



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

**ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE
INSTITUTOS SUPERIORES PRIVADOS DE CHICLAYO, 2026**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL

AUTOR
LAYNES CAICEDO, LUIS ALBERTO
ORCID:0009-0003-1688-463X

ASESOR
MILLONES ALBA, ERICA LUCY
ORCID:0000-0002-3999-5987

CHIMBOTE-PERÚ
2026



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0064-121-2026 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **18:50** horas del día **09** de **Agosto** 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
ABAD NUÑEZ CELIA MARGARITA Miembro
VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Miembro
Dr(a). MILLONES ALBA ERICA LUCY Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026**

Presentada Por :
(2610131001) **LAYNES CAICEDO LUIS ALBERTO**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **15**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciado en Psicología**.

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

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR
Presidente

ABAD NUÑEZ CELIA MARGARITA
Miembro

VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Miembro

Dr(a). MILLONES ALBA ERICA LUCY
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: Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026 Del (de la) estudiante LAYNES CAICEDO LUIS ALBERTO , asesorado por MILLONES ALBA ERICA LUCY se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 9% 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, 11 de Setiembre del 2026



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

La presente investigación la dedico a todos los estudiantes y autoridades administrativas de las instituciones educativas, que desinteresadamente formaron parte de este estudio, gracias por su generosa participación, al permitirme contar con su valiosa información que me permitió concluir esta valiosa investigación.

Agradecimiento

El agradecimiento oportuno a nuestra Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, institución que es parte de mi formación profesional, a través de toda su comunidad de maestros y trabajadores. A mi asesora, por su orientación permanente, compromiso y dedicación durante el desarrollo de este trabajo de investigación. A mi familia, por su comprensión a lo largo de este proceso.

Índice General

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento	V
Resumen	IX
I. Planteamiento del Problema	1
II. Marco Teórico.....	5
2.1. Antecedentes	5
2.1.2 Antecedentes Nacionales.	6
2.2 Bases Teóricas	7
2.2.1. Estrés Académico. –	8
2.2.2 Bienestar Psicológico. –	9
2.3. Hipótesis.	11
III. Metodología.....	12
3.1. Tipo, Nivel y Diseño de la Investigación. –.....	12
3.2. Población.	12
3.3 Operacionalización de las variables.....	13
3.4. Técnicas E Instrumentos De Recolección De Información	16
3.5. Método De Análisis De Datos.	17
3.6. Aspectos Éticos	17
IV. Resultados.....	19
V. Discusión	24
VI. Conclusiones.....	27
VII. Recomendaciones	28
Referencias Bibliográficas.....	29
Anexo 1. Documento de autorización y aceptación para el desarrollo de la investigación (Ley N°29733)	33

Anexo 2. Carta de recojo de datos (automatizado en el sistema de la universidad).....	34
Anexo 3. Declaración Jurada de Integridad Científica y Conflictos de Interés	39
Anexo 4. Formato de consentimiento informado o Formato de asentimiento informado.....	40
Anexo 5. Matriz de consistencia y operacionalización	42
Anexo 6. Ficha de identificación del experto para proceso de validación	44

Lista de tablas

Tabla 01. Operacionalización de las variables.....	13
Tabla 02: Prueba de normalidad	19
Tabla 03: Hipótesis general	20
Tabla 04: Nivel de estrés académico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026.....	21
Tabla 05: Nivel de bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026.....	22
Tabla 06: Relación entre las dimensiones del estrés académico y del bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026.....	23

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026, metodológicamente el estudio fue de tipo básico, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal, en este estudio participaron 82 estudiantes, quienes conformaron la población. Para la recolección de información se utilizó la técnica de la encuesta y los instrumentos aplicados fueron el Inventario Sisco de Estrés Académico de Barraza y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Los resultados muestran que existe relación negativa moderada y altamente significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico, llegando a ser el coeficiente de correlación de R de Pearson $-.522^*$. y una sig. (bilateral) $p=,000$ ($p<0,01$), en los resultados descriptivos se muestra que el 74.4% de los estudiantes presentaron estrés académico moderado y el 34.1% de los estudiantes presentaron bienestar psicológico moderado. Se concluye que existe una relación negativa estadísticamente significativa y de magnitud moderada entre estrés académico y bienestar psicológico.

Palabras clave: Estrés académico, Bienestar psicológico, estudiantes.

Abstract

The general objective of this research was to determine the relationship between academic stress and psychological well-being among students at private higher education institutes in Chiclayo. Methodologically, the study was basic research of a correlational nature, employing a non-experimental, cross-sectional design; the study population consisted of 82 students. Data collection was carried out using the survey method, and the instruments applied were Barraza's SISCO Inventory of Academic Stress and Carol Ryff's Psychological Well-being Scale. The results indicate a moderate, highly significant negative relationship between academic stress and psychological well-being, with a Pearson correlation coefficient of $R = -0.522^*$ and a two-tailed significance of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Descriptive results show that 74.4% of the students exhibited moderate academic stress, while 34.1% showed moderate psychological well-being. It is concluded that there is a statistically significant negative relationship of moderate magnitude between academic stress and psychological well-being. Keywords: Academic stress, psychological well-being, students.

I. Planteamiento del Problema

La salud emocional en los estudiantes de educación superior técnica, pasa por un estado crítico, las autoridades de salud de turno en el mundo deberán actuar inmediatamente a fin de que se logre la reducción de los índices alarmantes de estrés académico y lograr el debilitamiento de estos índices desbordantes lo que conlleva a mejorar el bienestar psicológico en esta población estudiantil, con el objetivo de contribuir con la línea de investigación de prevención y cuidados de la salud mental.

La OMS, (Organización Mundial de la Salud, 2026), define el estrés como un estado de tensión mental, el cual se manifiesta después de realizar actividades en exceso o difíciles, expresándose en dificultades físicas y psíquicas, atentando contra nuestro bienestar, que requieren de atención médica inmediata, es bueno tener un poco de estrés lo cual nos permite reaccionar naturalmente ante amenazas lo que nos permite reaccionar inmediatamente para recuperar el bienestar físico y mental.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2024), en su artículo publicado el 11 de noviembre de 2024, dice que, hay países en el que hasta el 50% de los estudiantes de educación superior (IES), sufren de salud mental y cerca del 20% padecen de depresión y hasta la mitad presentan algunos de sus síntomas, el 15% ha tenido pensamientos suicidas y el 2 – 3% ha intentado suicidarse, porcentaje que creció durante la pandemia de COVID – 19. Las (IES) vienen tomando conciencia y reconocen la necesidad de mejorar los servicios de apoyo a la salud mental, estos esfuerzos contribuyen con el objetivo de desarrollo sostenible (ODS) 3, que promueve la buena salud física y mental y el bienestar de todos, acciones que incluyen la asistencia psicosanitaria gratuita, diversificar las modalidades de prestación de servicios de apoyo a la salud mental, ofrecer apoyo 24/7 para momentos de crisis, integrar la salud mental en el sistema sanitario general, formar al profesorado y al personal para identificar los problemas de salud mental, aplicar políticas académicas flexibles y sensibilizar sobre la salud mental y combatir las ideas preconcebidas y la estigmatización.

(Lombeida Nájera, Marcillo García, Zambrano Arteaga, & Carvajal Morales, El estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes del Cantón El Empalme., 2026), En Ecuador, identificaron en su investigación de tipo básico, enfoque cuantitativo, diseño no

experimental y alcance correlacional, realizado en una población de 90 estudiantes y la muestra por 25 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico, se demostró que el estrés académico influye significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes de este instituto superior tecnológico, afectando su estabilidad emocional, autoestima y desempeño académico, así se obtuvo de los resultados expresados en un cuestionario de 32 ítems con escala de Likert.

(Franco Aguilar, López Verdugo, Gutiérrez Avelino, & Mejía Zamarripa, 2026), en su estudio realizado en México, mencionan que: Después de la revisión de 150 investigaciones publicadas, hasta setiembre 2025, la mayoría son artículos científicos y reflejaron un aumento desde el 2020, correspondiendo el 76% a los seis últimos años, el estudio se hizo en 37 países, mayormente de Estados Unidos, Reino Unido, Australia, España y China, analizaron el estrés académico en estudiantes de educación superior desde una perspectiva neurobiológica, emocional y educativa, sus hallazgos afirman que el estrés académico impacta procesos cognitivos, bienestar psicológico y rendimiento, relacionándose con variables como sobrecarga académica, uso de tecnología y factores contextuales, concluyendo la necesidad de implementar estrategias integrales en la etapa de la educación superior que promuevan educación emocional, actividad física y bienestar estudiantil.

El Ministerio de Salud (MINSA, 2024), comunicó que: atendió un total de 42,302 casos por estrés agudo y postraumático en todo el país, a lo largo del año 2023, de los cuales fueron 30,614 mujeres y 11,688 varones, siendo 19,430 adultos, 11,420 jóvenes, 5,334 adolescentes, adultos mayores 4,602 y 1,516 niños. Estas estadísticas han descendido en comparación con el año 2022 que fueron 48,984 y el año 2021 fueron 49,563. La responsable de salud expresó que dicho descenso se dio por el efecto postpandemia y que el trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una condición de salud mental que se ve desencadenada por la exposición a eventos sumamente amenazantes o aterradores y que para evitarlo es importante ir con un profesional de salud mental y contar con el apoyo de familiares, personas de confianza y amigos, practicar técnicas de relajación como la respiración profunda, realizar ejercicio físico, entre otros.

El bienestar de estudiantes de educación superior, en diciembre 2025, el (MINISTERIO DE SALUD, 2025), MINSA y Ministerio de Educación (MINEDU) reconocieron a 28 instituciones de educación superior por acciones enfocadas en la salud

mental y la prevención del suicidio en el ámbito superior en un enfoque integral, el informe destaca que el bienestar del alumno trasciende el rendimiento académico, abarcando la salud mental, la convivencia armónica y la calidad de vida de los alumnos.

La Rosa (2024), en Perú, realizó una investigación denominada bienestar psicológico, estrés académico y estilo de vida en estudiantes de una muestra de 100 alumnos, de una escuela técnica superior femenina de la Policía Nacional del Perú, demostrándose que existe una relación directa y significativa entre bienestar psicológico y el estrés académico, reflejando cómo el estrés académico provoca a los estudiantes de educación superior deterioro en el bienestar psicológico.

Por eso, la importancia de considerar estas investigaciones ya que son muy útiles para comparar sus resultados con los que se obtuvo en esta investigación, por lo tanto, se plantea el enunciado siguiente: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, en el año 2026?

Consecuentemente a fin de responder el enunciado planteado surge el siguiente objetivo general Determinar la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026, derivándose los objetivos específicos siguientes Identificar el estrés académico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026, identificar el bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026, establecer la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y del bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026.

La justificación de esta investigación es conocer y comprender la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior técnica. Los resultados que se obtuvieron permiten comprender mejor el estado de salud de estos estudiantes y contribuir aportando conocimiento científico sobre las variables de estudio. En el ámbito práctico, los resultados de esta investigación permiten obtener información confiable y actualizada sobre la problemática existente en los estudiantes de educación superior técnica, referente a los niveles de estrés académico y bienestar psicológico. Con estos resultados, las instituciones responsables pueden realizar los planeamientos correspondientes para contrarrestar el crecimiento de problemas en la salud mental y lograr que los estudiantes de educación técnica superior tengan durante su vida educativa un excelente bienestar académico

y psicológico, y que culminen sus estudios técnicos en buen estado de salud. Así, otras investigaciones han demostrado que el estrés académico influye negativamente en la salud mental y física.

Asimismo, este trabajo aporta a la sociedad en general a tener cuidados con la salud mental en lo específico al estrés y el bienestar psicológico que la comunidad estudiantil de educación técnica viene padeciendo y tomen las medidas correspondientes a fin de que logren disfrutar de una buena salud mental en estos estudiantes.

II.Marco Teórico

2.1. Antecedentes

2.1.1 *Antecedentes Internacionales.* -

(Lombeida Nájera, Marcillo García, Zambrano Arteaga, & Carvajal Morales, El estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes del Cantón El Empalme., 2026), En Ecuador, en su investigación titulada el estrés académico y el bienestar psicológico en la Institución Vicente Rocafuerte del cantón, realizada en una población de 90 estudiantes de este Instituto Superior, con una muestra de 25 estudiantes seleccionados, por muestreo no probabilístico por conveniencia, se aplicó un cuestionario de 32 ítems con escala Likert, obteniendo una alta confiabilidad según el Alfa de Cronbach (0.931), la prueba de normalidad mostró un valor de $p = 0.195$, permitiendo el uso de la correlación de Pearson, reflejando que hay una relación positiva muy fuerte y significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico ($r = 0.924$; $p < 0.001$), los estresores académicos presentaron una correlación fuerte con el bienestar psicológico ($r = 0.863$), la autoestima académica mostró la relación más alta ($r = 0.947$), se identificó correlaciones moderadas en síntomas ($r = 0.538$) y estrategias de afrontamiento ($r = 0.575$), concluyendo que el estrés académico influye significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes.

(Franco Aguilar, López Verdugo, Gutiérrez Avelino, & Mejía Zamarripa, 2026), En su investigación realizada en México, titulada estrés académico en universitarios, su objetivo general fue el de dar un marco teórico que amplíe la comprensión de los factores asociados al estrés en estudiantes de educación superior, también el de efectuar una exploración bibliométrica de los estudios que abordan este fenómeno, con un diseño descriptivo, utilizaron como instrumento el software VOSviewer, la muestra se constituyó de 150 investigaciones publicadas, hasta setiembre 2025, el 88.5% están en inglés, en su mayoría son artículos científicos y reflejaron un aumento desde el 2020, correspondiendo el 76% a los seis últimos años, el estudio se hizo en 37 países, mayormente de Estados Unidos, Reino Unido, Australia, España y China, sus hallazgos afirman que el estrés académico impacta procesos cognitivos, bienestar psicológico y rendimiento, relacionándose con variables como sobrecarga académica, uso de tecnología y factores contextuales.

Según Jarrín y Alvarez (2025), en su investigación, titulada Estrés Académico y Pruebas de Admisión: Retos del Acceso a la Educación Superior en Ecuador. Se realizó en una muestra de 268 mujeres y 118 hombres (386 alumnos) de una población de 366,000, postulantes a la educación superior entre 16 y 19 años, convocatoria de 2023 - I, seleccionados por muestreo de conglomerados y aleatorio simple, el objetivo fue determinar la prevalencia de los niveles de estrés académico y encontrar los efectos negativos del estrés en la salud mental y el desempeño académico, como síntomas, estrategias de afrontamiento, la metodología de estudio es no experimental, cuantitativo, descriptivo-comparativo y transversal, se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21, previo análisis de validez y confiabilidad, el 22% de participantes experimentó niveles severos de estrés, por el tiempo limitado para prepararse, síntomas de ansiedad y angustia psicológica, las participantes mostraron mayor susceptibilidad a los estresores y síntomas emocionales. Conclusión: existe la necesidad de programas de gestión del estrés y apoyo psicológico para reducir el impacto de las presiones de las pruebas de admisión en los estudiantes.

2.1.2 Antecedentes Nacionales.

La Rosa (2024), determinó en su investigación denominada Bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Escuela Técnica Superior Femenina PNP - San Bartolo, el objetivo general fue determinar la relación entre estas variables, bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida, en una muestra de 100 alumnos, mediante una metodología cuantitativa, básica y descriptiva, de diseño correlacional, evidenciando en sus resultados una correlación significativa positiva perfecta entre el Bienestar Psicológico, y el estilo de vida, según Spearman = 1,000 ($X1*Y$) también se evidencia una correlación positiva moderada entre el Estrés Académico y el estilo de vida, según Spearman = 0,628 ($X2*Y$), demostrándose que existe una relación directa y significativa entre bienestar psicológico y estrés académico

Albujar Galindo & Chuquipoma Pérez, (2022), En su investigación titulada bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito Pueblo Libre, Lima 2021, el objetivo general fue determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes. Se utilizó el método descriptivo, de tipo básica con un nivel relacional y un diseño descriptivo correlacional

transversal. La población fue 690 estudiantes y la muestra estuvo conformada por 247 alumnos de un Instituto Superior Tecnológico, el cual se determinó por un muestreo no probabilístico intencional. Como instrumento se aplicó la escala de bienestar psicológico BIEPS-A y el inventario SISCO para el estudio del estrés académico, concluyendo que sí existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico, permitiendo afirmar que mientras mayor sea el bienestar psicológico, menores serán los niveles de estrés académico.

Gómez Rivera, (2021) Determinó: en su investigación titulada estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del instituto superior tecnológico – cerro de pasco, 2021, el objetivo general fue determinar la relación que existe entre estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes, de diseño correlacional transversal, se utilizó el muestreo no probabilístico intencionado de 67 estudiantes, se utilizó los instrumentos: el Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala BIEPS-J, en los resultados obtenidos: se observa que la variable estrés académico, tiene un nivel moderado con 53,7%, leve 32,8%, y profundo con 13.4% en relación a bienestar psicológico se puede observar en su mayoría tienen un nivel alto con 82,1% y el nivel medio con 17.9%., El estudio concluye identificando la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico es 0,112, aceptando la hipótesis nula: No existe relación entre estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes.

Mayta Huari, (2025), Describe: en su investigación titulada Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de un Instituto Superior, Ucayali, 2025, el objetivo general es determinar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico, de diseño no experimental de corte transversal, se utilizó la técnica de la encuesta y los instrumentos aplicados fueron la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J y el Inventario de Estrés Académico de Sisco, se obtuvo una muestra de 69 estudiantes quienes fueron seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, en los resultados se obtuvo que existe relación negativa moderada y altamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico, llegando a ser el coeficiente de correlación de Rho Spearman -0,601. y una sig. (bilateral) $p=,000$ ($p<0,05$). En los resultados descriptivos se muestra que el 49.3% de los estudiantes de enfermería presentaron estrés académico leve y el 62.3% de los estudiantes de enfermería presentó bienestar psicológico alto.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1. Estrés Académico. –

2.2.1.1. Definición del Estrés Académico. –

Toribio- & Franco, (2016), Según Arturo Barraza Macías, los estudiantes padecen de estrés académico, presentándose mediante un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, se padece cuando el alumno se ve sometido a sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las responsabilidades académicas, personalidad del profesor, generándose un desequilibrio sistémico manifestándose por medios de síntomas físicos.

Barraza & Arreola, (2008), El estrés ocurre en el transcurrir de nuestra vida y en algún momento, hemos afirmado estar estresados, lo padece desde el estudiante hasta el trabajador, se presenta en todos los campos ocupacionales en que nos desempeñamos.

Montes & Romo, (2017), El estrés es uno de los constructos más estudiados tanto como causa (el estrés suprime el sistema inmunológico y es más fácil enfermarse) y como consecuencia (la enfermedad provoca que la persona se estrese) de la enfermedad. Desde el enfoque causal del estrés, podemos ver en diversos ámbitos, como el educativo, laboral y familiar, entre otros. Se generan conflictos interpersonales, bajo rendimiento e incluso accidentes. Por ejemplo, un estudiante estresado puede sentir malestar y cansancio durante un periodo de evaluaciones, viéndose afectado posiblemente en algún rasgo de su salud. En la actualidad estamos rodeados de amenazas tanto reales como imaginarias. Dichas advertencias activan constantemente las cascadas del estrés, llevando al organismo a su desgaste y en particular ocasionando que el sistema inmunológico se debilite y seamos más propensos a enfermar.

Richard Lazarus, (1986), En su libro denominado Estrés y Proceso Cognitivo da el significado al estrés psicológico como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

2.2.1.2. Teoría del Estrés Académico. –

Teoría cognoscitivista del estrés académico de Barraza

Barraza Macías, (2007), Refiere que el estrés académico de acuerdo al Modelo Sistémico Cognoscitivista es un proceso sistémico, adaptable y emocional el mismo que

aparece en tres momentos: el primero momento ocurre cuando el estudiante se encuentra bajo presión de cumplimiento académico, que el mismo estudiante lo llama estrés, el mismo que no es otra cosa que los estímulos estresores (input), a lo que los estudiantes están sometidos como es el cumplimiento de tareas académicas, exámenes, la falta de tiempo y responsabilidades personales fuera de las responsabilidades académicas, el segundo momento ocurre cuando en el estudiante ocurre el desequilibrio sistémico provocado por los estresores presentándose como síntomas o (indicadores de desequilibrio) como son malestares físicos conllevando a padecer falta de apetito, cansancio, insomnio, cefaleas, etc., conllevando al estudiante a desconcentrarse de sus responsabilidades académicas, bajo rendimiento, ansiedad, etc., y por último el tercer momento se produce cuando el estudiante realiza acciones para afrontar este desequilibrio (output) y lograr restablecer el equilibrio sistémico, por intermedio de dar soluciones funcionales asertivas y erradicar los problemas.

2.2.2 Bienestar Psicológico. –

2.2.2.1. Definición de Bienestar Psicológico. –

Ruiz, (2023), Refiere que el bienestar psicológico especialmente el bienestar eudaimónico o psicológico está relacionado con el proceso cognitivo de todo ser humano con el fin de lograr crecimiento personal en su vida, habiendo cambiado la definición de la Grecia clásica que el bienestar emocional era el disfrute de la vida virtuosa o plena en la actualidad el modelo planteado por Carol Ryff (1989), quien expresa que el bienestar o la plenitud se obtiene con un buen funcionamiento psicológico óptimo mediante el equilibrio entre emociones positivas y negativas.

Ryan & Deci, (2001), El bienestar está compuesto por la experiencia y un buen funcionamiento en la estabilidad a lo largo del ciclo vital, este constructo complejo se sostiene en dos perspectivas principales, la primera se refiere a que se enfoca en lo hedónico centrado en la felicidad definiendo al bienestar como el logro del placer y evitación del dolor y la segunda está centrada con el eudaimónico, enfocado con el significado y la autorrealización definiendo el bienestar en referencia de plena funcionalidad de la persona.

Martinez Abelda, (2025), indica que el bienestar eudaimónico va más allá del placer y el confort enfocándose en el crecimiento personal, el propósito vital y la realización del potencial humano, se cree que el bienestar psicológico es por tener buena salud, estabilidad

económica y sentirse cómodo con uno mismo, solo se trata de una percepción subjetiva. (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

2.2.2.2. Teoría del Bienestar Psicológico.

La teoría del bienestar de Ryff, trasciende las emociones placenteras, porque en el devenir de la vida la persona no sólo disfruta de una vida placentera, sino también hay periodos en la vida en que atravesamos por dificultades y es justamente en esos momentos en que debemos actuar eficazmente para contrarrestar estas dificultades y volver a recuperar el bienestar.

Esta teoría respalda que sentirse en confort no tiene nada que ver con disfrutar de una vida plena, sino que la persona debe actuar correctamente en toda su vida, tomando acertadas decisiones y disfrute de un buen bienestar físico.

Esta teoría del bienestar se compone de seis dimensiones esenciales:

Autonomía

Esta dimensión se refiere a la capacidad que toda persona tiene para actuar en el transcurso de la vida de manera independiente autorregulando la conducta propia sin dar importancia a las opiniones externas.

Crecimiento personal

Esta dimensión tiene como característica el desarrollo continuo adquiriendo nuevos aprendizajes para nuestro crecimiento individual, estar en todo momento a experiencias nuevas y tener la disposición de aprender de los desafíos en nuestra vida diaria.

Propósito en la vida

Esta dimensión se centra en el desarrollo permanente personal, tener metas claras, orientadas a seguir obteniendo logros eficientes y que tengan sentido de significado en el transcurso de la vida, propósito que nos otorga bienestar estable.

Relaciones positivas con los demás

Esta dimensión tiene la finalidad de tener la capacidad para establecer vínculos afectivos acertados, de confianza y empatía con nuestros semejantes y conseguir el bienestar permanente en las relaciones personales toda la vida

Dominio del entorno

Esta dimensión se refiere a la habilidad que la persona debe poseer para actuar eficientemente ante situaciones que vivenciamos en la vida, relacionarse en ambientes favorables para conservar nuestro bienestar personal.

Autoaceptación

Esta dimensión reconoce que para que la persona disfrute de bienestar debemos en todo momento tener actitud positiva consigo mismo, aceptando nuestros aciertos como nuestras debilidades, corrigiéndolas oportunamente sin caer en la autoexigencia excesiva (Ryff, 1989).

Este modelo es uno de los más completos y sólidos en el campo de la psicología positiva, ya que aborda tanto lo interno (autoaceptación, autonomía) como lo relacional y existencial (propósito, relaciones).

2.3. Hipótesis.

Ho = No existe relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, en el año 2026.

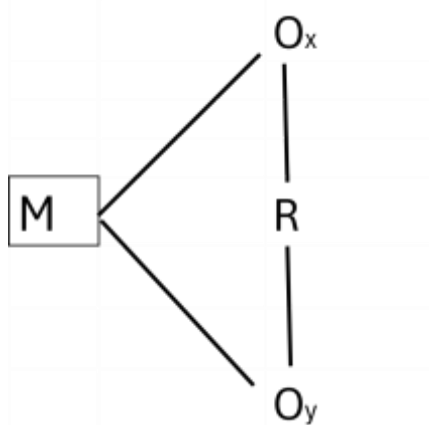
Ha = Si existe relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, en el año 2026.

III. Metodología

3.1. Tipo, Nivel y Diseño de la Investigación. –

Según Hernández , Fernández & Baptista (2014), esta investigación es básica o de experimentos “puros” y se llama así, porque reúne los dos requisitos para lograr el control y la validez interna: 1. Grupos de comparación (manipulación de la variable independiente). 2. Equivalencia de los grupos. Estos diseños llegan a incluir una o más variables independientes y una o más dependientes, es de nivel correlacional ya que este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos variables, categorías o variables en una muestra o contexto en particular y de diseño no experimental, podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no se hacen variar en forma intencional las variables para ver su efecto sobre otras variables. Lo que se realiza en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos.

Esquema del Diseño No Experimental de la investigación



Dónde:

M: representa la muestra del estudio

Ox: Observación de la variable de estrés académico

Oy: Observación de la variable de bienestar psicológico

R: relación entre variables.

3.2. Población.

La población y la muestra estuvo integrada por todos los estudiantes de 3 institutos superiores tecnológicos privados de Chiclayo, 2026, del primer instituto fueron 13 alumnos, del segundo fueron 20 estudiantes y del tercer instituto fueron 49 estudiantes, haciendo un total de 82 estudiantes, todos mayores de 18 años, en la presente investigación se utilizó el muestreo no probabilístico, ya que la elección no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación (Johnson, 2014, Hernández-Sampieri et al. 2013 y Battaglia, 2008), el procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación” pág.176

La investigación tuvo el siguiente esquema correlacional:

Criterios de Inclusión

Estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo

Estudiantes tanto hombres como mujeres.

Estudiantes mayores de 18 años.

Criterios de Exclusión

Estudiantes que no tomen interés al realizar el instrumento.

Estudiantes que incumplan con los criterios de inclusión.

3.3 Operacionalización de las variables

Tabla 01. Operacionalización de las variables

VARIABLE	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores/Ítems	Escala de Medida	Categorías o Valoración
-----------------	-------------------------------	--------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------------

			La competencia con los compañeros.	
			Sobrecarga de tareas la personalidad y el carácter del profesor. Las evaluaciones de los profesores.	
	En su libro denominado	Estresores	Problemas con el horario de clases. El tipo de trabajo que piden los profesores. No comprender los temas. Participación en clase. El tiempo limitado para hacer los trabajos	
Estrés académico	Estrés y Proceso Cognitivo da el significado al estrés psicológico como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como	Síntomas	Reacciones físicas, psicológicas, comportamentales	Likert
	amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.(Richard Lazarus, 1986).		Habilidad Asertiva. Elaboración de un plan y ejecución de tareas. Concentrarse en resolver la situación	
		Estrategias de afrontamiento	preocupante. Elogios a uno mismo. La religiosidad. Búsqueda de información sobre la situación. Tratar de obtener lo	
				*Nunca * Rara Vez * Algunas Veces * Casi Siempre *Siempre.

positivo de la
situación que
preocupa.
Verbalización de la
situación.

Bienestar psicológico	El bienestar eudaimónico va más allá del placer y el confort enfocándose en el crecimiento personal, el propósito vital y la realización del potencial humano, se cree que el bienestar	Autonomía	Seguridad, Decidido, Independiente, Capacidad, Confianza y Dependiente. Gestión, organizado, Eficacia, Oportunidades, Incapacidad y Abrumado	Likert	*Totalmente en Desacuerdo *Poco de Acuerdo *Moderadamente de Acuerdo *Muy de Acuerdo *Bastante de Acuerdo *Totalmente de Acuerdo
		Dominio del entorno			

psicológico es por		
tener buena salud,		
estabilidad		
económica y		
sentirse cómodo		Sensación de
con uno mismo,		Desarrollo, proceso
solo se trata de		de cambio y
una percepción	Crecimiento	de crecimiento,
subjetiva. (Ryff,	personal	disfrute, nuevos
1989; Ryff &		desafíos, desánimo.
Keyes, 1995).		
		Confianza, Disfrute,
		Calidez,
	Relaciones	Disponibilidad
	interpersonales	Apertura,
	positivas	Frustración,
		Soledad,
		Metas, propósitos,
		planes, satisfecho,
	Propósito en la	dirección y
	vida	desarrollo;
		desánimo sin
		importancia
		Soy seguro, buena
		personalidad y lo
	Autoaceptación	que viví y también
		estoy decepcionado
		de mí

3.4. Técnicas E Instrumentos De Recolección De Información

En esta investigación se empleó la técnica de la encuesta. Casas (2000), define la encuesta como la técnica aplicada en la recolección de datos de una población determinada

empleando procedimientos estandarizados, para medir variables y es el cuestionario el que contiene estas preguntas organizadas. Se utilizaron los instrumentos: Inventario Sisco de Estrés Académico y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB)

3.5. Método De Análisis De Datos.

Para el análisis de los datos recopilados, se utilizó el programa informático Microsoft Excel 2013, para crear la base de datos. Posteriormente, se exportó toda la información al software estadístico IBM - SPSS versión 26 para realizar el análisis estadístico de los datos. Se llevó a cabo la prueba de correlación de Rho-Spearman, para examinar la significancia estadística en el análisis de las variables relacionadas. Como resultado, se obtuvieron datos que permitieron analizar la relación entre las variables estudiadas. (Ramírez y Zwerg, 2012)

3.6. Aspectos Éticos

La presente investigación, se desarrolló respetando lo normado en el Reglamento de Integridad Científica versión 001, aprobado por Consejo Universitario con Resolución N° 0129-2026-CU-ULADECH Católica, de fecha 23 de febrero de 2026.

Como en la presente investigación participaron personas, los procedimientos, técnicas, actividades o prácticas a realizar, se evitó el perjuicio o malestar a la población estudiada.

En esta investigación se aplicó un criterio objetivo sin influencias de intereses personales o de terceros.

A fin de evitar consecuencias personales para el investigador por la difusión de resultados a terceros.

La revisión del proyecto de investigación se sometió a evaluación con imparcialidad y objetividad por el comité de ética de investigación y vicerrectorado de investigación y postgrado de la universidad, quienes son los encargados de sancionar por incumplimiento del reglamento de integridad científica.

Se evitó en el transcurso de la elaboración de la investigación conductas indebidas, evitando infringir el código de ética, en la elaboración de la tesis, se evitó el plagio o falsificación.

En todo momento del trabajo de investigación se evitó situaciones lesivas a las personas que forman parte de esta investigación, cuidando la confidencialidad de la

información que se obtuvo, aplicando en todo momento los principios éticos y buenas prácticas de integridad de forma activa y estricta.

IV. Resultados

Tabla 02: Prueba de normalidad

Prueba de normalidad de las variables estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026.

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estresores	0.067	82	,200*
Reacciones psicológicas	0.088	82	0.173
Reacciones comportamentales	0.110	82	0.015
Estrategias de afrontamiento	0.090	82	0.099
ESTRÉS ACADÉMICO	0.071	82	,200*
Autonomía	0.073	82	,200*
Dominio de entorno	0.126	82	0.002
Crecimiento personal	0.092	82	0.086
Relaciones interpersonales positivas	0.090	82	0.097
Propósito en la vida	0.097	82	0.055
Autoaceptación	0.110	82	0.016
BIENESTAR PSICOLÓGICO	0.083	82	,200*

La tabla 2 presenta la prueba de normalidad, en este caso por tratarse de un número superior de 50 sujetos, se utilizó es estadístico de kolmogorov-smirnov.

Por otro lado, se evidencia que los niveles de significancia para el estrés académico son superiores al 5% cumpliéndose el supuesto de normalidad, del mismo modo, el nivel de significancia del bienestar psicológico es superior 5% considerándose normal; dado que al Pearson. Asimismo, los niveles de significancia de las dimensiones Estresores, Reacciones psicológicas cumplen con el supuesto de normalidad a excepción de las dimensiones Reacciones comportamentales y Estrategias de afrontamiento cuyos niveles son inferiores al 5% para el cálculo de la correlación se hará uso del estadístico no paramétrico de Rho de Spearman.

Tabla 03: Hipótesis general

Relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026.

R de Pearson		BIENESTAR PSICOLÓGICO
ESTRÉS ACADÉMICO	<i>r</i>	-,522**
	<i>p</i>	0.000

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 3, presenta la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores de Chiclayo en el año 2026. Los resultados obtenidos mediante el estadístico no paramétrico R de Pearson muestra una correlación $r = -.522$ con un nivel de significancia $p = .000 < .01$, evidenciando una relación negativa, estadísticamente significativo y de magnitud moderada entre ambas variables. Esto indica que, a medida que se incrementa el estrés académico, el bienestar psicológico tiende a disminuir. Por lo tanto, los resultados proporcionan evidencia estadística para aceptar la hipótesis de investigación, confirmandose la existencia de relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes evaluados.

Tabla 04: Nivel de estrés académico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026.

Niveles	ESTRÉS ACADÉMICO	
	N	%
Leve	18	22.0%
Moderado	61	74.4%
Fuerte	3	3.7%
Total	82	100.0%

En la tabla 4, se logra identificar que el 74.4% de los estudiantes de institutos, presentan un estrés académico moderado, mientras que el 22% se ubica en el nivel leve y el 3.7% fuerte.

Tabla 05: Nivel de bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026.

Niveles	BIENESTAR PSICOLÓGICO	
	N	%
Bajo	9	11.0%
Moderado	28	34.1%
Alto	37	45.1%
Elevado	8	9.8%
Total	82	100.0%

En la tabla 5, se identificó que el 34.1% de los estudiantes de institutos superiores se ubicó en el nivel moderado del bienestar psicológico, el 45.1% se encontraba en el nivel alto, el 11% tuvo un nivel bajo y el 9.8% elevado.

Tabla 06: Relación entre las dimensiones del estrés académico y del bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026.

BIENESTAR PSICOLÓGICO		
Estresores	<i>r</i>	-,441**
	<i>p</i>	0.000
Reacciones psicológicas	<i>r</i>	-,631**
	<i>p</i>	0.000
Reacciones comportamentales	<i>Rho</i>	-,487**
	<i>p</i>	0.000
Estrategias de afrontamiento	<i>Rho</i>	0.083
	<i>p</i>	0.458

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 6 presenta la relación entre las dimensiones y el bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo. Los resultados evidencian que los estresores presentan una correlación negativa y significativa con el bienestar psicológico ($r = -0.441$; $p = .0000 < .01$), lo que indica que, ante una mayor presencia de situaciones generadoras de estrés académico, el bienestar psicológico tiende a disminuir. Del mismo modo, las relaciones psicológicas muestran asociación negativa, significativa y de mayor magnitud que la anterior dimensión ($r = -0.631$; $p = .0000 < .01$), mientras que las relaciones comportamentales también presentan asociación negativa significativa ($Rho = -0.487$; $p = .0000 < .01$). En todos estos casos, el incremento de estas manifestaciones asociadas al estrés académico se relaciona con la disminución del bienestar psicológico.

Por otro lado, la dimensión de estrategias de afrontamiento no presenta relación estadísticamente significativa respecto al bienestar psicológico ($Rho = 0.083$; $p = .458 > .05$). En consecuencia, los resultados permiten señalar que los estresores, las relaciones psicológicas y las relaciones comportamentales se relacionan de manera significativa e inversa con el bienestar psicológico; mientras que las estrategias de afrontamiento no muestran una relación significativa con la variable evaluada.

V. Discusión

El propósito de esta investigación fue determinar la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026 y se encontró que si existe relación entre las variables, por lo tanto se acepta la hipótesis alterna, evidenciando una relación negativa, estadísticamente significativo y de magnitud moderada, esto indica que, a medida que se incrementa el estrés académico, el bienestar psicológico tiende a disminuir en los estudiantes de institutos superiores, este resultado tiene similitud con las investigaciones de Lombeida Nájera, Marcillo García, Zambrano Arteaga, & Carvajal Morales, (2026), Franco Aguilar, López Verdugo, Gutiérrez Avelino, & Mejía Zamarripa, (2026), Según Jarrín y Álvarez (2025), Albújar Galindo & Chuquipoma Pérez, (2022), Mayta Huari, (2025), La Rosa (2024), quienes concluyeron que el estrés académico influye significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes, sin embargo difiere de los resultados de la investigación de Gómez Rivera, (2021), quien identificó la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico es 0,112, aceptando la hipótesis nula: No existe relación entre estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes. Este resultado está respaldado por lo que define como estrés académico Arturo Barraza Macía, quien refiere que los estudiantes padecen de estrés académico, cuando se ven sometidos a sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las responsabilidades académicas, personalidad del profesor, generándose un desequilibrio sistémico manifestándose por medios de síntomas físicos asimismo Carol Ryff, expresa que el bienestar se obtiene con un buen funcionamiento psicológico óptimo mediante el equilibrio entre emociones positivas y negativas, frente a los resultados de esta investigación claramente indica que los estudiantes al tener un adecuado bienestar psicológico desarrollaran mejores estrategias de afrontamiento al estrés académico que les permita enfrentar situaciones difíciles.

En consecuencia se planteó el primer objetivo específico que fue identificar el estrés académico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026 y se encontró que el 74.4% de los estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, tienen un nivel moderado de estrés académico, este resultado tiene similitud con la investigación de La Rosa (2024), quien en su investigación encontró que el 82% tiene estrés moderado, asimismo se acerca a los resultados parcialmente, la investigación de Gómez Rivera, (2021), encontró en

su investigación que el estrés moderado es 53.7%, Franco Aguilar, López Verdugo, Gutiérrez Avelino, & Mejía Zamarripa, (2026), el estrés académico es un fenómeno complejo que involucra dimensiones biológicas, emocionales y educativas. Su impacto afecta tanto el rendimiento académico como la salud mental, teóricamente el estrés está definido por Toribio & Franco (2016), según Arturo Barraza Macías, los estudiantes padecen de estrés académico, presentándose mediante un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, se padece cuando el alumno se ve sometido a sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las responsabilidades académicas, personalidad del profesor, generándose un desequilibrio sistémico manifestándose por medios de síntomas físicos, Los hallazgos confirman la necesidad de abordarlo desde una perspectiva integral que incluya educación emocional, promoción de hábitos saludables y fortalecimiento de competencias socioemocionales en la educación superior.

En cuanto al segundo objetivo específico referido a identificar el bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026, se encontró que el 34.1% de los estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, tienen un nivel moderado de bienestar psicológico, el 45.1% tienen un nivel de bienestar psicológico alto, el 11.0% tienen un nivel de bienestar psicológico bajo y el 9.8% tienen un nivel elevado de bienestar psicológico, resultado que tiene similitud con la investigación de La Rosa (2024), en sus investigaciones halló que el 40% tienen bienestar psicológico moderado y el 35% bienestar psicológico alto, sin embargo difieren de la investigación de Gómez Rivera, (2021), que encontró un nivel de bienestar alto de 82.1% y de Albújar Galindo & Chuquipoma Pérez, (2022), que halló que el 85.43% tiene bienestar bajo, (Mayta Huari, 2025), encontró que el 62.3% tienen bienestar psicológico alto, la teoría del bienestar de Ryff, trasciende las emociones placenteras, porque en el devenir de la vida la persona no sólo disfruta de una vida placentera, sino también hay periodos en la vida en que atravesamos por dificultades y es justamente en esos momentos en que debemos actuar eficazmente para contrarrestar estas dificultades y volver a recuperar el bienestar, por lo tanto a fin de disminuir este porcentaje elevado de 74.4% de estudiantes que padecen de estrés moderado es mejorando las estrategias de afrontamiento a las cargas académicas.

En cuanto al tercer objetivo específico referido a establecer la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y del bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026 se evidencian en los resultados que los estresores presentan una correlación negativa y significativa con el bienestar ($r = -0.441$; $p = .0000 < .01$), lo que indica que, ante una mayor presencia de situaciones generadores de estrés académico, el bienestar psicológico tiende a disminuir. Del mismo modo, las reacciones psicológicas muestran asociación negativa, significativa y de mayor magnitud que la anterior dimensión ($r = -0.631$; $p = .0000 < .01$), mientras que las reacciones comportamentales también presentan asociación negativa significativa ($Rho = -0.487$; $p = .0000 < .01$). En todos estos casos, el incremento de estas manifestaciones asociadas al estrés académico se relaciona con la disminución del bienestar psicológico. Por otro lado, la dimensión estrategias de afrontamiento no presenta relación estadísticamente significativa respecto al bienestar psicológico ($Rho = 0.083$; $p = .458 > .05$), en consecuencia, los resultados permiten señalar que los estresores, las reacciones psicológicas y las reacciones comportamentales se relacionan de manera significativa e inversa con el bienestar psicológico; mientras que las estrategias de afrontamiento no muestran una relación significativa con la variable evaluada, este resultado tiene similitud con la investigación de Lombeida Nájera, Marcillo García, Zambrano Arteaga, & Carvajal Morales, (2026), quienes encontraron en sus resultados de la prueba de correlación de Pearson evidencian una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre los estresores académicos y el bienestar psicológico ($r = 0.863$, $p = 0.000$, $N = 25$). Esto indica que existe una asociación fuerte entre ambas variables, donde el incremento de los estresores académicos se relaciona de manera directa con variaciones en el bienestar psicológico de los estudiantes, el nivel de significancia ($p < 0.05$) confirma que la relación encontrada es estadísticamente confiable. Consecuentemente, los estudiantes aprenden a enfrentarse con las situaciones con el propósito de cuidar su bienestar psicológico.

VI. Conclusiones

Los resultados obtenidos en la presente investigación concluyen que, existe una relación negativa, estadísticamente significativo y de magnitud moderada entre las variables estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores de Chiclayo en el año 2026, esto llega a determinar que, a medida que se incrementa el estrés académico, el bienestar psicológico tiende a disminuir, por lo tanto, los resultados proporcionan evidencia estadística para aceptar la hipótesis alterna, confirmándose la existencia de relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes evaluados.

Los resultados llegan a concluir que, en cuanto a la variable estrés académico, los estudiantes de institutos superiores de Chiclayo en el año 2026, en su mayoría, se ven afectados en un nivel moderado.

En cuanto al bienestar psicológico de los estudiantes de institutos superiores de Chiclayo en el año 2026, se evidencia que tienen un nivel de bienestar psicológico alto, lo que repercute en el beneficio personal de cada uno de ellos.

En cuanto a la relación entre las dimensiones de estrés académico y bienestar psicológico, se evidencia que los estresores presentan una correlación negativa y significativa con el bienestar psicológico.

VII. Recomendaciones

- A las autoridades de los institutos que formaron parte de esta investigación, que no sea otra recomendación más, de las que los investigadores anteriores, han recomendado y urgentemente implementen consultorios psicológicos para que identifiquen a los alumnos que atraviesan por niveles de estrés moderado y detectarlos oportunamente para trabajar con ellos a fin de proveerles de las herramientas necesarias, que les permitan modificar los desequilibrios que afectan al bienestar psicológico, fortaleciendo entornos de aprendizajes que erradiquen definitivamente los estresores innecesarios y lograr una a población académica saludable.
- A las autoridades académicas de instituciones de educación, que permitan a los estudiantes que realizan trabajos de investigación y que acuden a sus instituciones formativas con el propósito de obtener la autorización correspondiente para el desarrollo de las investigaciones en la que se requiere de la participación de sus estudiantes, esto en razón de que, pese a la solicitud de autorización requerida, pasan los meses y no responden con dicha autorización., lo que va en desmedro de la salud de esta población estudiantil.

Referencias Bibliográficas

- Albujar Galindo, B. S., & Chuquipoma Pérez, C. E. (2022). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre - Lima, 2021. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/3784>.
- Barraza Macías, A. (16 de Noviembre de 2007). El estrés de examen. *Revista Psicología Científica.com*, 9(32). Obtenido de <https://psicologiacientifica.com/estres-de-examen>
- Barraza, M. A., & Arreola, C. M. (01 de Agosto de 2008). El síndrome de desgaste profesional en las enfermeras del Centro de salud No. 2 de la ciudad de Durango. *Revista Psicología Científica.com*, 10(25). Obtenido de <https://psicologiacientifica.com/sindrome-desgaste-profesional-enfermeras>
- Castro Rengifo , C. F., Gutiérrez Lopera , Á. C., Guevara Castillo , M. P., & Moreno Castro , L. C. (2018). *Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado en Bogotá*. Obtenido de Trabajo de Tesis: <https://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/4845>
- Franco Aguilar, F. C., López Verdugo, E. R., Gutiérrez Avelino, L. A., & Mejía Zamarripa, D. (24 de 04 de 2026). *Estrés Académico en los Universitarios*. doi:<https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v7i1.1008>
- Gómez Rivera, A. N. (2021). *Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes de Instituto Superior Tecnológico Cerro de Pasco 2021*. Obtenido de Tesis de Grado: <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2756>
- Hernández Smpieri , R., Fernández Collado, C., & Pilar Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*. Interamericana Editores S:A. Obtenido de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Jarrín-García, G. H., & Alvarez-Maldonado, M. A. (5 de enero de 2025). Estrés Académico y Pruebas de Admisión: Retos del Acceso a la Educación Superior en Ecuador. *Retos del Acceso a la Educación Superior en Ecuador. Erevna: Research Reports*, 3(1), 27-40. Obtenido de <https://revistaerevna.com/index.php/erevna/article/view/14/32>
- Lombeida Nájera, N. V., Marcillo García, J. Y., Zambrano Arteaga, N. G., & Carvajal Morales, J. M. (2026). El estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes del

- Cantón El Empalme. *Ciencia Y Educación*, 7(5.3), 36 - 52. Obtenido de <https://doi.org/10.5281/zenodo.20575953>
- Lombeida Nájera, N. V., Marcillo García, J. Y., Zambrano Arteaga, N. G., & Carvajal Morales, J. M. (2026). El estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes del Cantón El Empalme. *Ciencia Y Educación*, 7(5.3), 36 - 52. Obtenido de <https://doi.org/10.5281/zenodo.20575953>
- Martinez Abelda, B. (10 de Junio de 2025). Carol Ryff y su Teoría del Bienestar Psicológico. Obtenido de <https://www.iepp.es/carol-ryff-y-su-teoria-del-bienestar-psicologico/>
- Mayta Huari, R. M. (2025). *Estrés Académico y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Enfermería de un Instituto Superior; Ucayali, 2025*. Obtenido de Tesis: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/42581>
- MINISTERIO DE SALUD. (27 de 12 de 2025). Minsa y Minedu reconocen a 28 universidades por su compromiso con la salud mental y la prevención del suicidio. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1321272-minsa-y-minedu-reconocen-a-28-universidades-por-su-compromiso-con-la-salud-mental-y-la-prevencion-del-suicidio>
- MINSA. (05 de JUNIO de 2024). ESTABLECIMIENTOS DE SALUD MINSA ATENDIERON MAS DE 42000 CASOS POR REACCION A ESTRÉS AGUDO Y POSTRAUMÁTICO. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/967445-establecimientos-de-salud-minsa-atendieron-mas-de-42-000-casos-por-reaccion-a-estres-a>
- Montes, N. I., & Romo, G. T. (07 de Setiembre de 2017). Estrés y cáncer de mama. *16(3)*. Obtenido de <https://psicolcient.me/6scjj>
- OMS. (2026). Obtenido de https://www.who.int/es/health-topics/mental-health?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1: https://www.who.int/es/health-topics/mental-health?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1
- OMS. (30 de 03 de 2026). *LA ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de ESTRES: https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?utm_source=chatgpt.com
- OMS. (2026). *ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de SALUD MENTAL: https://www.who.int/es/health-topics/mental-health?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (14 de 11 de 2024). Nuevo informe: apoyando la salud mental de los estudiantes de

- educación superior. Obtenido de <https://www.iesalc.unesco.org/es/articulos/nuevo-informe-apoyando-la-salud-mental-de-los-estudiantes-de-educacion-superior>
- Organización Mundial de la Salud. (30 de marzo de 2026). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Richard Lazarus. (1986). estrés y procesos cognitivos . *universidad de cien fuegos cuba*. Obtenido de http://biblioteca.ucf.edu/cu/biblioteca/libros_digitaes/psicologia/Lazarus.pdf
- Rodríguez Cárdenas, P. P., & Verdugo González, K. I. (2026). Adaptación académica de estudiantes en Educación Superior Tecnológica: caso de estudio la carrera de Electricidad. *Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*. Obtenido de <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/11481>
- Ruiz Camacho, C. (2026). *Estrés académico y buenas prácticas del estudiantado universitario*. Obtenido de tesis doctorado: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=398638>
- Ruiz, a. (14 de Abril de 2023). Bienestar psicológico: ¿Qué es y cómo conseguirlo? Obtenido de <https://www.iepp.es/bienestar-psicologico/>
- Ryan, R. M., & Deci, E. (2001). Sobre la felicidad y el potencial humano: una revisión de la investigación sobre el bienestar hedónico y eudaimónico. *Annual Review of Psychology* . 52:141-166. Obtenido de <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff. (2017). *Bienestar eudaimónico, desigualdad y salud: hallazgos recientes y perspectivas futuras*. Obtenido de Int Rev Econ 64 , 159–178 : <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- salud, o. m. (30 de MARZO de 2026). OMS. Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?utm_source=chatgpt.com: https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?utm_source=chatgpt.com
- Solís Torres, E. A. (2026). *ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO AUGUSTE RENOIR, LIMA, 2025*. Obtenido de TESIS DE DOCTORADO: <http://hdl.handle.net/20.500.14067/13208>
- Solórzano Ortiz, F. E., & Marquez Zambrano, M. V. (2026). Relación Estrés Académico - Bienestar Emocional y Rendimiento Académico en las Carreras de Salud: Revisión Sistemática. Didactica y Educación. recuperado de <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/37>.

- Solórzano Ortiz, F. E., & Márquez Zambrano, M. V. (s.f.). Relación Estrés Académico - Bienestar Emocional y Rendimiento Académico en las Carreras de Salud: Revisión Sistemática. *Didáctica y Educación*.
- Subirats Camacho, A. R. (15 enero 2026). Impacto del estrés en el aprendizaje en estudiantes del área de salud: Una revisión sistemática. *Revista de Educación*, 8(22), 22–35. <https://doi.org/10.37260/merito.i8n22.3>.
- Subirats Camacho, A. R. (2026). Impacto del estrés en el aprendizaje en estudiantes del área de salud: Una revisión sistemática. *Mérito - Revista De Educación*, 8(22), 22–35. <https://doi.org/10.37260/merito.i8n22.3>.
- Subirats camacho, A. R. (15 de 01 de 2026). *Impacto del estrés en el aprendizaje en estudiantes del área de salud: Una revisión sistemática*. . Obtenido de Mérito - Revista De Educación: 8(22), 22–35. <https://doi.org/10.37260/merito.i8n22.3>
- Toribio-, F. C., & Franco-, F. S. (Enero-Abril de 2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso. *Salud y Administración, Volumen 3*(Número 7), 11. Obtenido de https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf

Anexo 1. Documento de autorización y aceptación para el desarrollo de la investigación (Ley N°29733)



Chimbote, 08 de julio del 2026

CARTA N° 0000000734- 2026-VI-DIP-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**PABLO CORNEJO CHINGUEL
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO (IESTP) MUCHIK**

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 **ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE CHICLAYO, 2026**, con la **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL**, que involucra la recolección de información/datos en **LOS ESTUDIANTES**, a cargo de **LUIS ALBERTO LAYNES CAICEDO**, perteneciente al **PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**, con **DNI N° 16777907**, durante el período de **08-07-2026 al 14-07-2026**.

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. Q.F. Edison Vásquez Corales
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO (I)



www.uladech.edu.pe/

Email: direccion_investigacion_posgrado@uladech.edu.pe
Cel: 952105294

Jr. Tumbes N° 247 - Centro Comercial y Financiera - Chimbote, Perú

Anexo 2. Carta de recojo de datos (automatizado en el sistema de la universidad)

**Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado
"MUCHIK"**
"AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA"

Chiclayo, 09 de julio del 2026.

CARTA N° 001-2026 – IESTP "MUCHIK"/A

Dr. Q.F. Edison Vásquez Corales
VIRRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO ULADECH CATOLICA

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.

Reciba mi cordial saludo.

Tengo el agrado de dirigirme a usted a fin de expresarle mi cordial saludo y al mismo tiempo comunicarle que el Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Muchik, en respuesta a su Carta N° 0000000734-2026-VI-DIP-ULADECH CATÓLICA con fecha del 08 de julio del 2026, nos dirigimos a usted e informarle lo siguiente:

- Se aprueba su solicitud para:
 - Que el Bachiller Luis Alberto Laynes Caicedo realice actividades de recolección de datos en nuestras instalaciones, en el periodo comprendido del 08 de julio al 14 de julio del 2026.
 - Incluir el nombre de la Institución en el título de su investigación: ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE CHICLAYO 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"

Agradeciéndole anticipadamente su gentil atención, aprovecho la ocasión para reiterarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal asimismo su compromiso con la investigación formativa y quedamos a disposición para cualquier consulta adicional.

Atentamente,

JOAB CHRISTIAN TINEO BURGA
ADMINISTRADOR
IESTP MUCHIK

📍 Calle Eugenio Moya N° 566 – Chiclayo | Teléf. ☎ (074) 65 06 73 - 📞 976 785 442
<https://www.facebook.com/institutomuchik.cix/>

Sra. KARINA DEL PILAR LOZADA ANGASPILCO

Directora del instituto de Educación Superior Privado, PEDRO CIEZA DE LEÓN.

ASUNTO: Solicitud de autorización para realizar estudio académico psicológico.

FECHA: Chiclayo, 8 de Mayo de 2026.

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarla cordialmente y, a la vez, presentarle mi propuesta de investigación titulada: **“Estrés Académico y el “Bienestar Psicológico en Estudiantes de Instituto de Educación Superior Privado de Chiclayo, 2026”**

Como parte de mi formación académica en la carrera de **Psicología** de la **Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote**, me encuentro desarrollando un estudio que busca identificar los niveles de estrés académico y analizar el bienestar emocional en estudiantes de educación Superior Tecnológica.

Por tal motivo, **solicito formalmente SU AUTORIZACIÓN** para solicitar los documentos correspondientes a mi institución educativa y en el momento que corresponda empezar a aplicar los instrumentos de recolección de datos consistentes en encuestas y/o test a los estudiantes de su Prestigiosa Institución.

Estoy convencido de que los resultados de este estudio brindarán información valiosa que podré compartir con su Institución para contribuir al bienestar de su comunidad educativa.

Quedo a su disposición para una reunión informativa si lo considera necesario.

Sin otro particular, agradezco de antemano su atención y quedo a la espera de su grata respuesta.

Atentamente,

Luis Alberto LAYNES CAICEDO

DNI N° 16777907

luislaynes2018@gmail.com

Celular N° 954 507 706

Sr. Abog. CÉSAR DAVID CORNEJO SOLANO
DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO PRIVADO JUAN MEJÍA BACA.

ASUNTO: Solicitud de autorización para realizar un estudio psicológico.

FECHA: Chiclayo, 12 de junio de 2026.

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez, presentarle mi propuesta de investigación titulada: **"Estrés Académico y el "Bienestar Psicológico en Estudiantes de Instituto de Educación Superior Privado de Chiclayo, 2026"** Como parte de mi formación académica en la carrera de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, me encuentro desarrollando un estudio que busca identificar los niveles de estrés académico y analizar el bienestar emocional en estudiantes de educación Superior Tecnológica.

Por tal motivo, solicito formalmente **SU AUTORIZACIÓN** para solicitar los documentos correspondientes a mi institución educativa y en el momento en que corresponda empezar a aplicar los instrumentos de recolección de datos consistentes en encuestas y/o test a los estudiantes de su prestigiosa institución.

Estoy convencido de que los resultados de este estudio brindarán información valiosa que podré compartir con su institución para contribuir al bienestar de su comunidad educativa.

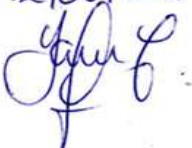
Quedo a su disposición para una reunión informativa si lo considera necesario.

Sin otro particular, agradezco de antemano su atención y quedo a la espera de su grata respuesta.

Atentamente.


Luis Alberto LAYNES CAICEDO
DNI N° 16777907
luislaynes2018@gmail.com

12/06/2026.

12/06/2026.


Señores **INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ISAG**

ASUNTO: Solicitud de autorización para realizar un estudio psicológico.

FECHA: Chiclayo, 24 de junio de 2026.

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez, presentarle mi propuesta de investigación titulada: **“Estrés Académico y el “Bienestar Psicológico en Estudiantes de Instituto de Educación Superior Privado de Chiclayo, 2026”** Como parte de mi formación académica en la carrera de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, me encuentro desarrollando un estudio que busca identificar los niveles de estrés académico y analizar el bienestar emocional en estudiantes de educación Superior Tecnológica.

Por tal motivo, solicito formalmente **SU AUTORIZACIÓN** para solicitar los documentos correspondientes a mi institución educativa y en el momento en que corresponda empezar a aplicar los instrumentos de recolección de datos consistentes en encuestas y/o test a los estudiantes de su prestigiosa institución.

Estoy convencido de que los resultados de este estudio brindarán información valiosa que podré compartir con su institución para contribuir al bienestar de su comunidad educativa.

Quedo a su disposición para una reunión informativa si lo considera necesario.

Sin otro particular, agradezco de antemano su atención y quedo a la espera de su grata respuesta.

Atentamente.



Luis Alberto LAYNES CAICEDO

DNI N° 16777907

luislaynes2018@gmail.com

celular 954 507 706

Señores: **INSTITUTO DE CIENCIAS HOSPITALARIAS Y ADMINISTRATIVAS**

ASUNTO: **Solicitud de autorización para realizar un estudio psicológico.**

FECHA: **Chiclayo, 9 de julio de 2026.**

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez, presentarle mi propuesta de investigación titulada: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE CHICLAYO, 2026"** Como parte de mi formación académica en la carrera de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, me encuentro desarrollando un estudio que busca identificar los niveles de estrés académico y analizar el bienestar emocional en estudiantes de educación Superior Tecnológica.

Por tal motivo, solicito formalmente **SU AUTORIZACIÓN** para solicitar los documentos correspondientes a mi institución educativa y en el momento en que corresponda empezar a aplicar los instrumentos de recolección de datos consistentes en encuestas y/o test a los estudiantes de su prestigiosa institución.

Estoy convencido de que los resultados de este estudio brindarán información valiosa que podré compartir con su institución para contribuir al bienestar de su comunidad educativa.

Quedo a su disposición para una reunión informativa si lo considera necesario.

Sin otro particular, agradezco de antemano su atención y quedo a la espera de su grata respuesta.

Atentamente.


Luis Alberto LAYNES CAICEDO
DNI N° 16777907
luislaynes2018@gmail.com
celular 954 507 706



Anexo 3. Declaración Jurada de Integridad Científica y Conflictos de Interés

Declaración Jurada de Integridad Científica y Conflictos de Interés

Yo, LUIS ALBERTO LAYNES CAICEDO, identificado(a) con Documento Nacional de Identidad (DNI) N.º 16777907, con domicilio en Calle San José 155 - Chiclayo, en mi condición de: Autor / Investigador responsable / Coinvestigador / Asesor / ☐ Otro (especificar): vinculado al proyecto de investigación titulado: "ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUTOS SUPERIORES PRIVADOS DE CHICLAYO, 2026".

DECLARO BAJO JURAMENTO lo siguiente:

I. DECLARACIÓN DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

1. Que el proyecto de investigación presentado ha sido elaborado respetando los principios de honestidad, veracidad, rigor metodológico, transparencia y responsabilidad científica, conforme al Reglamento de Integridad Científica de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.
2. Que los datos, resultados, fuentes bibliográficas, instrumentos y procedimientos metodológicos declarados en el proyecto son auténticos y verificables, y no han sido fabricados, falsificados ni manipulados.
3. Que me comprometo a ejecutar la investigación conforme a lo aprobado por el Comité de Ética de la Investigación (CEI), absteniéndome de realizar modificaciones sustanciales sin la autorización previa correspondiente.
4. Que respeto y respetaré los derechos de autor, la propiedad intelectual y las normas de citación académica vigentes, evitando toda forma de plagio, autoplagio o apropiación indebida.
5. Que conozco que cualquier infracción a los principios de integridad científica será evaluada conforme al Reglamento de Integridad Científica y demás normativa institucional aplicable.

II. DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS

6. Que declaro haber evaluado la existencia de conflictos de interés reales, potenciales o aparentes que pudieran influir en el diseño, ejecución, análisis o difusión de los resultados de la investigación.
7. En relación con el proyecto de investigación señalado:

☒ NO PRESENTO conflictos de interés.

☐ SÍ PRESENTO conflictos de interés, los cuales describo a continuación:

(indicar la naturaleza del conflicto: económico, laboral, institucional, académico, personal u otro)

8. Que me comprometo a informar oportunamente al Comité de Ética de la Investigación cualquier situación sobreviniente que pudiera constituir un conflicto de interés durante el desarrollo de la investigación.

III. DECLARACIÓN FINAL

9. Que la información consignada en la presente declaración jurada es verdadera, completa y fidedigna, y que soy consciente de las responsabilidades administrativas, académicas y legales que se derivan de una declaración falsa u omisión deliberada.
10. Que autorizo al Comité de Ética de la Investigación y a las instancias competentes de la universidad a verificar la información declarada, en el marco de sus funciones.

Lugar y fecha: CHICLAYO, 27 de Julio 2026

Firma del declarante: [Firma]

Nombres y apellidos: LUIS ALBERTO LAYNES CAICEDO

DNI: 16777907

Nota: La presente Declaración Jurada deberá ser incorporada obligatoriamente como anexo del Proyecto de investigación y constituye requisito indispensable para la evaluación ética del proyecto por parte del Comité de Ética de la Investigación

Anexo 4. Formato de consentimiento informado o Formato de asentimiento informado.

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUTOS SUPERIORES PRIVADOS DE CHICLAYO, 2026.

INVESTIGADOR RESPONSABLE: Laynes Caicedo, Luis Alberto

INSTITUCIÓN: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote

1. INVITACIÓN A PARTICIPAR

Usted está siendo invitado(a) a participar de manera voluntaria en un proyecto de investigación. Antes de decidir si desea participar, es importante que lea cuidadosamente la siguiente información. Si tiene alguna duda, puede realizar las preguntas que considere necesarias.

2. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

El objetivo del presente estudio es: Determinar la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de institutos superiores privados de Chiclayo, 2026

3. PROCEDIMIENTOS Si usted acepta participar, se le solicitará: llenar 2 cuestionarios, La duración aproximada de su participación será de: 30 minutos de su tiempo.

4. RIESGOS Y MOLESTIAS POTENCIALES

La participación en este estudio implica los siguientes riesgos o molestias: Interrumpir su valioso tiempo dedicado a su preparación profesional para contribuir con esta investigación.

BENEFICIOS

Su participación no generará beneficios económicos directos. Sin embargo, los resultados de esta investigación contribuirán a: considerar estrategias de afrontamiento para la prevención y cuidados de la salud mental en los estudiantes de educación superior técnica.

5. CONFIDENCIALIDAD Y PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

La información que usted proporcione será tratada de manera confidencial y utilizada únicamente con fines académicos y científicos. Sus datos personales serán protegidos conforme a la Ley N.º 29733 – Ley de Protección de Datos Personales.

Los resultados serán presentados de forma agregada, sin revelar su identidad.

6. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA Y DERECHO A RETIRO

Su participación es completamente voluntaria. Usted puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello genere ningún tipo de sanción o perjuicio.

7. CONSULTAS Y CONTACTO

Si tiene preguntas sobre el estudio o sobre sus derechos como participante, puede comunicarse con: Investigador responsable: Correo electrónico: luislaynes2018@gmail.com Teléfono: 954 507 706.

Para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética en Investigación (CEI): de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

8. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído la información proporcionada, se me han aclarado mis dudas y acepto participar de manera voluntaria en el presente proyecto de investigación.

Nombre del participante:

Documento de identidad: N°

Firma del participante:

Lugar y fecha: Chiclayo, de Julio de 2026.

Firma del investigador responsable:

Anexo 5. Matriz de consistencia y operacionalización

Anexo 01. Matriz De Consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026?	Objetivo general: Determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026.	Ho = No existe relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026.	Estrés académico	Enfoque: cuantitativo Nivel: descriptivo correlacional Diseño: no experimental Población: estuvo compuesta por estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026, Muestreo: probabilístico Técnica: encuesta

Objetivos específicos:		Instrumentos:
Identificar el estrés académico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026. Identificar el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026, establecer la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y del bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026.	Ha = Si existe relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026.	inventario de estrés académico SISCO y la escala de bienestar psicológico del autor Carol Ryff (1989).
		Bienestar psicológico

Anexo 6. Ficha de identificación del experto para proceso de validación

Ficha de Identificación del experto para proceso de validación

1. Datos Personales:

- Nombres y Apellidos: **HURTADO CHANCAFE, VIOLETA**
- N° DNI/CE: 32824096 Edad: 60 años
- Celular: 945974032 Email: psod1968@gmail.com

2. Información Profesional:

- Título profesional: **PSICOLOGA**.....
- Grado académico: Maestría _____ Doctorado: ___x___
- Especialidad: Educación Inclusiva
- Institución que labora: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza

3. Identificación del Proyecto de Investigación o Tesis

1. Título: **ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE CHICLAYO,**

2026.

2. Autor: Luis Alberto Laynes Caicedo

3. Programa académico: Psicología

4. Firmas y Validación:

Firma	Huella digital
 C.Ps.P 7558	

CARTA DE PRESENTACIÓN

Doctora:

Violeta Hurtado Chancafe

Presente. –

Tema: **PROCESO DE VALIDACIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

Ante todo, saludarlo cordialmente y agradecerle la comunicación con su persona para hacer de su conocimiento que yo, Luis Alberto Laynes Caicedo, egresado del programa académico de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, debo realizar el proceso de validación de mi instrumento de recolección de información, motivo por el cual acudo a Ud. para su participación en el Juicio de Expertos.

Mi proyecto se titula: **ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE CHICLAYO,**

2026.” y envío a usted el expediente de validación que contiene:

- Ficha de Identificación de experto para proceso de validación
- Carta de presentación
- Matriz de operacionalización de variables
- Matriz de consistencia
- Ficha de validación

Agradezco anticipadamente su atención y participación, me despido de usted.

Atentamente,


Firma

DNI: 16777907

Egresado

Operacionalización de las variables

VARIABLE	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Item	Escala de Medida	Categorías o Valoración
Bienestar psicológico	El bienestar eudaimónico va más allá del placer y el confort enfocándose en el crecimiento personal, el propósito vital y la realización del potencial humano, se cree que el bienestar psicológico es por tener buena salud, estabilidad económica y sentirse cómodo con uno mismo, solo se trata de una percepción	Se medirá a través del Escala de bienestar psicológico de RYFF	Autonomía	Independencia, Autodeterminación, Capacidad para tomar decisiones y Resistencia a la presión social	5, 11, 16, 22, 28, 39		
				Manejo eficaz del entorno, Organización de la vida cotidiana, Control sobre las circunstancias y Resolución de problemas	24, 30, 34, 35, 36, 37,		
				Desarrollo personal continuo, Apertura a nuevas experiencias, Aprendizaje permanente y Superación personal	8		
				Relaciones afectivas satisfactorias, Confianza interpersonal, Apoyo social percibido y Empatía e intimidad emocional	2, 8, 14, 20, 26, 32		*Totalmente en Desacuerdo
				Sentido de vida, Metas personales, Dirección vital y Motivación para alcanzar objetivos	6, 12, 17, 18, 23, 29		*Poco de Acuerdo *Moderadamente de Acuerdo *Muy de Acuerdo
Bienestar psicológico	subjetiva (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995)		Autoaceptación	Propósito en la vida	1, 7, 13, 19, 25, 31		*Bastante de Acuerdo *Totalmente de Acuerdo
				Autoaceptación			

En su libro denominado Estrés y Proceso Cognitivo da el significado al estrés psicológico como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Richard Lazarus, 1986).		Exigencias académicas, sobrecarga de tareas, evaluaciones, interacción con docentes, presión del tiempo, dificultades de aprendizaje y participación en clase			
Estrés académico	Se medirá a través del Inventario SISCO del Estrés Académico	Reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ante el estrés	9-23	Libert	* Nunca * Rara Vez * Algunas Veces * Casi Siempre * Siempre
	Síntomas		24-31		
	Estrategias de afrontamiento	Resolución de problemas, planificación, habilidades asertivas, búsqueda de apoyo social, autocontrol emocional y estrategias de relajación			

Matriz de Consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026?	Objetivo general: Determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026. Objetivos específicos: Identificar el estrés académico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026. Identificar el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026, establecer la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y del bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026.	Ho = No existe relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026. Ha = Si existe relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026.	Estrés académico Bienestar psicológico	Enfoque: cuantitativo Nivel: descriptivo Diseño: correlacional experimental Población: estuvo compuesta por estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026, Muestreo: probabilístico Técnica: encuesta Instrumentos: inventario de estrés académico SISCO y la escala de bienestar psicológico del autor Carol Ryff (1989).

FICHA DE VALIDACIÓN: ESTRÉS ACADÉMICO								
	Variable 1	Relevancia		Pertinencia		Claridad		Observaciones
		Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	
EST RESORES								
1	La competencia con los compañeros del grupo	x		x		x		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	x		x		x		
3	La actitud y el estilo de enseñanza del docente	x		x		x		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	x		x		x		
5	El tipo de actividades académicas solicitadas por los docentes	x		x		x		
6	No entender los temas que se abordan en la clase	x		x		x		
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	x		x		x		
8	El tiempo limitado para realizar las actividades académicas	x		x		x		
REACCIONES PSICOLÓGICAS								
9	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	x		x		x		
10	Sentimientos de tristeza o decaimiento.	x		x		x		
11	Ansiedad, angustia o desesperación.	x		x		x		
12	Problemas de concentración	x		x		x		
13	Sentimientos de agresividad o mayor irritabilidad.	x		x		x		
REACCIONES COMPORTAMENTALES								
14	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	x		x		x		
15	Aislamiento de los demás	x		x		x		

16	Desgano para realizar las actividades académicas.	x		x		x		
17	Aumento o reducción del consumo de alimentos	x		x		x		
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO								
18	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los demás).	x		x		x		
19	Elaboración de un plan y ejecución de las tareas planificadas.	x		x		x		
20	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	x		x		x		
21	Reconocimiento de los propios logros.	x		x		x		
22	La religiosidad (oración o participación en actividades religiosas).	x		x		x		
23	Búsqueda de información sobre la situación	x		x		x		
24	Tratar de encontrar aspectos positivos en la situación que me preocupa.	x		x		x		
25	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	x		x		x		

FICHA DE VALIDACIÓN BIENESTAR PSICOLÓGICO								
Variable 2		Relevancia		Pertinencia		Claridad		Observaciones
		Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	
AUTO ACEPTACIÓN								
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	x		x		x		
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	x		x		x		
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	x		x		x		
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	x		x		x		
25	Me siento decepcionado de mis logros	x		x		x		
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	x		x		x		
RELACIONES POSITIVAS								
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	x		x		x		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	x		x		x		
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	x		x		x		
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	x		x		x		
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	x		x		x		

32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	x		x		x		
AUTONOMÍA								
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	x		x		x		
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	x		x		x		
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	x		x		x		
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	x		x		x		
15	Suelo dejarme influir por personas con fuertes convicciones	x		x		x		
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	x		x		x		
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	x		x		x		
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	x		x		x		
DOMINIO DEL ENTORNO								
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	x		x		x		
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	x		x		x		
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	x		x		x		
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	x		x		x		
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	x		x		x		

39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	x		x		x		
PROPÓSITO EN LA VIDA								
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	x		x		x		
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	x		x		x		
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	x		x		x		
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	x		x		x		
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	x		x		x		
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	x		x		x		
CRECIMIENTO PERSONAL								
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	x		x		x		
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	x		x		x		
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	x		x		x		
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	x		x		x		
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	x		x		x		
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	x		x		x		

38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	x		x		x		
----	---	---	--	---	--	---	--	--

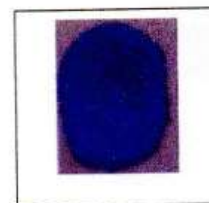
Recomendaciones:

Aplicable a la realidad de estudio.....

Opinión de experto: Aplicable (x) Aplicable después de modificar () No aplicable ()

Nombres y Apellidos de experto: Dra. Violeta Hurtado Chancafe

DNI 32824096

C.Ps.P 7558

CARTA DE PRESENTACIÓN

Magister:

María del Carmen López Oqueña

Presente. –

Tema: **PROCESO DE VALIDACIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

Ante todo, saludarlo cordialmente y agradecerle la comunicación con su persona para hacer de su conocimiento que yo, Luis Alberto Laynes Caicedo, egresado del programa académico de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, debo realizar el proceso de validación de mi instrumento de recolección de información, motivo por el cual acudo a Ud. para su participación en el Juicio de Expertos.

Mi proyecto se titula: **ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE CHICLAYO,**

2026.” y envío a usted el expediente de validación que contiene:

- Ficha de Identificación de experto para proceso de validación
- Carta de presentación
- Matriz de operacionalización de variables
- Matriz de consistencia
- Ficha de validación

Agradezco anticipadamente su atención y participación, me despido de usted.

Atentamente,


Firma

DNI: 16777907

Egresado

Ficha de Identificación del experto para proceso de validación

1. Datos Personales:

- Nombres y Apellidos: **María del Carmen López Oqueña**
- N° DNI/CE: 43975167 Edad: 39 años
- Celular: 958174491 Email: maricarmen5678@gmail.com

2. Información Profesional:

- Título profesional: **PSICOLOGA**.....
- Grado académico: Maestría ☒ x ☐ Doctorado: ☐
- Especialidad: Psicología Educativa
- Institución que labora: Programa Nacional Cuna Mas

3. Identificación del Proyecto de Investigación o Tesis

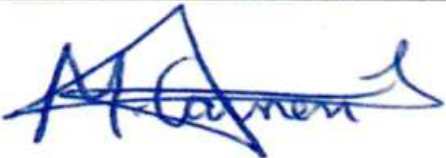
1. Título: **ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE CHICLAYO,**

2026.

2. Autor: **Luis Alberto Laynes Caicedo**

3. Programa académico: **Psicología**

4. Firmas y Validación:

Firma	Huella digital
	

Operacionalización de las variables

VARIABLE	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Item	Escala de Medida	Categorías o Valoración
Bienestar psicológico	El bienestar eudaimónico va más allá del placer y el confort enfocándose en el crecimiento personal, el propósito vital y la realización del potencial humano, se cree que el bienestar psicológico es por tener buena salud, estabilidad económica y sentirse cómodo con uno mismo, solo se trata de una percepción subjetiva (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).	Se medirá a través del Escala de bienestar psicológico de RYFF	Autonomía	Independencia, Autodeterminación, Capacidad para tomar decisiones y Resistencia a la presión social	39	5, 11, 16, 22, 28,	
				Manejo eficaz del entorno, Organización de la vida cotidiana, Control sobre las circunstancias y Resolución de problemas	24, 30, 34, 35, 36, 37,		
				Desarrollo personal continuo, Apertura a nuevas experiencias, Aprendizaje permanente y Superación personal	8		
				Relaciones afectivas satisfactorias, Confianza interpersonal, Apoyo social percibido y Empatía e intimidad emocional	2, 8, 14, 20, 26, 32		
				Sentido de vida, Metas personales, Dirección vital y Motivación para alcanzar objetivos	6, 12, 17, 18, 23, 29		
			Propósito en la vida	Aceptación de sí mismo, Valoración positiva de la propia vida, Reconocimiento de fortalezas y limitaciones y Satisfacción con la historia personal	1, 7, 13, 19, 25, 31		
			Autoaceptación				

Matriz de Consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026?	Objetivo general: Determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026. Objetivos específicos: Identificar el estrés académico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026. Identificar el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026, establecer la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y del bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026.	Ho = No existe relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026. Ha = Si existe relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026.	Estrés académico Bienestar psicológico	Enfoque: cuantitativo Nivel: descriptivo correlacional Diseño: no experimental Población: estuvo compuesta por estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026, Muestreo: probabilístico Técnica: encuesta Instrumentos: inventario de estrés académico SISCO y la escala de bienestar psicológico del autor Carol Ryff (1989).

FICHA DE VALIDACIÓN: ESTRÉS ACADÉMICO								
	Variable 1	Relevancia		Pertinencia		Claridad		Observaciones
		Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	
EST RESORES								
1	La competencia con los compañeros del grupo	x		x		x		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	x		x		x		
3	La actitud y el estilo de enseñanza del docente	x		x		x		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	x		x		x		
5	El tipo de actividades académicas solicitadas por los docentes	x		x		x		
6	No entender los temas que se abordan en la clase	x		x		x		
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	x		x		x		
8	El tiempo limitado para realizar las actividades académicas	x		x		x		
REACCIONES PSICOLÓGICAS								
9	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	x		x		x		
10	Sentimientos de tristeza o decaimiento.	x		x		x		
11	Ansiedad, angustia o desesperación.	x		x		x		
12	Problemas de concentración	x		x		x		
13	Sentimientos de agresividad o mayor irritabilidad.	x		x		x		
REACCIONES COMPORTAMENTALES								
14	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	x		x		x		
15	Aislamiento de los demás	x		x		x		

16	Desgano para realizar las actividades académicas.	x		x		x		
17	Aumento o reducción del consumo de alimentos	x		x		x		
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO								
18	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los demás).	x		x		x		
19	Elaboración de un plan y ejecución de las tareas planificadas.	x		x		x		
20	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	x		x		x		
21	Reconocimiento de los propios logros.	x		x		x		
22	La religiosidad (oración o participación en actividades religiosas).	x		x		x		
23	Búsqueda de información sobre la situación	x		x		x		
24	Tratar de encontrar aspectos positivos en la situación que me preocupa.	x		x		x		
25	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	x		x		x		

FICHA DE VALIDACIÓN BIENESTAR PSICOLÓGICO								
Variable 2		Relevancia		Pertinencia		Claridad		Observaciones
		Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	
AUTO ACEPTACIÓN								
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	x		x		x		
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	x		x		x		
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	x		x		x		
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	x		x		x		
25	Me siento decepcionado de mis logros	x		x		x		
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	x		x		x		
RELACIONES POSITIVAS								
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	x		x		x		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	x		x		x		
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	x		x		x		
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	x		x		x		
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	x		x		x		
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	x		x		x		
AUTONOMÍA								

3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	x		x		x		
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	x		x		x		
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	x		x		x		
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	x		x		x		
15	Suelo dejarme influir por personas con fuertes convicciones	x		x		x		
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	x		x		x		
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	x		x		x		
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	x		x		x		
DOMINIO DEL ENTORNO								
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	x		x		x		
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	x		x		x		
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	x		x		x		
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	x		x		x		
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	x		x		x		
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	x		x		x		
PROPÓSITO EN LA VIDA								

6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	x		x		x		
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	x		x		x		
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	x		x		x		
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	x		x		x		
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	x		x		x		
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	x		x		x		
CRECIMIENTO PERSONAL								
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	x		x		x		
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	x		x		x		
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	x		x		x		
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	x		x		x		
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	x		x		x		
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	x		x		x		
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	x		x		x		

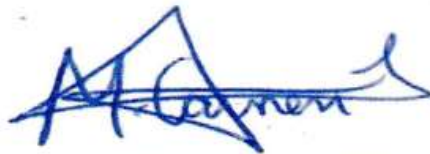
Recomendaciones:

.....

Opinión de experto: Aplicable (x) Aplicable después de modificar () No aplicable ()

Nombres y Apellidos de experto: Dr / Mg Maria del carmen Lopez Oqueña

DNI 43975167



Firma



Ficha de Identificación del experto para proceso de validación

1. Datos Personales:

- **Nombres y Apellidos:** Yajaira Laveriano Medina
- **N° DNI/CE:** 40472636 **Edad:** 44 años
- **Celular:** 955264768 **Email:** milagros_medina40@gmail.com

2. Información Profesional:

- **Título profesional:** PSICOLOGA.....
- **Grado académico:** Maestría ☒ x ☐ **Doctorado:** ☐
- **Especialidad:** Psicología Educativa
- **Institución que labora:** Centro Médico Medic Center

3. Identificación del Proyecto de Investigación o Tesis

1. **Título:** ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE CHICLAYO,

2026.”

2. **Autor:** Luis Alberto Laynes Caicedo

3. **Programa académico:** Psicología

4. Firmas y Validación:

Firma	Huella digital
 YAJAIRA L. LAVERIANO MEDINA PSICOLOGA CP&P. 14926	

CARTA DE PRESENTACIÓN

Magister:

Yajaira Laveriano Medina

Presente. –

Tema: **PROCESO DE VALIDACIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

Ante todo, saludarlo cordialmente y agradecerle la comunicación con su persona para hacer de su conocimiento que yo, Luis Alberto Laynes Caicedo, egresado del programa académico de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, debo realizar el proceso de validación de mi instrumento de recolección de información, motivo por el cual acudo a Ud. para su participación en el Juicio de Expertos.

Mi proyecto se titula: **ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE CHICLAYO, 2026.**” y envío a usted el expediente de validación que contiene:

- Ficha de Identificación de experto para proceso de validación
- Carta de presentación
- Matriz de operacionalización de variables
- Matriz de consistencia
- Ficha de validación

Agradezco anticipadamente su atención y participación, me despido de usted.

Atentamente,



Firma

DNI: 16777907

Egresado

Operacionalización de las variables

VARIABLE	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Item	Escala de Medida	Categorías o Valoración
Bienestar psicológico	El bienestar eudaimónico va más allá del placer y el confort enfocándose en el crecimiento personal, el propósito vital y la realización del potencial humano, se cree que el bienestar psicológico es por tener buena salud, estabilidad económica y sentirse cómodo con uno mismo, solo se trata de una percepción	Se medirá a través del Escala de bienestar psicológico de RYFF	Autonomía	Independencia, Autodeterminación, Capacidad para tomar decisiones y Resistencia a la presión social	5, 11, 16, 22, 28, 39		
				Manejo eficaz del entorno, Organización de la vida cotidiana, Control sobre las circunstancias y Resolución de problemas	24, 30, 34, 35, 36, 37,		
				Desarrollo personal continuo, Apertura a nuevas experiencias, Aprendizaje permanente y Superación personal	8		*Totalmente en Desacuerdo
				Relaciones afectivas satisfactorias, Confianza interpersonal, Apoyo social percibido y Empatía e intimidad emocional	2, 8, 14, 20, 26, 32		*Poco de Acuerdo
				Sentido de vida, Metas personales, Dirección vital y Motivación para alcanzar objetivos	6, 12, 17, 18, 23, 29		*Moderadamente de Acuerdo *Muy de Acuerdo
Bienestar psicológico	percepción subjetiva (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).		Propósito en la vida	Aceptación de sí mismo, Valoración positiva de la propia vida, Reconocimiento de fortalezas y limitaciones y Satisfacción con la historia personal	1, 7, 13, 19, 25, 31		*Bastante de Acuerdo
			Autoaceptación			Likert	*Totalmente de Acuerdo

Estrés académico	En su libro denominado Estrés y Proceso Cognitivo da el significado al estrés psicológico como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Richard Lazarus, 1986).		Exigencias académicas, sobrecarga de tareas, evaluaciones, interacción con docentes, presión del tiempo, dificultades de aprendizaje y participación en clase		1-8	Likert *Nunca *Rara Vez *Algunas Veces *Casi Siempre *Siempre
	Se medirá a través del Inventario SISCO del Estrés Académico		Reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ante el estrés		9-23	
	Síntomas		Resolución de problemas, planificación, habilidades asertivas, búsqueda de apoyo social, autocontrol emocional y estrategias de relajación		24-31	
	Estrategias de afrontamiento					

Matriz de Consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
--------------------------	-----------	-----------	-----------	-------------

	Objetivo general: Determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026.	Ho = No existe relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026.	Estrés académico Bienestar psicológico	Enfoque: cuantitativo Nivel: descriptivo correlacional Diseño: no experimental Población: estuvo compuesta por estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026, Muestreo: probabilístico Técnica: encuesta Instrumentos: inventario de estrés académico SISCO y la escala de bienestar psicológico del autor Carol Ryff (1989).
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026?	Objetivos específicos: Identificar el estrés académico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026. Identificar el bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026, establecer la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y del bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, 2026.	Ha = Si existe relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto superior privado de Chiclayo, en el año 2026.		

FICHA DE VALIDACIÓN: ESTRÉS ACADÉMICO								
	Variable 1	Relevancia		Pertinencia		Claridad		Observaciones
		Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	
EST RESORES								
1	La competencia con los compañeros del grupo	x		x		x		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	x		x		x		
3	La actitud y el estilo de enseñanza del docente	x		x		x		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	x		x		x		
5	El tipo de actividades académicas solicitadas por los docentes	x		x		x		
6	No entender los temas que se abordan en la clase	x		x		x		
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	x		x		x		
8	El tiempo limitado para realizar las actividades académicas	x		x		x		
REACCIONES PSICOLÓGICAS								
9	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	x		x		x		
10	Sentimientos de tristeza o decaimiento.	x		x		x		
11	Ansiedad, angustia o desesperación.	x		x		x		
12	Problemas de concentración	x		x		x		
13	Sentimientos de agresividad o mayor irritabilidad.	x		x		x		
REACCIONES COMPORTAMENTALES								
14	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	x		x		x		
15	Aislamiento de los demás	x		x		x		

16	Desgano para realizar las actividades académicas.	x		x		x		
17	Aumento o reducción del consumo de alimentos	x		x		x		
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO								
18	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los demás).	x		x		x		
19	Elaboración de un plan y ejecución de las tareas planificadas.	x		x		x		
20	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	x		x		x		
21	Reconocimiento de los propios logros.	x		x		x		
22	La religiosidad (oración o participación en actividades religiosas).	x		x		x		
23	Búsqueda de información sobre la situación	x		x		x		
24	Tratar de encontrar aspectos positivos en la situación que me preocupa.	x		x		x		
25	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	x		x		x		

FICHA DE VALIDACIÓN BIENESTAR PSICOLÓGICO								
Variable 2		Relevancia		Pertinencia		Claridad		Observaciones
		Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	
AUTO ACEPTACIÓN								
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	x		x		x		
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	x		x		x		
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	x		x		x		
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	x		x		x		
25	Me siento decepcionado de mis logros	x		x		x		
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	x		x		x		
RELACIONES POSITIVAS								
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	x		x		x		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	x		x		x		
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	x		x		x		
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	x		x		x		
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	x		x		x		

32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	x		x		x		
AUTONOMÍA								
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	x		x		x		
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	x		x		x		
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	x		x		x		
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	x		x		x		
15	Suelo dejarme influir por personas con fuertes convicciones	x		x		x		
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	x		x		x		
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	x		x		x		
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	x		x		x		
DOMINIO DEL ENTORNO								
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	x		x		x		
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	x		x		x		
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	x		x		x		
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	x		x		x		
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	x		x		x		

39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	x		x		x		
PROPÓSITO EN LA VIDA								
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	x		x		x		
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	x		x		x		
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	x		x		x		
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	x		x		x		
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	x		x		x		
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	x		x		x		
CRECIMIENTO PERSONAL								
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	x		x		x		
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	x		x		x		
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	x		x		x		
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	x		x		x		
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	x		x		x		
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	x		x		x		

38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
----	---	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

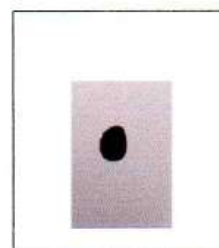
Recomendaciones:

.....

Opinión de experto: Aplicable (☒) Aplicable después de modificar (☐) No aplicable (☐)

Nombres y Apellidos de experto: Mg Yajaira Laveriano Medina

DNI 40472636



Propiedades Psicométricas

- a) Confiabilidad: se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).
- b) Validez: se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico

Aplicación

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Estructura

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB)

a) Ficha técnica

- Nombre Original: Scale Psychological Well-Being
- Nombre: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.
- Año: 1989
- Autora: Carol D. Ryff.
- Base teórica: Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico.
- Población: adolescentes y adultos.
- Forma de administración: Individual y grupal.

b) Descripción del instrumento

Se compone de 39 ítems (Sánchez, 2023). Dicho instrumento tiene escala Likert.

c) Validez y confiabilidad Ryff (Anglim y Grant, 2014) determinó la validez del instrumento mediante el análisis de factores.

Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de un IEST

Análisis de la confiabilidad para la metodología

Respecto a la variable Estrés académico, el coeficiente Alfa de Cronbach de 0.915 para un total de 25 ítems, evidencia una consistencia interna excelente, lo que indica que los ítems del instrumento mantienen una alta homogeneidad y miden de manera consistente el constructo de interés.

Para la confiabilidad del Bienestar psicológico, se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.927 para un total de 39 ítems. Este resultado refleja un nivel d consistencia interna excelente, lo que evidencia que los ítems se presentan de manera homogénea para la recolección de información.

Análisis de confiabilidad del Estrés Académico

alfa de Cronbach	Ítem
0.915	25

Ítem	Media	Varianza	Correlación ítem-total	Alfa sin ítem
Ítem 01	2.333	1.156	0.491	0.912
Ítem 02	3.067	1.262	0.240	0.917
Ítem 03	2.933	0.729	0.552	0.911
Ítem 04	2.933	2.062	0.631	0.909
Ítem 05	2.733	1.129	0.714	0.908
Ítem 06	2.667	1.022	0.430	0.913
Ítem 07	2.933	1.262	0.618	0.910
Ítem 08	2.667	1.689	0.585	0.910
Ítem 09	2.733	1.262	0.793	0.906
Ítem 10	2.200	0.693	0.249	0.916
Ítem 11	2.067	1.262	0.279	0.916
Ítem 12	2.333	0.889	0.264	0.916
Ítem 13	2.067	1.262	0.677	0.909
Ítem 14	2.267	1.262	0.636	0.909
Ítem 15	2.400	1.307	0.717	0.908
Ítem 16	2.000	0.533	0.328	0.914
Ítem 17	2.667	0.889	0.173	0.917
Ítem 18	2.933	0.862	0.683	0.909
Ítem 19	3.133	1.049	0.444	0.913
Ítem 20	2.933	0.996	0.793	0.907
Ítem 21	2.867	1.582	0.688	0.908
Ítem 22	3.533	1.716	0.437	0.914
Ítem 23	2.933	1.529	0.521	0.912
Ítem 24	2.800	1.360	0.732	0.907
Ítem 25	3.200	1.760	0.414	0.914

Análisis de confiabilidad del Bienestar psicológico

alfa de Cronbach	Ítem
0.927	39

Ítem	Media	Varianza	Correlación ítem-total	Alfa sin ítem
Ítem 01	3.000	2.267	0.779	0.921
Ítem 02	2.800	2.693	0.400	0.926
Ítem 03	3.333	2.756	0.707	0.922
Ítem 04	2.600	1.707	0.636	0.923
Ítem 05	3.333	2.089	0.711	0.922
Ítem 06	3.600	1.707	0.781	0.922
Ítem 07	3.267	2.862	0.629	0.923
Ítem 08	2.667	1.822	-0.255	0.932
Ítem 09	2.133	0.782	-0.206	0.930
Ítem 10	2.733	1.529	0.085	0.928
Ítem 11	3.133	1.849	0.793	0.921
Ítem 12	3.333	2.089	0.772	0.921
Ítem 13	3.933	1.929	0.703	0.922
Ítem 14	2.800	1.493	0.507	0.924
Ítem 15	2.400	1.440	-0.259	0.931
Ítem 16	3.467	2.649	0.636	0.923
Ítem 17	3.533	1.582	0.699	0.923
Ítem 18	3.133	1.982	0.632	0.923
Ítem 19	3.933	2.062	0.453	0.925
Ítem 20	2.667	1.689	0.213	0.927
Ítem 21	3.533	0.916	0.715	0.923
Ítem 22	3.000	1.067	0.532	0.924
Ítem 23	3.533	1.049	0.840	0.922
Ítem 24	3.600	2.107	0.672	0.923
Ítem 25	2.533	1.716	-0.063	0.930
Ítem 26	2.467	1.849	0.460	0.925
Ítem 27	2.667	1.556	0.700	0.923
Ítem 28	3.533	1.449	0.724	0.922
Ítem 29	2.333	0.756	-0.187	0.929
Ítem 30	2.267	0.996	-0.156	0.930
Ítem 31	3.267	1.796	0.796	0.921
Ítem 32	3.600	1.840	0.574	0.924
Ítem 33	2.933	1.662	0.565	0.924
Ítem 34	2.800	1.760	0.461	0.925
Ítem 35	3.333	3.156	0.684	0.922
Ítem 36	2.400	0.907	-0.162	0.929
Ítem 37	3.467	1.316	0.554	0.924
Ítem 38	3.267	2.729	0.758	0.921
Ítem 39	3.133	2.116	0.144	0.928