

Chura-Quispe, G., Luna Pineda, W., Laura De La Cruz, B. D., y Estrada-Araoz, E. G. (2025). Factores de bienestar psicológico frente al estrés académico en jóvenes estudiantes de Perú. En R. Simbaña Q. (Coord). *Educación Integral. Perspectivas Multidimensionales y Nuevas Fronteras del Aprendizaje (Volumen II)*. (pp.132-144). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.295.c525>



Capítulo 9

Factores de bienestar psicológico frente al estrés académico en jóvenes estudiantes de Perú

Gilber Chura-Quispe, Wendy Luna Pineda, Bianca Daisa Laura De La Cruz, Edwin Gustavo Estrada-Araoz

Resumen

Este capítulo aborda el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria en relación con el estrés académico, una problemática frecuente en el contexto escolar contemporáneo. El texto se enmarca en el enfoque de la salud mental positiva y examina cómo las exigencias educativas influyen en las experiencias emocionales de los adolescentes. El propósito del estudio es analizar la interacción entre estos dos factores desde una perspectiva cuantitativa. La investigación se desarrolló en una institución educativa ubicada en la zona fronteriza entre Perú y Chile, con una muestra representativa de estudiantes matriculados en los niveles de secundaria. Se emplearon instrumentos psicométricos validados que permitieron evaluar los niveles de estrés académico y bienestar psicológico en la población participante. A lo largo del capítulo, se describen los principales factores que inciden en la salud mental escolar, con especial atención a los estresores relacionados con el entorno educativo. Asimismo, se contextualiza el interés del estudio en la necesidad de fortalecer políticas escolares que promuevan el bienestar emocional de los adolescentes. El capítulo ofrece un panorama comprensivo del fenómeno, integrando dimensiones personales, sociales y educativas.

Palabras clave:

Bienestar social; Estrés mental; Enseñanza secundaria; Psicología; Salud mental.

Introducción

El bienestar psicológico se refiere a la experiencia subjetiva de sentirse bien y funcionar de manera eficaz en la vida diaria. Este concepto abarca emociones positivas como la felicidad, así como la capacidad de afrontar los desafíos de forma adecuada (García et al., 2023). En el contexto escolar, el bienestar psicológico es esencial para el desarrollo integral del estudiante, ya que contribuye a enfrentar tanto los retos académicos como los personales. No obstante, las altas exigencias escolares y familiares pueden generar estrés académico, entendido como un estado de tensión emocional provocado por las presiones del entorno educativo (Anjala, 2024). Cuando los estudiantes perciben que no pueden cumplir con estas demandas, su bienestar psicológico puede verse afectado de manera significativa.

Entre el 26 % y el 28 % de los estudiantes presentan niveles altos o extremos de estrés, lo cual representa una problemática creciente en los entornos escolares. La Organización Mundial de la Salud (2024), advierte que la presión académica constituye una de las principales causas de malestar psicológico entre adolescentes, elevando el riesgo de padecer ansiedad, depresión y agotamiento emocional. Esta condición, además de afectar el aprendizaje, compromete la satisfacción con la vida (Barbayannis et al., 2022). En este marco, la presión por obtener buenos resultados académicos se configura como uno de los factores más influyentes en la salud emocional del estudiantado.

En el caso peruano, el Ministerio de Educación (2022), ha manifestado preocupación respecto al incremento del estrés académico en estudiantes tras la pandemia. La combinación de presión escolar y escasos recursos psicológicos puede intensificar este problema, afectando el rendimiento académico y el bienestar emocional. Investigaciones nacionales recientes indican que aproximadamente el 57.1 % de los estudiantes presentan niveles altos o moderados de estrés (Farfán-Latorre et al., 2023), situación que repercute negativamente en su autoestima, salud mental y procesos de aprendizaje (Vansoeterstede et al., 2024).

Estudios realizados en diversos países han evidenciado la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico (Barbayannis et al., 2022; Cassidy & Boulos, 2023; Špiljak et al., 2022), destacando su impacto en distintas culturas y niveles educativos. Factores como la competitividad, la presión por obtener resultados elevados y la incertidumbre sobre el futuro agravan esta problemática (Gázquez Linares et al., 2022), lo cual enfatiza la necesidad de implementar acciones que promuevan el bienestar emocional en contextos escolares.

A pesar del creciente interés por este tema, en el contexto peruano existe un vacío importante de investigaciones que aborden la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria. Esta preocupación se intensifica en los grados superiores, donde muchos escolares

asisten también a academias preuniversitarias como parte de su preparación para el ingreso a la universidad. Esta situación es aún más desafiante en contextos socioeconómicos adversos, donde la exigencia académica se combina con carencias materiales, configurando un entorno estresante que podría afectar la salud emocional del estudiantado.

El bienestar psicológico es un estado dinámico influido por múltiples factores del entorno y está vinculado a la satisfacción de expectativas personales, familiares y escolares. Para manejar las situaciones estresantes, los adolescentes emplean distintas estrategias de afrontamiento, que varían según la percepción individual del estrés (Nguyen-Thi et al., 2024). Bajo esta perspectiva, se plantea la hipótesis de que el estrés académico ejerce un efecto negativo sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de secundaria, siendo este efecto más marcado en mujeres debido a las diferencias en la percepción y afrontamiento del estrés.

El objetivo de esta investigación fue determinar el efecto del estrés académico en el bienestar psicológico de estudiantes de secundaria, así como identificar el estado de ambas variables y las diferencias existentes en función del sexo.

Métodos

Tipo y diseño de investigación

Este estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de alcance explicativo y diseño relacional-causal, con un corte transversal. Se midieron dos variables principales con el objetivo de identificar el grado de relación entre ellas. Asimismo, se consideró un diseño descriptivo-comparativo, dado que se analizaron diferencias en las variables según características sociodemográficas (Supo Condori & Zacarías Ventura, 2020). La investigación se llevó a cabo entre los meses de marzo y junio del año 2024, en una institución educativa ubicada en la ciudad de Tacna, Perú, en la zona fronteriza con Chile.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 357 estudiantes del nivel secundario, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Los criterios de inclusión establecieron que los participantes debían estar matriculados en el nivel secundario, tener entre 14 y 18 años de edad, brindar su asentimiento informado y contar con el consentimiento firmado por sus padres o tutores. Se excluyeron aquellos estudiantes con diagnósticos médicos o psicológicos que

podieran afectar su percepción del bienestar psicológico o del estrés académico, así como quienes no completaron voluntariamente el cuestionario.

Instrumentos

Para la evaluación del bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB_LS), validada en población adolescente peruana por Chauca y Briones (2023). Esta escala contiene 13 ítems organizados en cinco dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida. Utiliza una escala tipo Likert de cuatro puntos, donde 1 representa “totalmente en desacuerdo” y 4 “totalmente de acuerdo”. La confiabilidad y validez psicométrica de este instrumento han sido respaldadas en estudios previos.

El estrés académico se midió mediante el Inventario SISCO, adaptado y validado para estudiantes peruanos por Quito Rojas (2019). Este instrumento está compuesto por 21 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, reacciones y estrategias de afrontamiento. Utiliza una escala Likert de seis niveles, que va desde “nunca” (0) hasta “siempre” (5). El instrumento presenta elevados índices de confiabilidad ($\alpha = 0.916$; $\Omega = 0.918$), además de adecuados indicadores de validez de contenido y constructo. Ambos instrumentos fueron seleccionados por su adecuación al contexto educativo adolescente y sus propiedades psicométricas sólidas.

Procedimiento y análisis de datos

El proceso de recolección de datos se realizó con la autorización institucional correspondiente. Posteriormente, se obtuvo el consentimiento informado de los padres de familia y el asentimiento de los estudiantes. La aplicación de los instrumentos fue presencial, en aulas asignadas por la institución, bajo supervisión del equipo investigador. Se garantizó un ambiente controlado que permitiera la adecuada comprensión de los ítems y la confidencialidad de las respuestas. Se explicó a los participantes el propósito del estudio, su participación voluntaria y el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

Una vez recogida la información, los datos fueron revisados para asegurar su integridad antes del procesamiento. El análisis descriptivo se realizó utilizando los programas SPSS (versión 26) y Microsoft Excel. Para el análisis inferencial se aplicaron las pruebas Rho de Spearman, regresión lineal y U de Mann-Whitney, en función de los objetivos específicos del estudio.

Se garantizó en todo momento la protección de la identidad de los participantes y el resguardo ético de su integridad. No se realizaron intervenciones que implicaran riesgos físicos o psicológicos, por lo que el estudio fue clasificado como de mínimo riesgo.

Resultados

Diagnóstico del estrés académico y el bienestar psicológico

Los datos muestran que la mayoría de los estudiantes presentó un nivel medio de estrés académico (44.5 %). Las dimensiones del estrés también se ubicaron mayoritariamente en niveles medios: estresores académicos (50.7 %), síntomas y reacciones (43.4 %) y estrategias de afrontamiento (57.4 %). Respecto al bienestar psicológico, el 54.9 % de los participantes se ubicó en un nivel alto, así como en las dimensiones de autoaceptación (51.8 %), relaciones positivas (49.9 %) y autonomía (44.0 %). Por otro lado, las dimensiones de propósito en la vida y crecimiento personal se ubicaron mayormente en nivel medio (53.5 % en ambas).

Tabla 1. Diagnóstico de estrés académico y bienestar psicológico.

Variables	Bajo		Medio		Alto	
	N°	%	N°	%	N°	%
EA	61	17.1	181	50.7	115	32.2
SR	156	43.7	155	43.4	46	12.9
AF	94	26.3	205	57.4	58	16.2
EAC	123	34.5	159	44.5	75	21.0
AA	31	8.7	141	39.5	185	51.8
RP	31	8.7	148	41.5	178	49.9
AT	69	19.3	157	44.0	131	36.7
PV	6	1.7	191	53.5	160	44.8
CP	9	2.5	110	30.8	238	66.7
BPS	34	9.5	127	35.6	196	54.9

Fuente: elaboración propia tomado de las encuestas aplicadas

Nota. EA: Estresores académicos; SR: Síntomas y reacciones; AF: Estrategias de afrontamiento; EAC: Estrés académico total; AA: Autoaceptación; RP: Relaciones positivas; AT: Autonomía; PV: Propósito en la vida; CP: Crecimiento personal; BPS: Bienestar psicológico.

Correlaciones entre las variables

Los análisis correlacionales indican que los estresores académicos presentan asociaciones significativas con la autoaceptación ($r = 0.154$; $p < 0.01$) y con el propósito en la vida ($r = 0.128$; $p < 0.05$). Asimismo, se identificó una correlación

significativa entre las estrategias de afrontamiento y el crecimiento personal ($r = 0.111$; $p < 0.05$). No se encontraron correlaciones significativas entre el estrés académico total y las dimensiones del bienestar psicológico.

Tabla 2. Correlaciones entre estrés académico y bienestar psicológico.

Variables	AA	RP	CP	PV	AT	BPS
EA	0.154**	0.050	-0.025	0.128*	-0.034	0.075
SR	0.035	0.092	-0.008	0.069	-0.004	0.069
AF	0.080	0.046	0.111*	-0.008	0.061	-0.048
EAC	-0.005	-0.006	0.036	0.027	0.002	-0.042

Fuente: elaboración propia

Efectos del estrés académico sobre el bienestar psicológico

En los modelos de regresión lineal, se observó que los estresores académicos fueron los únicos con efecto significativo sobre dos dimensiones del bienestar: autoaceptación ($\beta = 0.128$; $p = 0.009$) y propósito en la vida ($\beta = 0.157$; $p = 0.001$). Las demás dimensiones del bienestar y el puntaje general no evidenciaron efectos significativos frente a las demás dimensiones del estrés académico. Las estrategias de afrontamiento y los síntomas no mostraron efectos relevantes en las dimensiones del bienestar psicológico.

Tabla 3. Efecto de las dimensiones del estrés académico en el bienestar psicológico.

Variables	Coefficientes	BPS	AA	RP	AT	PV	CP
EAC	F	1.998	0.094	0.007	0.139	0.271	0.678
	R2	0.005	0.000	0.000	0.000	0.001	0.002
	B	-0.026	0.002	-0.001	0.002	0.002	-0.003
	β	-0.069	0.015	-0.004	0.018	0.026	-0.041
	p	0.158	0.759	0.932	0.710	0.603	0.411

Variables	Coefficientes	BPS	AA	RP	AT	PV	CP
EA	F	2.416	6.839	0.143	0.556	10.355	2.145
	R2	0.006	0.016	0.000	0.001	0.025	0.005
	B	0.079	0.046	0.007	-0.009	0.039	-0.014
	β	0.076	0.128	0.019	-0.037	0.157	-0.072
	p	0.121	0.009	0.705	0.456	0.001	0.144
RS	F	1.13	0.372	0.776	0.66	1.666	3.752
	R2	0.003	0.001	0.002	0.002	0.004	0.009
	B	0.028	0.006	0.008	-0.005	0.008	-0.010
	β	0.052	0.030	0.043	-0.04	0.063	-0.095
	p	0.289	0.542	0.379	0.417	0.197	0.053
AF	F	1.406	1.095	0.599	0.82	0.152	1.988
	R2	0.003	0.003	0.001	0.002	0.000	0.005
	B	-0.084	0.026	0.019	0.016	0.007	0.019
	β	-0.014	0.051	0.038	0.045	0.019	0.069
	p	0.236	0.296	0.439	0.366	0.697	0.159

Fuente: elaboración propia tomado de las encuestas aplicadas

Diferencias según sexo

El análisis U de Mann-Whitney evidenció diferencias significativas entre hombres y mujeres en los estresores académicos ($Z = -2.460$; $p = 0.014$) y en los síntomas y reacciones ($Z = -3.717$; $p < 0.001$), siendo más altas en las mujeres. No se encontraron diferencias significativas por sexo en las estrategias de afrontamiento, el nivel total de estrés académico ni en ninguna de las dimensiones del bienestar psicológico.

Tabla 4. Comparación del estrés académico y bienestar psicológico según sexo.

Variables	Mujeres (153)	Hombres (204)	UMann-Whitney	Z	p
	M(DE)	M(DE)			
EA	21.53(5.170)	19.95(5.331)	13238.50	-2.460	0.014
SR	36.35(10.149)	32.33(9.621)	12023.00	-3.717	0.000
AF	16.12(3.735)	16.28(3.798)	15134.50	-0.491	0.623
EAC	72.80(14.176)	70.17(14.513)	14054.50	-1.609	0.108
AA	9.55(1.983)	9.58(1.822)	15585.50	-0.022	0.983

Variables	Mujeres (153)	Hombres (204)	UMann-Whitney	Z	p
	M(DE)	M(DE)			
RP	9.51(2.007)	9.58(1.833)	15538.00	-0.071	0.943
AT	5.95(1.427)	5.87(1.250)	14683.50	-0.982	0.326
PV	9.44(1.400)	9.42(1.251)	15496.50	-0.118	0.906
CP	6.77(1.174)	6.95(0.940)	14623.00	-1.067	0.286
BPS	41.56(5.778)	41.64(5.149)	15413.50	-0.200	0.841

Fuente: elaboración propia tomado de las encuestas aplicadas

Discusión

Los resultados del estudio mostraron que, si bien no se identificó un impacto directo del estrés académico en el bienestar psicológico total, sí se observaron efectos significativos de los estresores sobre dos dimensiones específicas: la autoaceptación y el propósito en la vida. En términos generales, la mayoría de los estudiantes experimentó niveles moderados de estrés académico (44,5 %) y niveles altos de bienestar psicológico (54,9 %). Asimismo, se encontró que las mujeres tienden a presentar mayores niveles de estresores académicos, síntomas y reacciones asociadas.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas que destacan diversos factores estresores en el entorno escolar, tales como la sobrecarga de tareas, las características de las evaluaciones, la dificultad en la comprensión de contenidos y la relación con el docente (Barbayannis et al., 2022; Cassidy & Boulos, 2023; Špiljak et al., 2022). Las tareas extensas y repetitivas pueden provocar respuestas emocionales negativas, mientras que aspectos como la autoeficacia, la inteligencia emocional y la actitud del docente influyen de manera positiva en el bienestar estudiantil. Por tanto, una relación emocional negativa con los docentes o un ambiente excesivamente competitivo puede afectar tanto el bienestar como el rendimiento académico (Gázquez Linares et al., 2022).

En cuanto a las diferencias por sexo, se ha demostrado que las mujeres presentan mayor vulnerabilidad frente a los factores estresores. Este fenómeno podría explicarse desde una perspectiva neuroendocrina, debido a la mayor actividad de orexinas, que genera respuestas exageradas al estrés en las mujeres (Grafe & Bhatnagar, 2020). Estudios previos señalan que más de dos tercios de los casos de trastornos por estrés corresponden a mujeres (Brivio et al., 2020), quienes incluso duplican la probabilidad de experimentar síntomas de estrés en comparación con los hombres (Audet, 2019).

Los resultados obtenidos respaldan la Teoría Transaccional del Estrés y el Afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman (1986), la cual postula que el estrés surge cuando las demandas del entorno se perciben como superiores a los recursos personales disponibles para enfrentarlas. Desde un enfoque aplicado, se recomienda que las instituciones educativas, en articulación con instancias profesionales como el Colegio de Psicólogos, desarrollen diagnósticos situacionales que permitan diseñar estrategias para fortalecer el bienestar emocional del estudiantado.

Entre las principales limitaciones del estudio destaca su diseño transversal, que restringe el análisis a un momento específico. Por ello, se sugiere realizar investigaciones longitudinales o con intervenciones educativas que permitan observar cambios a lo largo del tiempo. También se plantea la necesidad de ampliar la muestra a contextos diversos, incluyendo zonas rurales, con el objetivo de lograr una mayor representatividad y enriquecer la comprensión del fenómeno.

Conclusiones

Los hallazgos de este estudio permiten afirmar que el estrés académico no presenta un efecto directo sobre el bienestar psicológico total de los estudiantes de secundaria. Sin embargo, se identificó que los estresores académicos influyen significativamente en la autoaceptación y el propósito en la vida, dos dimensiones fundamentales del bienestar.

Asimismo, se evidenció que las mujeres son más propensas a experimentar estresores académicos, síntomas y reacciones asociadas, lo que plantea la necesidad de considerar un enfoque de género en las intervenciones escolares. Factores como la sobrecarga de tareas, la relación docente-estudiante, la competitividad y la dificultad en la comprensión de contenidos, afectan de manera diferenciada a las y los estudiantes.

El estudio destaca la importancia de atender el bienestar psicológico en el ámbito escolar como una dimensión prioritaria. Se recomienda desarrollar estrategias de acompañamiento emocional, diagnósticos institucionales y acciones integradas entre las escuelas y los profesionales de la salud mental, con el fin de prevenir efectos negativos del estrés académico en los adolescentes.

Referencias

- Anjala, K. (2024). Understanding the Academic Stress: Factors, Impact and Strategies: A Review. *International Journal of Advance Research and Innovation*, 12(1), 11–16. <https://doi.org/10.69996/ijari.2024003>
- Audet, M. C. (2019). Stress-induced disturbances along the gut microbiota-immune-brain axis and implications for mental health: Does sex matter? *Frontiers in Neuroendocrinology*, 54. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2019.100772>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Beroíza-Valenzuela, F. (2024). The challenges of mental health in Chilean university students. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1297402>
- Brivio, E., Lopez, J. P., & Chen, A. (2020). Sex differences: Transcriptional signatures of stress exposure in male and female brains. *Genes, Brain and Behavior*, 19(3). <https://doi.org/10.1111/gbb.12643>
- Cassidy, T., & Boulos, A. (2023). Academic Expectations and Well-Being in School Children. *Journal of Child and Family Studies*, 32(7), 1923–1935. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02548-6>
- Chauca C., M., & Briones F., R. (2023). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de riff en adolescentes de lima norte. *Acta psicológica peruana*, 8(2), 247–271. <https://doi.org/10.56891/acpp.v8i2.405>
- Farfán-Latorre, M., Estrada-Araoz, E. G., Lavilla-Condori, W. G., Ulloa-Gallardo, N. J., Calcina-Álvarez, D. A., Meza-Orue, L. A., Yancachajlla-Quispe, L. I., & Rengifo Ramírez, S. S. (2023). Mental Health in the Post-Pandemic Period: Depression, Anxiety, and Stress in Peruvian University Students upon Return to Face-to-Face Classes. *Sustainability*, 15(15). <https://doi.org/10.3390/su151511924>
- García, D., Kazemitabar, M., & Asgarabad, M. H. (2023). The 18-item Swedish version of Ryff's psychological wellbeing scale: psychometric properties based on classical test theory and item response theory. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208300>
- Gázquez Linares, J. J., Molero Jurado, M. del M., Pérez-Fuentes, M. del C., Martos Martínez, Á., & Simón Márquez, M. del M. (2022). Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship between Anxiety Sensitivity and Academic Burnout in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 572. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010572>
- Grafe, L. A., & Bhatnagar, S. (2020). The contribution of orexins to sex differences in the stress response. *Brain Research*, 1731. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2018.07.026>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.
- Ministerio de Educación. (2022). *El impacto del COVID-19 en la salud mental y deserción universitaria: respuestas para la continuidad*. Minedu.
- Nguyen-Thi, H.-P., Truong, A. N., Le, V. T., Kieu Nguyen, X. T., & Tran-Chi, V.-L. (2024). The Relationship between Academic Performance, Peer Pressure, and Educational Stress as It Relates to High School Students' Openness to Seeking Professional Psychological Help. *Journal of Curriculum and Teaching*, 13(1). <https://doi.org/10.5430/jct.v13n1p83>
- Organización Mundial de Salud. (2024, 11 de octubre). Salud mental del adolescente. <https://n9.cl/heooh>
- Quito Rojas, N. J. E. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña – 2019* [Tesis de titulación, Universidad César Vallejo].
- Špiljak, B., Vilibić, M., Glavina, A., Crnković, M., Šešerko, A., & Lugović-Mihić, L. (2022). A Review of Psychological Stress among Students and Its Assessment Using Salivary Biomarkers. *Behavioral Sciences*, 12(10). <https://doi.org/10.3390/bs12100400>
- Supo Condori, J. A., & Zacarías Ventura, H. R. (2020). *Metodología de la Investigación Científica*. Bioestadístico EEDU EIRL.
- Vansoeterstede, A., Cappe, E., Ridremont, D., & Boujut, E. (2024). School burnout and schoolwork engagement profiles among French high school students: Associations with perceived academic stress and social support. *Journal of Research on Adolescence: The Official Journal of the Society for Research on Adolescence*, 34(3), 969–986. <https://doi.org/10.1111/jora.12991>

Psychological well-being factors in the face of academic stress in young students in Peru

Fatores de bem-estar psicológico diante do estresse acadêmico em jovens estudantes no Peru

Gilber Chura-Quispe

Escuela de Posgrado Newman | Tacna | Perú

<https://orcid.org/0000-0002-3467-2695>

gilber.chura@epnewman.edu.pe

Licenciado en Educación con especialidad en Lengua y Literatura, Magíster en Docencia Universitaria e Investigación Científica, y Doctor en Ciencias de la Educación. Cuenta con múltiples segundas especialidades y publicaciones científicas en revistas indexadas.

Wendy Luna Pineda

Universidad Privada de Tacna | Tacna | Perú

<https://orcid.org/0009-0008-9081-2817>

w12016056411@virtual.upt.pe

Egresada de la carrera de Psicología de la Universidad Privada de Tacna. Se ha formado con sólidos conocimientos en el área de la salud mental y el bienestar psicológico. Actualmente busca aplicar sus competencias en proyectos orientados al desarrollo personal y social.

Bianca Daisa Laura De La Cruz

Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann | Tacna | Perú

<https://orcid.org/0000-0002-0579-5944>

bianca.laura@unjbg.edu.pe

b.laura.dlcruz@gmail.com

Licenciada en Comunicación Social con especialidad en Periodismo y Relaciones Públicas y Magister en Gerencia Pública. Se interesa por la innovación educativa, la escritura académica y el desarrollo de entornos de aprendizaje transformadores

Edwin Gustavo Estrada-Araoz

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios | Madre de Dios | Perú

<https://orcid.org/0000-0003-4159-934X>

gestrada@unamad.edu.pe

Doctor en Educación y magíster en Psicología Educativa y Administración de la Educación por la Universidad Privada César Vallejo. Actualmente se desempeña como docente e investigador en la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Sus líneas de investigación abarcan habilidades sociales, educación virtual y clima escolar en estudiantes.

Abstract

This chapter explores psychological well-being in secondary school students in relation to academic stress, a common concern in today's educational settings. The discussion is framed within the positive mental health approach and examines how academic demands influence adolescents' emotional experiences. The main purpose of the study is to analyze the interaction between psychological well-being and academic stress from a quantitative perspective. The research was conducted in a secondary school located in the border area between Peru and Chile, involving a representative sample of enrolled students. Validated psychometric instruments were used to assess levels of academic stress and psychological well-being in the study population. Throughout the chapter, key factors influencing school-based mental health are described, with particular attention given to stressors associated with the educational environment. The chapter also addresses the importance of creating supportive school conditions that help adolescents manage academic pressure and maintain their emotional balance. The content offers a comprehensive overview of the topic, integrating personal, social, and educational dimensions relevant to the well-being of secondary students in the Latin American context. This study contributes to the ongoing discussion about the

role of schools in promoting mental health and emotional development among youth, especially in regions with complex educational and social dynamics.

Keywords: Social welfare; Mental stress; Secondary education; Psychology; Mental health

Resumo

Este capítulo aborda o bem-estar psicológico de estudantes do ensino médio em relação ao estresse acadêmico, um problema comum no contexto escolar contemporâneo. O texto se enquadra na abordagem de saúde mental positiva e examina como as demandas educacionais influenciam as experiências emocionais dos adolescentes. O objetivo do estudo é analisar a interação entre esses dois fatores a partir de uma perspectiva quantitativa. A pesquisa foi realizada em uma instituição de ensino localizada na fronteira entre Peru e Chile, com uma amostra representativa de alunos matriculados no ensino médio. Instrumentos psicométricos validados foram utilizados para avaliar os níveis de estresse acadêmico e bem-estar psicológico na população participante. Ao longo do capítulo, são descritos os principais fatores que influenciam a saúde mental escolar, com atenção especial aos estressores relacionados ao ambiente educacional. O interesse do estudo também se contextualiza na necessidade de fortalecer políticas escolares que promovam o bem-estar emocional dos adolescentes. O capítulo oferece uma visão abrangente do fenômeno, integrando dimensões pessoais, sociais e educacionais.

Palavras-chave: Bem-estar social; Estresse mental; Ensino secundário; Psicologia; Saúde mental.