psicológico en personal de enfermería de un hospital Puente Piedra*.
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/ff718b47-5da9-4087-8b84-05b9536f169e/content>
- Aceituno Huacani, C., Silva Calpa, A. C., Vela Velásquez, T. V., León de la Cruz, R. A., & Peralta Figueroa, M. A. (2020). Mitos y realidades de la investigación científica. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://repositorio.concytec.gob.pe/server/api/core/bitstreams/ca4464d4-169e-0301-da58-641ddde28ad3/content>
- Arias Lazarte, G. (2013). Actores asociados al bienestar psicológico de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Odontología de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.
<https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/529/524>
- Alertan sobre incremento de cuadros de estrés en población. (2025, julio 1). Info región.
<https://inforegion.pe/ayacucho-alertan-sobre-incremento-de-cuadros-de-estres-en-poblacion/>
- Alexandra, Z. (2023). “Los tirotearon como a animales”: masacre en Ayacucho, Perú.
<https://revistacomun.com/blog/los-tirotearon-como-a-animales-masacre-en-ayacucho-peru/>
- Calderón, V. R., & Sotomayor, E. E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica.
<http://www.scielo.org.bo/pdf/vrs/v8n22/2664-3243-vrs-8-22-250.pdf>
- Camargo, B. S. (2004). Estrés: síndrome general de adaptación o reacción general del alma.
https://conductitlan.org.mx/06_psicologiaclinica/piscologia%20clinica/estr%C3%89s/e stres_2.pdf
- Candela, N. B. B., & Guerra Alanoca, M. (2022). Estrés percibido y bienestar psicológico durante la emergencia nacional por COVID-19 en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021.
<https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2522>

- Casiano Carranza, J. O. (2024). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios del sur del Estado de México.
<http://ride.org.mx/index.php/ride/article/view/2046>
- Carbajal, A. (2024). Escala de bienestar psicológico BIEPS: análisis y aplicaciones. Universidad Continental. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-continental/emocion-y-motivacion/copia-de-escala-de-bienestar-psicologico/96740180>
- Carrasco, F., & Mendoza, V. (2022). Evidencias psicométricas de la escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) en universitarios de Trujillo. Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/106069/carrasco_sfn-mendoza_vdy-sd.pdf
- Cozzo, G., & Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial.
<https://www.redalyc.org/pdf/3331/333145838001.pdf>
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/rdp/article/view/17380>
- Daneri, M. F. (2012). Biología del comportamiento.
https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Domínguez, S., Merino, S., & Torres, G. (2022). Análisis estructural y de fiabilidad de la escala de estrés percibido (PSS) en profesionales de enfermería del Perú.
<https://www.sciencedirect.com/journal/enfermeria-clinica/vol/32/issue/3>
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297231283003.pdf>
- Freire, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento. <https://ruc.udc.es/rest/api/core/bitstreams/031f4d39-4882-43e1-8c3a-1e3057b88eb6/content>

- García, F. E., Catrilef, M. A., Fuentes, Y., & Garabito, S. (2021). Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/2558>
- Gómez, I. (2024, abril 29). El Perú es el país con mayor índice de estrés según encuesta internacional. Jornada. <https://jornada.com.pe/el-peru-es-el-pais-con-mayor-indice-de-estres-segun-encuesta-internacional/>
- Hernández López, J. M. (2019). Bienestar psicológico y estrés percibido en los trabajadores de la empresa fundante Copelas y Crisoles S.A.C., Lima 2019. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1675/tesis%20final.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf.
- Mitjana, L. R. (2019). Una teoría que trata sobre la relación entre el estrés y los pensamientos. <https://psicologiymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
- Niño, X. Y. (2019). Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: Implicaciones para su formación. <https://www.revistadepsicologiyeducacion.es/pdf/180.pdf>
- Noguera, A. (2024). Estrés: La epidemia del siglo XXI. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/estres-la-epidemia-del-siglo-xxi/>
- Ocho de cada 10 peruanos experimentan estrés, ansiedad y depresión debido a la inseguridad ciudadana. (2023, septiembre 26). El peruano. <https://elperuano.pe/noticia/223894-ocho-de-cada-10-peruanos-experimentan-estres-ansiedad-y-depresion-debido-a-la-inseguridad-ciudadana>
- Páramo, M. D., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M., & Escalante Gómez, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80124028001.pdf>
- Palacios, M. A. (2021). Bienestar psicológico y estrés percibido en trabajadores del área de ventas de una empresa privada de telecomunicaciones de Lima, 2019.

<https://repositorio.upn.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/687e9da0-7fb7-4491-a628-c15aa2a3aa40/content>

Plataforma Digital Única del Estado Peruano. (2023). Essalud Ayacucho atendió más de 9 mil casos de problemas de salud mental en lo que va del año.

<https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/865495-essalud-ayacucho-atendio-mas-de-9-mil-casos-de-problemas-de-salud-mental-en-lo-que-va-del-ano>

Pérez Briones, M. T. (2007). Factores predictores de estrés percibido en estudiantes de enfermería durante la pandemia COVID-19: Implicaciones para la salud mental. revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México

Pizarro, A. A. (2022). Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho, 2022.

<https://repositorio.autonomaedica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2174/1/castro%20pizarro%20annet%20ashley.pdf>

Puig, M. A. (2024). El eustrés y el distrés.

<https://factorhuma.org/images/docs/2024/eustres-y-distres-cast.pdf>

Redondo, V. (2023). Factores asociados al bienestar psicológico de los docentes e implicaciones futuras: Una revisión científica.

<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/239.pdf>

Remor, E., & Carrobles, J. (2001). Versión española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+.

<https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2001/anyes2001a14.pdf>

Rondón, J., Angelucci, L., Socorro, D., & Guarín, C. (2024). Implicaciones del COVID-19 en el bienestar psicológico: Un modelo de rutas. *Quaderns de Psicologia*, 26(1), e2079. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.2079>

Sandoval, B. S. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00260.pdf>

Tapia, C. G. (2022). Adaptación de la escala de percepción global de estrés (EPGE) en estudiantes adultos de escasos recursos en Santiago, Chile.

<https://schilesaludmental.cl/web/wp-content/uploads/2022/11/07-1y2-09.-adaptacion-escala-percepcion-global-estres-estudiantes-adultos.pdf>

Torres, M., Vega, E., Vinalay, I., Arenas, G., & Rodríguez, E. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D y EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632015000300122

Viza, M. (2023). Factores relacionados al bienestar psicológico en jóvenes latinoamericanos entre los 20 a 30 años durante el contexto de la pandemia por COVID-19.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/14111/factores_viza_apaza_marcia.pdf

ANEXOS

Anexo 01. Anexo 1. Documento de autorización



“Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia”

Fecha 12 de febrero del 2026

Señor:

Dr. Nilo Albert Velázquez Castillo

Coordinador de Gestión de Investigación

ULADECH Católica

Asunto: Autorización para el desarrollo de la investigación

Referencia: CARTA N° 0000000180- 2026-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

De nuestra consideración:

Reciba un cordial saludo institucional de parte de la Industria Mr. Pan S.A.C.S en respuesta a su comunicación N° 0000000180- 2026-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA fechada el 12 de febrero de 2026, nos dirigimos a usted para informarle lo siguiente:

Se aprueba su solicitud para:

Que la estudiante Fiorela Seancas Gamboa realice actividades de recolección de datos en nuestras instalaciones, en el período comprendido del 15 de febrero al 25 de febrero de 2026.

“Relación entre estrés percibido y el bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026”.

Con la condición de que los datos recolectados deberán utilizarse exclusivamente con fines académicos, conforme a lo establecido en la Ley N° 29733 (Ley de Protección de Datos Personales).

Agradecemos su compromiso con la investigación formativa y quedamos a disposición para cualquier consulta adicional.

Atentamente


Industria Mr Pan S.A.C.S
C.P.C. Karen O. León Vilchez
ADMINISTRADORA

Karen Oshin León Vilchez

Anexo 2. Carta de recojo de datos



Chimbote, 10 de febrero del 2026

CARTA N° 0000000180- 2026-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**LIC. KAREN OSHIN LEO VILCHEZ
INDUSTRIA MR. PAN S.A.C.S**

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada RELACIÓN ENTRE ESTRÉS PERCIBIDO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES DE UNA PANIFICADORA, AYACUCHO 2026, con la LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL, que involucra la recolección de información/datos en TRABAJADORES, a cargo de FIORELA SEANCAS GAMBOA, perteneciente al PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA, con DNI N° 72408201, durante el período de 09-02-2026 al 20-02-2026.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.

Dr. Nilo Albert Velásquez Castillo
Director de Investigación y Postgrado
Universidad Católica Los Angeles de Chimbote.

Industria Mr pan S.A.C.S
C.P.C. Karen O. Leon Vilchez
ADMINISTRADORA

Anexo 3. Matriz de Consistencia y operacionalización

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cómo se relaciona el estrés percibido y el bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026?	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre estrés percibido y bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.</p> <p>OBJETIVOS DESCRIPTIVOS: Describir el nivel de estrés percibido en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026. Describir el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de una panificadora, Ayacucho 2026.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS: conocer la relación de estrés percibido y las dimensiones del bienestar psicológico (aceptación, autonomía, vínculos psicosociales y proyectos).</p>	<p>Ho no existe relación entre las variables en estudio.</p> <p>Ha si existe relación entre las variables en estudio.</p>	<p>Variable 1: Estrés percibido</p> <p>Variable 2 Bienestar psicológico</p>	<p>Tipo de investigación: cuantitativo</p> <p>Nivel de investigación: descriptiva correlación</p> <p>Diseño de investigación: No experimental de corte transversal</p>

Conocer la relación de
bienestar psicológico y la
dimensión (estrés
positivo y estrés
negativo) del estrés
percibido.

Anexo 4. Ficha técnica de los instrumentos (descripción de propiedades métricas: validez, confiabilidad, u otros)

Escala de estrés percibido (Perceived Stress Scale, PSS) PSS14

Escala fue desarrollada en su versión original por Cohen, Kamarak y Mermelstein en el año 1983, adaptada al español por Eduardo Remor en el 2001, diseñado para medir el grado en que las situaciones de vida son percibidas como estresante, se puede aplicar a partir de los 18 años de edad, está conformado por 14 ítems que incluyen preguntas directas sobre los niveles experimentados en el último mes, las respuestas son de forma Likert de 5 alternativas, con rango de 0 que viene hacer nunca a 4 que viene a hacer a menudo, cuenta con dos dimensiones, eustres (4,5,6,7,9,10 y13) y distrés (1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14), invirtiéndose la puntuación en los ítems 4,5,6,7,9,10 y13 que viene hacer de eustres. La escala puntúa de 0 a 56 donde las puntuaciones superiores indican un mayor estrés percibido.

Validación y fiabilidad

Dominguez et al. (2022) realizaron un estudio con el objetivo de brindar evidencia psicométrica de las versiones PSS14 y la PSS10 de la escala de estrés percibido en profesionales de enfermería del Perú, con una muestra de 2848 profesionales entre hombres y mujeres donde se dio como resultado que el modelo bidimensional en la versión 14 y 10 presentan cargas factoriales aceptables ($> 0,50$), mayor confiabilidad en la escala bidimensional. Adicionalmente, la fiabilidad del constructo y de las puntuaciones fue adecuada.

Escala de bienestar psicológico BIEPS-A adultos

La escala de bienestar psicológico fue desarrollada por Casullo, María, Brenlla, María y Cruz, María, en Argentina en el año 2002 con el objetivo de evaluar la percepción subjetiva del bienestar psicológico. Puede aplicarse de 18 años en adelante, de manera individual o colectiva, aproximadamente dura 10 minutos, confiabilidad de 0.72 y validez de 0.62. Está basado en la teoría de Ryff consta de 13 ítems basado en 4 dimensiones: control, vínculos, proyectos y aceptación a uno mismo, respuesta de 1 que viene hacer en desacuerdo a 3 que vienen hacer de acuerdo, los ítems que mide control son :2, 11 y 13, autonomía:4, 9 y 12, vínculos:5,7 y 8, proyectos: 1,3,6 y 10.

Validación y confiabilidad

Dominguez (2014) realizó un estudio con el objetivo de analizar las propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico BIEPS-A de Casullo con una muestra de 222 estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima donde obtuvo como resultado que la escala de bienestar psicológico en adultos BIEPS-A en confiabilidad con Alpha de Cronbach para la escala total y subescalas son elevadas ($\alpha > .80$) por ello se concluye que el BIEPS-A cuenta con propiedades psicométricas adecuadas para usar como un instrumento de evaluación del bienestar psicológico.

Carrasco y Mendoza (2022) realizaron un estudio para demostrar la evidencia psicométrica de esta escala en estudiantes de Trujillo con una muestra de 406 participantes entre hombres y mujeres, donde obtuvo una confiabilidad de .743 evidenciando que es aceptable.

Anexo 5. Formato de consentimiento informado



PROCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS (CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: _____

_____ y es dirigido por _____, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará _____ minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de _____. Si desea, también podrá escribir al correo _____ para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador (o encargado de recoger información): _____