

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**Estrés percibido, soporte social y bienestar psicológico en estudiantes que migran a  
Lima por estudios universitarios**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología que presenta:

*Angie Nicole Rosario Dominguez*

Asesora:

*Mónica De Los Milagros Cassaretto Bardales*


Lima, 2026

## INFORME DE SIMILITUD

Yo, Mónica de los Milagros Cassaretto Bardales, docente de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis titulada “Estrés percibido, soporte social y bienestar psicológico en estudiantes que migran a lima por estudios universitarios” de la autora Angie Nicole Rosario Domínguez, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 19%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 09/02/2026.
- He revisado con detalle dicho reporte y confirmo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio alguno sino similitudes pues el tema que la tesista ha tomado para investigación ha sido investigado en otras poblaciones en tesis de estudiantes de psicología previas.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 09 de febrero del 2026

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora:	
<u>Cassaretto Bardales, Mónica de los Milagros</u>	
DNI: 09491245	Firma 
ORCID: 0000-0002-4880-6092	

## Resumen

Tomando en cuenta los retos a los que se encuentran expuestos los estudiantes que abandonan su lugar de residencia, familia y amigos para realizar sus estudios universitarios, el propósito de la presente investigación fue analizar las relaciones entre estrés percibido, soporte social y bienestar psicológico en un grupo de estudiantes que migran a Lima por estudios universitarios. La muestra estuvo compuesta por 70 estudiantes universitarios que hayan culminado mínimamente un ciclo en una universidad privada de Lima, de ambos sexos y que cuenten con edades comprendidas entre 18 y 25 años ( $M = 22.10$  años;  $DE = 1.35$ ). Para ello se aplicaron tres cuestionarios, la versión traducida al español de la Escala de Estrés Percibido (EEP) (Remor, 2006); el cuestionario The Multidimensional Scale of Perceived Support (MSPSS) en su versión traducida y validada por Arechabala y Miranda (2002) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) desarrollada y validada por Casullo (2002). Los resultados evidencian diferencias en función del sexo y datos de migración en las variables de estudio. Se encontró una relación inversa entre estrés percibido y soporte social, así como entre estrés percibido y bienestar psicológico; y una relación positiva entre soporte social y bienestar psicológico. Se realizaron dos modelos de regresión, donde el estrés percibido global y, específicamente, la dimensión eustrés resultaron variables predictoras del bienestar psicológico. Por último, se discute sobre los hallazgos, las limitaciones del estudio y se brindan sugerencias para investigaciones futuras.

**Palabras clave:** estrés percibido, soporte social, bienestar psicológico, migrantes, estudiantes universitarios

## Abstract

Considering the challenges faced by students who leave their place of residence, family and friends to pursue their university studies, the purpose of the present research is to analyze the relationships between perceived stress, social support and psychological well-being in a group of students who migrate to Lima for university studies. The sample composed of 70 university students who had completed at least one cycle at a private university in Lima, of both sexes and who are between 18 and 25 years ( $M = 22.10$  years;  $DE = 1.35$ ). Three questionnaires were applied: the Spanish version of the Perceived Stress Scale (EEP) (Remor, 2006); The Multidimensional Scale of Perceived Support (MSPSS) in its version translated and validated by Arechabala and Miranda (2002) and the Psychological Well-Being Scale (BIEPS-A) developed and validated by Casullo (2002). The results show differences according to sex and migration data in the study variables. An inverse relationship was found between perceived stress and social support, as well as between perceived stress and psychological well-being, and a positive relationship between social support and psychological well-being. Two regression models were performed, where global perceived stress and, specifically, the eustress dimension were found to be predictive variables of psychological well-being. Finally, the findings and limitations of the study are discussed, and suggestions for future research are provided.

**Keywords:** perceived stress, social support, psychological well-being, migrants, university students.

## Tabla de contenidos

Introducción	1
Método	12
Participantes	12
Medición	12
Procedimiento	17
Análisis de datos	17
Resultados	18
Discusión	22
Referencias	33
Apéndices	45



## **Estrés percibido, soporte social y bienestar psicológico en estudiantes que migran a Lima por estudios universitarios**

Ingresar a la universidad supone una transición que trae consigo la necesidad de sobrellevar distintos desafíos y situaciones altamente estresantes, ya sea a nivel académico, personal, social o situacional (Adam et al., 2023; Pascarella y Terenzini, 2005; Rodríguez-Ayán y Sotelo, 2014). Sumado a ello, se encuentra en la etapa de desarrollo donde se suscitan dichos cambios: la adultez emergente (Amézquita et al., 2000). Este periodo se caracteriza por ser de transición, pues los jóvenes atraviesan por intensos cambios físicos, psíquicos y sociales (Adam et al., 2023; Hidalgo y Señal, 2014). Lo que conlleva a un estrés producido por establecer nuevas relaciones, la exigencia académica, su futuro, metas y aspiraciones (Berger, 2009; Phillips, 2015). Motivo por el cual, resulta imprescindible que puedan adaptarse óptimamente a este nuevo contexto, no sólo para alcanzar el éxito académico, sino también para garantizar un buen estado de salud tanto física como mental (Chau y Saravia, 2014).

No obstante, los desafíos señalados se complejizan más cuando los estudiantes tienen que abandonar su hogar para trasladarse a ciudades que cuenten con mejores universidades (Bender et al., 2019; Salas-García et al., 2016). Peor aún, no todos cuentan con los mismos recursos económicos para poder solventar los gastos que implica trasladarse a una nueva ciudad (Aramburú y Núñez, 2019; Cotler, 2016; Torcomian, 2016). Ello hace que, en estudiantes que vienen de familias que hacen un sobre esfuerzo por brindarles una educación de calidad, el factor económico se convierta en un obstáculo para poder sobrellevar mejor la adaptación. Así, en una investigación llevada a cabo con estudiantes universitarios internacionales en Estados Unidos se encontró que, los alumnos de entornos socioeconómicos bajos presentaron mayores dificultades de adaptación que los estudiantes de un nivel socioeconómico medio-alto (Koo et al., 2021). En nuestro medio, se ha evidenciado que, para los estudiantes que viven en provincia, la universidad se convierte en un instrumento para poder escalar socialmente y aumentar su acceso a oportunidades (Cuenca et al., 2017).

Es así como, muchos de ellos se ven obligados a atravesar por un proceso de adaptación no sólo de lo que la universidad implica en términos académicos, sino también porque tienen que ajustarse a un nuevo estilo de vida, donde probablemente tengan que estar alejados de su familia y amigos (Aramburú y Núñez, 2019; Cotler, 2016; Torcomian, 2016). Precisamente, en estudiantes universitarios que migran a Lima, el estudio realizado por Cotler (2016) con estudiantes del programa Beca 18 evidencia que el sistema de transporte, las largas distancia de viaje, la delincuencia y el alquiler de vivienda serían los principales factores que dificultan

dicho proceso de adaptación, a lo que se suma la experiencia de trasladarse de un pueblo pequeño a una ciudad grande, con nuevos recorridos, tráfico y mayor movimiento y ruido (Torcomian, 2016).

Más recientemente, una investigación con becarios del mismo programa ha señalado que la lejanía geográfica y cultural del lugar de estudios, junto con los fuertes vínculos afectivos y funcionales con sus familias y comunidades, hacen que muchos perciban a Lima como una ciudad “extensa”, “cara”, “difícil” y “peligrosa”, lo que constituye una de las principales barreras afectivas y emocionales para iniciar o continuar los estudios superiores (Aramburú y Núñez, 2019). En esa misma línea, otro estudio realizado por el Ministerio de Educación (2024), que analizó las experiencias tanto de los estudiantes que migraron como de los que no, evidenció que el inicio de la educación superior no solo implicó un cambio académico, sino también afrontar la transición hacia un entorno desconocido. En este contexto, factores como la búsqueda de vivienda, la lejanía de las redes de apoyo y la necesidad de adaptarse a nuevas condiciones de vida provocarían sentimientos de vulnerabilidad y ansiedad en algunos estudiantes.

Todo ello conllevaría a que la experiencia de la migración resulte en un efecto negativo en el bienestar y la salud de los estudiantes, pues, con lo anteriormente mencionado, se ha podido observar que se enfrentan a una serie de situaciones potencialmente estresantes, presentando así altos niveles de estrés y dificultades a nivel psicológico (Dusselier et al., 2005; Martín, 2007).

En ese sentido, una de las variables más determinantes que influye en el proceso de adaptación es el estrés, entendido como el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno, donde la persona realiza una valoración del evento de dos maneras: evaluando la situación actual como beneficiosa o amenazante y considerando si posee los recursos necesarios para hacerle frente (Folkman y Lazarus, 1984). En esa línea, es importante precisar que todas las personas pueden experimentar un determinado nivel de estrés sin que esto sea perjudicial: puede presentarse como eustrés, entendido como un estímulo positivo que permite que el individuo pueda motivarse a actuar y afrontar nuevos desafíos (Cooper y Quick, 2017; Nelson y Simmons, 2003), o como distrés, cuando las demandas superan los recursos disponibles, generando una experiencia negativa de agotamiento, ansiedad y malestar (Kozusznik et al., 2015; Nelson y Simmons, 2003).

De este modo, aunque el estrés puede ser en cierta medida una respuesta adaptativa y natural, cuando se vuelve excesivo o prolongado, y los recursos no alcanzan para responder a

las demandas del entorno, la experiencia será percibida como incontrolable (Cohen et al., 1997; Lazarus y Lazarus, 2000). Es así como se desencadenan diversos efectos perjudiciales que repercuten en la salud y el bienestar (Barra, 2004; Goldberger y Breznitz, 2010).

Estudios señalan que, para los estudiantes universitarios, adaptarse a la vida universitaria supone afrontar diferentes situaciones retadoras (Adam et al., 2023; Cassaretto et al., 2021), entre las cuales se encuentra el establecimiento de horarios nuevos, la carga académica, nuevos patrones de relación interpersonal, sentido de identidad, autoexigencia y autoestima (Gall et al., 2000; Righi et al., 2006). En ese sentido, a través de una revisión sistemática en base a 21 artículos, se ha podido evidenciar una prevalencia significativa del estrés en estudiantes universitarios (Quincho et al., 2021). También, estudios realizados en el contexto nacional reportan niveles de estrés académico que varían entre medio y alto (Cassaretto et al., 2021; Estrada et al., 2021; Mendizabal y Magallanes, 2022).

De manera similar, se encuentra alta prevalencia de estrés percibido en estudiantes que migran por estudios. Por ejemplo, un estudio realizado en 102 estudiantes universitarios colombianos de primer semestre, donde el 58% de ellos habían atravesado por un proceso de migración interna, reportó que el estrés percibido está vinculado al lugar de origen (Cabrera-Díaz et al., 2023). Ello debido a que el 57% de los estudiantes en condición de migración interna presentó elevados niveles de estrés, a diferencia de los estudiantes no migrantes, quienes solo el 4% percibieron un estrés alto. De igual manera, Martins (2019) estudió a 120 jóvenes brasileños en Bolivia y encontró que el 57% de estos estudiantes migrantes presentaron niveles de estrés entre medio y alto. Al analizar la distribución por sexo dentro de este grupo, se observó que el 62% de los hombres presentó niveles elevados de estrés, en comparación del 49% en las estudiantes mujeres. Evidenciando así, que los estudiantes hombres serían quienes presentan niveles más altos de estrés percibido en este contexto de migración. Ello no guarda consistencia con la mayoría de los estudios con estudiantes universitarios no migrantes, en los cuales se ha observado que las mujeres tienden a reportar mayores niveles de estrés percibido que los hombres (Alsalem et al., 2021; El Ansari et al., 2014; Guzmán y Reyes, 2018; Mendizabal y Magallanes, 2022).

En nuestro medio, un estudio importante es una tesis de pregrado realizada por Morán (2019) a nivel pregrado con estudiantes que migran a la capital para hacer sus estudios universitarios, donde se muestra que el 96.20% de los participantes alcanzó niveles de estrés académico entre moderado a alto, con una mayor presencia de síntomas físicos en las mujeres que en los hombres. Resultado que guarda concordancia con estudios nacionales que indican

que las mujeres tenderían a experimentar un mayor estrés académico en contraste con los hombres (Cassaretto et al., 2021; Estrada et al., 2021).

Respecto a los síntomas asociados al estrés académico en estudiantes universitarios, algunos son de naturaleza física, psicológica y conductual, donde en un estudio realizado con 1801 estudiantes de 9 universidades del Perú, Cassaretto et al. (2021) reporta como principales manifestaciones a la somnolencia, los problemas de concentración y los cambios en los hábitos alimenticios. Similar a ello, Restrepo et al. (2020) muestra mayor prevalencia de síntomas de somnolencia, inquietud y aumento/reducción del consumo de alimentos.

Son pocos los estudios en nuestro país que hacen una diferenciación de las consecuencias del estrés en estudiantes nacidos en provincia y los estudiantes de Lima. No obstante, dentro de las investigaciones realizadas a nivel de tesis de pregrado destaca la de Boullosa (2013) y Damián (2016). En ellas se encontró que, en cuanto a los síntomas físicos reportados, los estudiantes de provincia registran con mayor frecuencia síntomas físicos como problemas para dormir y fatiga persistente que los estudiantes de Lima (Boullosa, 2013). En cuanto a los síntomas comportamentales, se reporta un mayor conflicto o tendencia a polemizar en los estudiantes de provincia que en los nacidos en Lima. De igual manera, en el ámbito psicológico, los estudiantes provenientes de provincia presentaron mayores niveles de ansiedad, angustia y desesperación que sus pares de Lima (Damián, 2016). Cabe señalar, que la única investigación que analiza directamente el estrés en estudiantes que migran a Lima es realizada por Morán (2019), quien obtuvo como hallazgo que los síntomas más reportados por los participantes son somnolencia, sentimientos de depresión y aumento o reducción del consumo de alimentos, seguido de fatiga crónica, ansiedad, angustia o desesperación y desgano para realizar las labores escolares.

Ante ello, en distintos estudios surge el interés de analizar las variables que actúan como factor protector del estrés específicamente con estudiantes universitarios (Restrepo et al., 2023). Entre las cuales se encuentra el soporte social, señalado por Barra (2004) y Uchino et al. (2016) como uno de los recursos más importantes para facilitar el afrontamiento en situaciones que son percibidas como retadoras, permitiendo que un estresor sea evaluado como menos dañino y atenuando sus efectos. Precisamente, múltiples investigaciones han mostrado una correlación inversa entre estrés y soporte social; es decir, a mayor estrés, menor soporte social percibido, y viceversa (Abdul et al., 2022; Gvitci, 2015; Feldman et al., 2008). Por ejemplo, Restrepo et al. (2023) realizó una investigación con estudiantes colombianos, el cual

encontró que el soporte social es un mediador entre el estrés y el ajuste a la vida universitaria, los cuales tienen un efecto directo en la salud.

De igual manera, en estudiantes migrantes, se evidencia que el soporte social juega un papel importante en la reducción del estrés por aculturación en los estudiantes internacionales (Bai, 2016; Kristiana et al., 2022). Los estudios enfocados en evaluar el estrés percibido y soporte social en dicha población son escasos. Sin embargo, a través de un análisis de regresión, Vats y Kaur (2018) evidenciaron que el estrés percibido por parte del grupo de estudiantes inmigrantes de la India depende del soporte social percibido. En concordancia con ello, se ha observado que el soporte social facilita un manejo más adecuado de situaciones potencialmente estresantes, como lo es el adaptarse a la universidad y a un nuevo contexto (Barra, 2004; Uchino, et al., 2016). Es decir, la percepción de apoyo que los estudiantes reciben de sus padres, amigos y otros guardaría una estrecha asociación con el nivel de estrés experimentado (Çvitci, 2015; Cotler, 2016; Restrepo et al., 2023). De manera similar, a nivel nacional, Morán (2019) evidenció una asociación negativa entre el estrés académico y todas sus áreas con el soporte social percibido en una población de universitarios migrantes.

El soporte social es entendido como el otorgamiento de recursos psicológicos y materiales que se establece mediante las relaciones interpersonales y que colaboran en proteger al individuo de las consecuencias negativas del estrés (Cohen, 2000). Este concepto tiene dos criterios para su evaluación: el apoyo estructural y el apoyo funcional. El primero de ellos alude a la presencia y cantidad de relaciones sociales dentro de la red de soporte; por su parte, el apoyo funcional se asocia con la percepción del individuo para valorar sus vínculos como significativos y que estos pueden ayudarle a resolver necesidades específicas (Barra, 2004; Taylor, 2011). En ese sentido, el soporte social no solo hace referencia a la presencia de una red de soporte en sí misma, sino a la percepción que se tiene de esa red y su disposición para brindar ayuda cuando se necesite (Barra, 2004; Uchino et al., 2016).

Así, el soporte social produciría que la persona pueda sentirse cuidada, querida y valorada, lo que, a su vez, funcionaría como un amortiguador para enfrentar las demandas y dificultades que puedan surgir (Barra, 2004; Uchino et al., 2016; Wilkinson y Marmot, 2003). Por lo que este proviene de personas que son queridas y reconocidas como tal, que podría ser la familia, amigos u otros contactos sociales significativos (Taylor, 2007).

A lo largo del ciclo de la vida, la red de soporte que los jóvenes poseen varía y surgen nuevas relaciones significativas a medida que transitan por diferentes etapas. Es así como la percepción del soporte por los padres podría disminuir y trasladarse a los pares y amigos

(Orcasita y Uribe, 2010). Incluso, el soporte percibido de la pareja y otros significativos podría aumentar. Al respecto, Cotler (2016) resalta que los profesores, tutores y la pareja son identificados como fuentes de soporte sumamente importantes por los estudiantes migrantes que atraviesan un proceso de adaptación. Así también, Morán (2019) señala que los estudiantes con pareja perciben un nivel de soporte social más alto proveniente de esta relación que del núcleo familiar, concluyendo que la pareja se encontraría dentro de los otros significativos, subárea reconocida por brindar mayores niveles de soporte social.

En esa misma línea, los niveles de soporte social percibido también pueden variar de acuerdo con las situaciones a las que los estudiantes universitarios se encuentren expuestos, donde el establecer nuevos patrones relacionales con sus amigos, profesores y compañeros de clase sería uno de los factores que puede influir positiva o negativamente en la adaptación a la vida universitaria. Sumado al grado de soporte social que perciban por parte de su familia y otros significativos (Castro y Lupano, 2013; Páramo et al., 2014; Restrepo et al., 2023).

Por un lado, diversas investigaciones realizadas con estudiantes universitarios han mostrado niveles de soporte social percibido alto (Abdul et al., 2022; Feldman et al., 2008; Novoa y Barra, 2015; Páramo et al., 2014; Zamora et al., 2021). Entre ellos se encuentra un estudio realizado con 300 estudiantes universitarios españoles encontró altos niveles de soporte social percibido, predominando el soporte de amigos en lugar del familiar (Páramo et al., 2014). En México, un estudio realizado con 1042 estudiantes universitarios mostró niveles altos de soporte social percibido, donde el soporte familiar presenta una media mayor que el soporte de amigos (Zamora et al., 2021). Similar a ello, un estudio realizado con 442 universitarios venezolanos evidenció que los niveles de soporte social variaron entre medio y alto, mostrando que los estudiantes perciben que cuentan con una red de soporte. Entre ellos se encuentra, principalmente, la familia, continuando del soporte general y, posteriormente, de los amigos, siendo las mujeres quienes perciben un mayor soporte familiar y de su entorno cercano que los hombres (Feldman et al., 2008). Por su parte, Novoa y Barra (2015) realizaron un estudio con 353 universitarios chilenos, donde se encontró que el soporte de amigos fue la dimensión que presenta niveles más altos, seguido de los otros significativos y familia.

Por otro lado, en estudiantes migrantes, destaca un estudio realizado con 1094 estudiantes inmigrantes en España, donde el 27.4% de ellos son latinoamericanos. Aquí se evidenció altos niveles de soporte social, encontrándose principalmente el soporte de la familia, seguido del soporte de los amigos autóctonos y soporte de los amigos inmigrantes (García-Cid et al., 2017). De manera similar, en Argentina, Sosa y Zubieta (2015) realizaron una

investigación con una muestra de 214 universitarios migrantes, internos y externos, el cual mostró que percibían más soporte social de sus pares de la misma ciudad de origen, así como de aquellos provenientes de otras ciudades.

Por su parte, en el Perú, los estudios que evalúen el soporte social en estudiantes migrantes son limitados, destacando el realizado por Cotler (2016), quien señala que los estudiantes becarios perciben mayor compañerismo con otros becarios, pues comparten experiencias similares entre sí. Motivo por el cual, a pesar de que evalúen negativamente el estar alejados de sus familias y amistades, mencionan que el contar con dicha red de soporte tiene un efecto positivo en ellos, ya que colabora a que puedan sobrellevar mejor el proceso de adaptación. De igual manera, un estudio realizado por el MINEDU (2024) evidenció que, aunque muchos becarios migrantes reconocen la complejidad de atravesar por un proceso de migración, la mayoría buscó formas de sobrellevarlo recurriendo a sus redes de soporte, específicamente a través del contacto frecuente con sus familias por medio de llamadas o videollamadas.

Otra de las investigaciones que resalta a nivel nacional es una tesis de pregrado llevada a cabo por Ramírez y Rengifo (2019), donde se encontró como resultado que los estudiantes que habían atravesado por una migración interna sentían una necesidad por establecer vínculos amicales que funcionen de soporte social frente a la adaptación. Además, se mostró que muchos de los estudiantes migrantes son acogidos por familiares que cuentan con una casa en el lugar de destino, lo cual funciona como estrategia para una mejor adaptación, pues el estudiante percibe una red de soporte familiar transitoria (Ramírez y Rengifo, 2019).

Diversos estudios han mostrado que el soporte social tiene múltiples beneficios en la salud y el bienestar de las personas (Uchino et al., 2016; Wilkinson y Marmot, 2003). Por ejemplo, entre ellas se encuentra niveles más bajos de depresión, ansiedad, estrés percibido, una mayor satisfacción con la vida, y mejores niveles de salud mental en general (Uchino et al., 2016). Siguiendo esto, a pesar de que los estudios que relacionen el soporte social y el bienestar psicológico son limitados, Barra (2012) mostró que el soporte social percibido por los estudiantes universitarios chilenos guarda relación con el bienestar psicológico global y con algunas de sus dimensiones (autoaceptación, propósito en la vida, relaciones positivas con otros y dominio del entorno). Resultado que concuerda con lo señalado por He et al. (2018) y Rosa-Rodríguez et al. (2015), quienes evidenciaron que el bienestar psicológico mantiene una relación positiva y significativa con las diferentes dimensiones del soporte social.

De igual manera, en el caso del estrés, pues se ha logrado evidenciar que este tiene un efecto negativo sobre el bienestar; es decir, que mientras más estrés experimente el individuo, mayor será el impacto en la salud y, por lo tanto, en el bienestar (Cassaretto et al., 2021; Delgado-Tenorio et al., 2021; Restrepo et al., 2023). Específicamente, se ha encontrado que el estrés percibido y el estrés académico tienen una relación significativa con el bienestar de los estudiantes universitarios (Delgado-Tenorio et al., 2021; He et al., 2018; Yataco, 2019). Así, en un estudio realizado con 538 estudiantes australianas se encontró una asociación inversa entre el estrés percibido y el bienestar psicológico (He et al., 2018). De forma similar, investigaciones realizadas por Delgado-Tenorio et al. (2021) y Yataco (2019) con estudiantes universitarios de Lima mostraron que el estrés académico guarda una relación inversa con el bienestar psicológico.

Así, sobresale la importancia de explorar el bienestar psicológico, el cual es definido como un estado óptimo de funcionamiento, que abarca aspectos psicológicos, físicos y sociales. Además, es lo que brinda el sentido de vida y favorece un desarrollo óptimo (Diener, 1994; Ryan y Deci, 2001; Seligman, 2002).

Bajo este último enfoque, Ryff (2014) define el bienestar psicológico a partir de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Cabe resaltar que, si bien esas son las dimensiones planteadas originalmente para evaluar el bienestar psicológico, existen intentos de reagrupación y reducción de dichas áreas. Por ejemplo, entre ellos se encuentra la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo (2002), la cual presenta un número menor de las áreas planteadas por Ryff.

En cuanto a los niveles de bienestar psicológico, múltiples estudios tanto internacionales como nacionales han mostrado tendencia hacia puntajes elevados en estudiantes universitarios (Fernández y Sánchez, 2011; Rodríguez y Sánchez, 2022), y específicamente en estudiantes migrantes (Lenge y Huwae, 2023; Mera-Lemp et al., 2020; Soto et al., 2019).

Respecto a si existen diferencias por sexo, los hallazgos son diversos (Fernández y Sánchez, 2011; Massone y Urquijo, 2014; Mera-Lemp et al., 2020; Rosa-Rodríguez et al., 2015; Soto et al., 2019). Entre ellos, destaca la investigación de Fernández y Sánchez (2011), realizada con 135 estudiantes universitarios españoles, que evidenció que los hombres presentan niveles superiores en comparación con las mujeres. Por lo contrario, Rosa-Rodríguez et al. (2015) en una investigación con 768 universitarios de Puerto Rico, se reportó que las

mujeres muestran niveles significativamente más altos que los hombres en las dimensiones de crecimiento personal y propósito en la vida. Similar a ello, Massone y Urquijo (2014) en su estudio con 376 estudiantes argentinos, mostró no existir diferencias significativas por sexo para las dimensiones del bienestar psicológico, a excepción de la dimensión crecimiento personal, donde las mujeres experimentaron niveles más elevados que los hombres. Adicionalmente, en una investigación realizada con 450 estudiantes universitarios chilenos, se evidenció que, si bien no existen diferencias significativas con respecto al bienestar psicológico global, los hombres sí presentan mayor autoaceptación y autonomía con respecto a las mujeres, mientras que las mujeres presentan mayores niveles para la dimensión crecimiento personal (Barra, 2012).

En el ámbito peruano, por un lado, en un estudio realizado por Matalinares et al. (2017) con 934 estudiantes de Lima y Huancayo, se mostró diferencias significativas entre hombres y mujeres en las dimensiones de crecimiento personal y propósito de vida, así como en la escala global de bienestar psicológico; a favor de las mujeres. Por otro lado, a nivel de tesis de pregrado, resalta un estudio realizado por Zapata (2016) con 117 estudiantes entre 17 y 28 años, donde se obtuvo como resultado no existir relaciones significativas entre hombres y mujeres. De igual manera, Advíncula (2018) reportó no hallarse diferencias significativas en términos generales en cuanto al sexo; exceptuando que los varones mostraron niveles más altos de autonomía que las mujeres. Caso contrario que en la subescala de relaciones positivas con otros, donde las mujeres obtuvieron puntuaciones más elevadas.

Cabe resaltar, que no se han registrado estudios que controlen la condición de migración en estudiantes peruanos. Siendo también, escasos los estudios que aborden la asociación entre bienestar psicológico, estrés percibido y soporte social, así como las variables predictivas del bienestar psicológico. No obstante, resalta un estudio de He et al. (2018) con un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad de Australia, donde se evidenció que tanto el bienestar psicológico negativo fue predicho significativamente por el estrés percibido y el soporte social de la familia, amigos y otros significativos.

También, se ha podido observar que el bienestar psicológico está vinculado a la salud de las personas (Mairean, 2015), donde las dificultades a nivel de salud mental son identificadas como el principal problema en los universitarios. En esa línea, se destaca que los estudiantes que perciben altos niveles de estrés tienden a mostrar mayores síntomas de ansiedad y depresión, como parte de los problemas de salud mental (Damásio et al., 2017; Chau y Vilela, 2017; Morán, 2019; Trunce et al., 2020). Mientras que, aquellos con acceso a redes de soporte

social sólidas, como amigos, familiares y servicios de apoyo universitario, suelen reportar una mejor salud mental y satisfacción con la vida (Feldman, 2008; Hefner y Eisenberg, 2009; Malkoc y Yalcin, 2015; Novoa y Barra, 2015).

Eso quiere decir que, el grado de soporte social favorecería el bienestar psicológico y mitigaría los niveles de estrés, pues los resultados de un estudio realizado por Glozah (2013) con adolescentes de Ghana, indicaron que el soporte social percibido se relaciona con la influencia del estrés académico sobre el bienestar psicológico. En la misma línea, a través de un estudio realizado por Acoba (2024) con 426 personas adultas, se encontró que niveles altos de soporte familiar implica bajos niveles de estrés percibido, además de una disminución de la ansiedad y depresión. El soporte de otras personas significativas, como la pareja, también se relacionó con niveles reducidos de ansiedad, depresión y estrés percibido (Acoba, 2024). Similar a ello, en un estudio realizado por Moore (2023) con universitarios estadounidenses, el soporte social se relaciona tanto con los efectos del estrés como con la sintomatología negativa de la salud mental.

Considerando la información presentada a lo largo del estudio, se ha podido observar que los estudiantes migrantes tenderían a experimentar una afectación en su bienestar psicológico debido a factores propios de la adaptación a la vida universitaria, así como de la adaptación a un nuevo lugar de residencia. Situación que estaría relacionada con la percepción de soporte social y el estrés que la situación estaría provocando en el estudiante. Por ello, conocer la relación entre el bienestar psicológico, el soporte social y el estrés percibido sería el principal aporte del presente estudio, pues permitirá analizar de manera completa el rol que cumplen cada una de las variables. Contribuyendo así al diseño de programas u iniciativas orientadas a reducir los riesgos que esta población enfrenta y, de esta manera, puedan atravesar por un mejor proceso de adaptación.

En ese sentido, se desprende que el objetivo principal de la presente investigación es analizar las relaciones entre estrés percibido, soporte social y bienestar psicológico en estudiantes que migran a Lima por estudios universitarios. En caso de encontrar asociaciones importantes, se realizarán modelos predictivos con el fin de analizar las variables que explican estadísticamente el bienestar psicológico. A partir de ello, se espera encontrar una relación negativa significativa entre estrés percibido y bienestar psicológico, así como entre estrés percibido y soporte social y, por último, una relación positiva entre soporte social y bienestar psicológico. Además, se pretende, como objetivos específicos, explorar los principales estresores que podrían estar experimentando los estudiantes y analizar si existen diferencias en

las variables psicológicas en función de factores sociodemográficos (edad, sexo y lugar de nacimiento), académicos (universidad, facultad y ciclo) y de migración (con quienes vive, si es becario, primera vez viviendo en Lima, tiempo en Lima, grado de adaptación a la ciudad, conocimiento de la ciudad, con quienes vive y grado de contacto con familiares y amigos de la región).

Para llegar al objetivo propuesto, se realizó un estudio cuantitativo. Aplicado en un solo momento y que contó con tres escalas que evaluaron las tres variables en una muestra de estudiantes universitarios migrantes entre 18 a 25 años.



## Método

### Participantes

En el presente estudio participaron 70 estudiantes que provienen de provincia y han migrado a Lima para realizar sus estudios en algún centro universitario privado de Lima. Las edades oscilaban entre 18 y 25 años ( $M = 22.10$  años y  $DE = 1.35$ ); de los cuales 54.3% fueron mujeres y 45.7% fueron hombres. El 61.4% realiza sus estudios en universidades pertenecientes al consorcio de universidades y el 38.6% no. Adicionalmente, el 42.9% trabaja y estudia a la vez. El 40.0% mantiene una relación de pareja y el 54.3% no.

En cuanto al lugar de migración, 74.3% proviene de departamentos de la costa, 12.9% proviene de la sierra y 12.9% de la selva. El promedio de tiempo de los estudiantes residiendo en Lima es 36 meses ( $DE = 16.02$ ). El 21.4% había vivido en Lima antes de ingresar a la universidad y el 78.6% no había vivido antes en Lima. Asimismo, el 42.9% vive con familiares y el 48.6% vive solo (a).

Para que los participantes sean considerados en el estudio, se tomaron en cuenta una serie de criterios, como residir en Lima Metropolitana, tener entre 18 y 25 años, ser estudiante universitario migrante y haber culminado como mínimo un ciclo en una universidad privada de Lima, lo cual fue consignado en la ficha de datos (Apéndice A). Por tal motivo, de los 79 estudiantes que respondieron el cuestionario, se filtró a 9 de ellos. Asimismo, con la finalidad de salvaguardar la integridad y dignidad de los participantes, se les solicitó su consentimiento informado en donde se especificaron las consideraciones éticas necesarias (Apéndice B).

### Medición

Para medir el estrés percibido se empleó la Escala de Estrés Percibido – EEP (*Perceived Stress Scale* - PSS) desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), y validada en su adaptación al español por Remor y Carrobles (2001). El objetivo de este instrumento es medir el grado en que las personas valoran como estresantes las situaciones cotidianas. Por ello, la EEP brinda información global de los niveles de estrés que los individuos perciben.

Este instrumento está conformado por 14 ítems, los cuales se organizan en dos factores: Expresión del Estrés y Control del Estrés. El primero de ellos hace referencia a la incapacidad para manejar el estrés; mientras que, el segundo se entiende como la capacidad para lidiar con el estrés. Además, cuenta con un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, con un rango de 0 (Nunca) al 4 (Siempre).

Cohen et al. (1983) creó la versión original de la EEP haciendo un estudio con tres grupos diferentes de participantes: el primero de estos integrado por 332 estudiantes universitarios de primer ciclo, el segundo conformado por 114 estudiantes de la Facultad de Psicología y el tercero conformado por 67 individuos que intentaban dejar de fumar. En cuanto a la confiabilidad reportada, los índices de consistencia interna mostraron coeficientes de alfa de Cronbach de .84, .85 y .86 para cada grupo respectivamente. Además, mediante la aplicación de una prueba test-retest, se obtuvieron valores de .85 para un intervalo de dos días y de .55 para un intervalo de seis semanas. Finalmente, para evaluar la validez de la escala se llevó a cabo un análisis de validez concurrente entre la EEP y el Life-Event scores, donde se encontraron correlaciones significativas para cada grupo: .20, .17 y .39.

Las propiedades psicométricas de la presente escala adaptada al español fueron reportadas por Remor (2006) con una muestra de 440 adultos españoles, la cual estuvo compuesta por 4 grupos diferentes de participantes: padres de niños con hemofilia, drogodependientes en tratamiento ambulatorio, estudiantes universitarios considerados sanos y personas seropositivas en tratamiento ambulatorio. Entre los resultados, se pudo observar evidencia de confiabilidad, pues se registró un alfa de Cronbach de .81. También, se realizó una prueba-retest que mostró una confiabilidad de .73 en un periodo de intervalo de dos semanas. Por último, se aplicó un análisis de validez concurrente entre la EEP y el instrumento HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), a partir del cual se encontraron correlaciones significativas entre ambas medidas: PSS y HADS-T (.71); PSS y HADS-A (.64).

Además de ello, esta adaptación al español de la PSS ha sido validada en diversos países de Latinoamérica, como en Colombia (Campo-Arias et al., 2009), México (Brito et al., 2019) y Chile (Jorquera-Gutiérrez y Guerra-Díaz, 2023).

En el Perú, Guzmán y Reyes (2018) han realizado una adaptación de esta escala con una muestra de 332 estudiantes universitarios que pertenecen al programa de Beca 18, el cual contiene 14 ítems planteados originalmente. Por un lado, con respecto a la confiabilidad de la escala, se obtuvo un alfa de Cronbach de .79 para el factor eustrés, mientras que .77 para el factor distrés. Por otro lado, se realizó una validez de contenido analizando las respuestas de 9 jueces, evidenciándose así, la necesidad de modificar 8 de los 14 ítems con los que cuenta la escala. También, se realizó un análisis factorial confirmatorio para analizar los índices de ajuste, donde el modelo de 13 ítems bifactorial obtuvo mejores puntajes (*RMSEA*: .067 (.05-.08), *TLI*: .940, *CFI*: .951). Las cargas factoriales estandarizadas para la dimensión de estrés positivo oscilaron entre .45 y .75; y entre .36 y .72 para la dimensión de estrés negativo. Además, al realizarse las evidencias de validez convergente y divergente con el instrumento

SPANAS, se encontró que la dimensión distrés y la dimensión de afecto negativo obtuvo una correlación positiva y significativa ( $r=.597, p< 0.000$ ). De igual manera, entre la dimensión de eustrés y la dimensión de afecto positivo ( $r = .387, p< 0.000$ ). La dimensión de distrés y la dimensión de afecto positivo se correlacionaron de manera negativa y significativa ( $r= -.242, p< 0.000$ ), al igual que entre las dimensiones de eustrés y afecto negativo ( $r = -.393, p< 0.000$ ).

En la presente investigación, al analizar la confiabilidad del EEP, se observó un alfa de Cronbach de .85 para la escala general, .88 para distrés y .86 para eustrés.

Se incluyó en la ficha de datos una lista de situaciones potencialmente estresantes (Apéndice A) con el fin de identificar el estrés percibido en la vida cotidiana. La lista, compuesta por nueve ítems (tales como evaluaciones, carga académica, establecimiento de nuevas relaciones, transporte en Lima, largas distancias de viaje, delincuencia, vivir solo/a, y estar lejos de la familia o amigos), además de la opción abierta “Otros”, se calificó mediante una escala tipo Likert de 5 puntos, desde 0 (nada/no aplica) hasta 4 (mucho). Este material fue diseñado específicamente para el estudio, tomando como base estresores documentados en investigaciones previas sobre estudiantes universitarios. Su objetivo principal fue contextualizar las situaciones que los participantes perciben como amenazantes, enriqueciendo así la comprensión de la variable de estrés percibido

Con respecto al soporte social, este se evaluó a través del cuestionario *The Multidimensional Scale of Perceived Support* (MSPSS) construido por Zimet, Dahlem, Zimet y Farley (1988); cuyo objetivo fue evaluar el soporte social percibido proveniente de tres grupos: Familia, Amigos, y Otros Significativos. En el presente estudio se empleará el instrumento validado y traducido al español por Arechabala y Miranda (2002).

El MSPSS está conformado por 12 ítems divididos en tres dimensiones: soporte social de amigos, soporte social de la familia y soporte social de otros significativos. Cada ítem es evaluado a través de una escala tipo Likert del 1 (muy en desacuerdo) al 7 (muy de acuerdo).

La versión original del instrumento fue realizada por Zimet et al. (1988) mediante un estudio con 275 estudiantes de Estados Unidos. Con respecto a la confiabilidad obtenida, esta fue calculada a través del coeficiente alfa de Cronbach, donde la escala total obtuvo puntajes de .88, la dimensión otros significativos .91, la dimensión familia .87 y la dimensión amigos .85. Asimismo, con respecto a la validez, se realizó un análisis factorial exploratorio usando el método de rotación oblicua y el método de extracción de componentes principales. A partir de los cuales se corroboró la presencia de las tres áreas ya mencionadas, donde las cargas factoriales para todos los ítems superan el .70. Sumado a ello, a partir de una correlación

realizada entre las subescalas del MSPSS y las subescalas de depresión y de ansiedad del instrumento HSCL (Hopkins Symptom Checklist), se mostró que la dimensión familia obtuvo una relación negativa y significativa tanto con la escala de depresión ( $r = -.24, p < .01$ ) como con la de ansiedad ( $r = -.18, p < .01$ ). Mientras que, la dimensión de amigos y la dimensión de otros significativos también obtuvieron relaciones negativas y significativas con la escala de depresión ( $r = -.24, p < .01$ ;  $r = -.13, p < .05$ ), más no con la de ansiedad.

Es importante señalar que existen diferentes modelos factoriales del MSPSS dependiendo del contexto y la población estudiada. Por ejemplo, a nivel Latinoamérica, Arechabala y Miranda (2002) realizaron una traducción de dicho instrumento con una muestra de 76 adultos mayores, hipertensos y sin déficit cognitivo. Este estudio agrupó los ítems en dos subescalas: familia-otros significativos y amigos, mostrando así, una estructura factorial de dos dimensiones y una buena confiabilidad ( $\alpha = .86$  y  $\alpha = .88$ , respectivamente).

En Chile, López-Angulo et al. (2021) realizaron una validación del MSPSS con 1975 estudiantes que cursaban el primer y segundo año de sus carreras universitarias. Dentro de las propiedades psicométricas, la validez fue mostrada a través de un análisis factorial confirmatorio en cuatro modelos diferentes, evidenciando que la escala presenta un mejor funcionamiento para la estructura de tres dimensiones (familia, amigos y otros significativos) que se organizan en un factor general de segundo orden (soporte social):  $\chi^2 (gl) = 387.913 (51)$ ,  $RMSEA = .058 (.053-.063)$ ,  $SRMR = .034$ ,  $TLI = .950$ ,  $CFI = .961$ . También, se encontró evidencia de confiabilidad para este modelo, el cual fue evaluado por medio del índice de alfa y el coeficiente Omega: Familia ( $\alpha = .90$ ,  $\omega = .90$ ), Amigos ( $\alpha = .93$ ,  $\omega = .93$ ), Otros significativos ( $\alpha = .86$ ,  $\omega = .87$ ) y General ( $\alpha = .92$ ,  $\omega = .92$ ).

En el contexto peruano, el MSPSS ha mostrado evidencia de confiabilidad al ser validado en muestras con estudiantes universitarios (Nicho-Almonacid et al., 2023). Existen también, múltiples investigaciones en el Perú que han utilizado este instrumento (Espinoza, 2016; Huerta et al., 2019; Morán, 2019; Quito, 2021).

En esta investigación, la consistencia interna se estimó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de .93 para la escala total, .89 para la dimensión familia, .91 para la dimensión amigos y .87 para la dimensión otros significativos.

Respecto al bienestar psicológico, se utilizó la *Escala de Bienestar Psicológico* (BIEPS-A) desarrollada por Casullo y Castro (2002), la cual fue construida a partir de la versión original para adolescentes (BIEPS-J). Este instrumento tiene como objetivo desarrollar y determinar las propiedades psicométricas de un instrumento que mida el bienestar psicológico en población adulta, basado en la teoría multidimensional de Ryff (1989).

La BIEPS-A está conformada por 13 ítems, los cuales se encuentran distribuidos en cuatro subescalas: Control/Aceptación de Sí Mismo (3 ítems), Vínculos (3 ítems), Proyectos (4 ítems) y Autonomía (3 ítems). Los mismos cuentan con un formato de respuesta tipo Likert del 1 (de acuerdo) al 3 (en desacuerdo).

Está diseñada mediante un estudio con 359 personas adultas argentinas y, siguiendo la versión en población adolescente, se partió de un contenido de 20 ítems que se organizaban en cinco dimensiones: Autonomía (capacidad de actuar de modo independiente), Control de situaciones (sensación de control y autocompetencia), Vínculos psicosociales (calidad de las relaciones personales), Proyectos (metas y propósitos en la vida) y Autoaceptación de Sí Mismo (sentimiento de bienestar con uno mismo). No obstante, al realizar un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax, se eliminaron siete de los ítems. Lo que resultó en una solución final de 13 ítems con cuatro factores que explican el 53% de la varianza: Proyectos, Autonomía, Vínculos y Control/Aceptación de Sí Mismo (un solo factor compuesto por las dimensiones Control de Situaciones y Aceptación de Sí Mismo). Cabe resaltar, que la consistencia interna no mostró coeficientes aceptables para las dimensiones: Aceptación/Control ( $\alpha=.46$ ), Autonomía ( $\alpha=.61$ ), Vínculos ( $\alpha=.49$ ) y Proyectos ( $\alpha=.59$ ). Sin embargo, el alfa de Cronbach para la escala total alcanza el .70; mostrando así, evidencia de confiabilidad y validez para la escala global en la muestra.

A partir de este modelo, Domínguez et al. (2014) realiza una validación con una muestra de 222 estudiantes de Psicología de una universidad de Lima. Dentro de las propiedades psicométricas, el autor encontró evidencia de validez a través de un análisis factorial confirmatorio ( $\chi^2$  (gl) = 169.19 (59),  $CFI=.9613$ ,  $GFI=.8957$ ,  $AGFI=.8391$ ,  $RMR=.032$ ,  $RMSEA=.0919$ ), evidenciando resultados que permiten concluir la pertinencia del modelo de cuatro factores propuesto por Casullo (2002). También, se obtuvo evidencia de confiabilidad, pues la consistencia interna mostró coeficientes de alfa de Cronbach de .96 para la escala total, de .88 para la dimensión Aceptación/Control, de .84 para la dimensión Autonomía, de .87 para la dimensión Vínculos y de .91 para la dimensión Proyectos.

Este instrumento también ha sido utilizado en el Perú en diferentes investigaciones con estudiantes universitarios, como por Cassaretto y Martínez (2009), Escudero (2017) y Páramo et al. (2012).

En la presente investigación, al analizar la confiabilidad del bienestar psicológico, se obtuvo un alfa de Cronbach de .88 para la escala total, .66 para proyectos, .80 para autonomía, .79 para vínculos y .62 para control/aceptación.

## **Procedimiento**

La convocatoria de los participantes se realizó mediante un flyer que se difundió mediante las redes sociales, específicamente Facebook, WhatsApp, Gmail y LinkedIn. En el mensaje difundido por dichas plataformas se brindó una explicación breve sobre el propósito del estudio, la duración estimada de la encuesta y los criterios de participación. Además, los estudiantes que respondieron del cuestionario pudieron contactar a otros estudiantes que cuentan con la característica de haber atravesado por un proceso de migración. Asimismo, se contactó con coordinadores de diversos espacios estudiantiles que colaboraron con la difusión del cuestionario y así poder llegar a más estudiantes migrantes.

En el flyer se adjuntó un enlace de la plataforma Google Forms, que incluyó, primeramente, el consentimiento informado. Este aseguraba que la participación fuera voluntaria y anónima, permitiendo a los participantes retirarse del cuestionario en cualquier momento si así lo deseaban, y garantizando que la información recopilada se utilizara netamente con fines académicos. Luego se encontraba la ficha de datos sociodemográficos, académicos y de migración. Por último, cada una de las escalas.

## **Análisis de datos**

El procesamiento y análisis de los datos se realizó mediante el programa estadístico SPSS versión 28. En primer lugar, se efectuaron análisis descriptivos con el propósito de obtener una mejor comprensión de la muestra. Luego, se analizó la confiabilidad de los instrumentos a través del coeficiente alfa de Cronbach. Además, se realizó un análisis de normalidad mediante el estadístico de Kolmogórov-Smirnov, el cual reveló una distribución no normal en varias escalas. Por este motivo, se inspeccionaron los coeficientes de asimetría ( $>|3|$ ) y curtosis ( $>|10|$ ), donde se corroboró que la ausencia de normalidad no era extrema. En consecuencia, se decidió emplear estadísticos paramétricos robustos (Kline, 2010).

Para responder al objetivo general de la investigación, se analizaron las relaciones entre estrés percibido, soporte social y bienestar psicológico por medio del coeficiente  $r$  de Pearson. Al obtenerse asociaciones significativas, se verificaron los supuestos para llevar a cabo las regresiones correspondientes. De esta manera, se ejecutaron dos modelos de regresión lineal que incorporaron únicamente las variables previamente significativas, con el fin de determinar cuáles podían predecir el bienestar psicológico.

Por último, se realizó una comparación de medias entre grupos empleando pruebas paramétricas como T de Student y ANOVA, de acuerdo con la información sociodemográfica recogida.

## Resultados

A continuación, se exponen los resultados obtenidos en relación con los objetivos planteados en el presente estudio. Primero, se describen la frecuencia en que los eventos se consideran estresantes (en base a una lista previa) y la distribución de las respuestas. Posteriormente, se muestran las diferencias de las variables de estudio en función de las variables sociodemográficas y de migración. A fin de responder al propósito principal, se presentan las correlaciones entre las escalas de estrés percibido, soporte social y bienestar psicológico. Finalmente, tomando en consideración las variables previamente significativas, se presentan las variables que predicen el bienestar psicológico en la muestra.

A nivel descriptivo, los estudiantes reportaron como principales eventos estresores la delincuencia, las largas distancia de viaje y el transporte en Lima.

Tabla 1  
*Estadísticos descriptivos de eventos potencialmente estresores*

Estresor	% califica evento como estresor*	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>DE</i>
La delincuencia	82.9	3.21	3.00	0.98
Las largas distancia	75.7	3.09	3.00	1.00
Transporte de Lima	74.3	3.03	3.00	1.01
La carga académica	74.3	2.99	3.00	0.91
Las evaluaciones	58.5	2.66	3.00	0.90
Lejanía de la familia/amigos	45.7	2.4	2.00	1.21
Establecer nuevas relaciones	35.7	1.99	2.00	1.27
Vivir solo	28.6	1.79	2.00	1.38

Nota: \* Se ha integrado la opción 3 (regular) y 4 (mucho) estrés en esta columna

Con respecto a las características sociodemográficas y de migración, se encontraron diferencias por sexo y con quienes vive el estudiante en Lima. Por su parte, no se hallaron diferencias de acuerdo con la edad, el centro de estudios, condición laboral, tiempo en Lima y ciclo de estudios. Específicamente, se observaron diferencias significativas en las escalas de estrés percibido (en general y ambas escalas) y bienestar psicológico (global y algunas escalas) de acuerdo con el sexo de los participantes, siendo las mujeres quienes presentan mayor estrés percibido en comparación con los hombres. Esta diferencia es de tamaño grande. Cabe señalar, que la diferencia en la escala eustrés es de tamaño grande. En contraste, los hombres presentan mayor bienestar psicológico que las mujeres, siendo esta diferencia de tamaño pequeño (Tabla 2). La escala de soporte social no mostró diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 2  
Comparación de medias según sexo

Variable	Mujeres (N=38)		Hombres (N=32)		<i>t</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Estrés percibido	32.63	7.04	24.66	6.53	4.88***	1.17
Eustrés	14.13	4.91	18.56	3.65	-4.22***	-1.01
Distrés	18.76	4.58	14.22	5.43	2.96**	.71
Bienestar psicológico	31.50	5.37	33.97	8.85	-2.00*	-.48
Autonomía	5.97	2.16	7.34	1.38	-3.21**	-.54
Control/aceptación	7.42	1.43	8.06	1.29	-1.96*	-.47

Nota \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Respecto a las características de migración, se encontró que los participantes que viven con familiares perciben mayor soporte social que los participantes que viven solos. Esta diferencia corresponde a un tamaño de efecto pequeño. De manera específica, se halló que los que viven con familiares perciben mayor soporte familiar y de otros significativos que los que no. Estas diferencias son de tamaño pequeño (Tabla 3).

Tabla 3  
Comparación de medias por con quienes viven

Variable	Familiares (N=30)		Solo (N=34)		<i>t</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Soporte social	36.97	6.93	33.35	7.75	1.96*	.49
Familia	11.90	3.21	10.47	3.16	1.79*	.45
Otros significativos	13.03	2.53	11.82	2.63	1.87*	.47

Nota \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Asimismo, se encuentran relaciones entre el grado de percepción de adaptación a la ciudad y las variables psicológicas de estudio; de manera que, a mayor adaptación, mayor bienestar psicológico y soporte social, y menor estrés percibido. Además, se encuentra que el grado de conocimiento previo de la ciudad se relaciona directamente con el soporte social. Mientras que el grado de contacto con los familiares y amigos se relaciona directamente con el soporte social general, soporte de la familia y el área vínculos del bienestar psicológico (Tabla 4). Por otro lado, los participantes que habían vivido anteriormente en Lima ( $N=15$ ) presentan mayor soporte social global que los que se mudaron a Lima por primera vez al ingresar a la universidad ( $M_{\text{previamente}}=38.13$ ,  $DE_{\text{previamente}}=6.44$ ;  $M_{\text{primera vez}}=33.73$ ,  $DE_{\text{primera vez}}=7.88$ ;  $t(68)=-1.99$ ,  $d=-.58$ ) y familia ( $M_{\text{previamente}}=12.87$ ,  $DE_{\text{previamente}}=2.67$ ;  $M_{\text{primera vez}}=10.53$ ,  $DE_{\text{primera vez}}=3.23$ ;  $t(68)=-2.58$ ,  $d=-.75$ ).

Tabla 4  
*Correlaciones entre variables psicológicas y variables de migración*

	Conocimiento previo de la ciudad	Percepción de adaptación a la ciudad	Contacto con familiares y amigos de su región
Estrés percibido		-.28*	
Distrés		-.24*	
Eustrés			
Soporte social	.29*	.52***	.29*
Familia		.39***	.36**
Amigos	.31**	.49***	
Otros significativos		.46***	
Bienestar psicológico		.38**	
Proyectos		.43***	
Autonomía			
Vínculos		.35**	.27*
Control/Aceptación		.26*	

Nota \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Con respecto al propósito general de la investigación, se encontraron que existen relaciones significativas entre las tres variables de estudio; de modo que, a mayor estrés percibido, menor soporte social y bienestar psicológico, y viceversa. Específicamente, se pudo observar que la escala de estrés percibido tiene una relación inversa, significativa y mediana con la escala de soporte social; y grande con la escala de bienestar psicológico. Por su parte, la escala de soporte social tiene una relación directa, significativa y mediana con la escala de bienestar psicológico.

Tabla 5  
*Correlaciones entre Estrés Percibido, Soporte Social y Bienestar Psicológico*

	Estrés percibido	Distrés	Eustrés	Soporte social	Familia	Amigos	Otros significa tivos
Estrés Percibido	1	.79***	-.76**	-.47***	-.56***	-.29*	-.34**
Distrés	.79***	1	-0.2	-.37**	-.41***	-.27*	-.24*
Eustrés	-.76***	-0.2	1	.37**	.46***	0.18	.29*
Bienestar Psicológico	-.56***	-.24*	.65***	.48***	.45***	.33**	.47***
Proyectos	-.51***	-0.24	.56***	.40***	.42***	.24*	.36**
Autonomía	-.54***	-.26*	.59***	.39***	.45***	.24*	.31**
Vínculos	-.31**	-0.05	.44***	.59***	.42***	.48***	.63***
Control/Aceptación	-.45***	-0.22	.49***	0.20	0.15	0.11	.26*

Nota \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Dado que existen relaciones significativas entre estrés percibido y soporte social con bienestar psicológico, se puso a prueba dos modelos de regresión lineal por pasos donde la variable criterio fue bienestar psicológico global. En ambos casos, el primer paso fueron las variables control (sexo y grado de adaptación a la ciudad), pero en el caso del primero modelo, en el segundo paso se incorporaron las escalas globales de estrés y soporte social; mientras que, para el segundo modelo, se incorporaron las escalas específicas de estas dos variables.

Como se observa en la siguiente tabla, se halló que el primer modelo de regresión explica el 36% de la varianza ( $F=10.70, p<.001$ ) del bienestar psicológico, siendo el estrés percibido la única variable significativa.

Tabla 6  
*Análisis de regresión lineal para variables que predicen el Bienestar Psicológico*

Paso	$R^2$ ajustado	Variable	B	EE B	$\beta$	t
Paso 1	17.5	Sexo	2.46	1.14	.24	2.15*
		Adaptación a Lima	2.49	.72	.38	3.47***
Paso 2	36.0	Sexo	.30	1.23	.03	.24
		Adaptación a Lima	1.02	.74	.16	1.37
		Estrés percibido	-.27	.09	-.41	-3.03**
		Soporte social	.14	.09	.21	1.66

Nota \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

Respecto al segundo modelo (tabla 6), este explica el 47.7 % de la varianza ( $F=9.98, p<.001$ ) del bienestar psicológico, siendo también, el estrés percibido la única variable significativa en el último paso. Por su parte, el paso 1 explica el 17.5% de la varianza del bienestar psicológico ( $F=8.34, p<.001$ ).

Tabla 7  
*Análisis de regresión lineal para variables que predicen el Bienestar Psicológico*

Paso	$R^2$ ajustado	Variable	B	EE B	$\beta$	t
Paso 1	17.5	Sexo	2.46	1.14	0.24	2.15*
		Adaptación a Lima	2.49	0.72	0.38	3.47***
		Sexo	-0.42	1.23	0.03	0.24
		Adaptación a Lima	1.1	0.74	0.16	1.37
Paso 2	47.7	Distrés	-0.07	0.1	-0.07	-0.64
		Eustrés	0.62	0.12	0.57	5.10***
		Familia	-0.08	0.21	-0.05	-0.39
		Amigos	-0.06	0.22	-0.03	-0.27
		Otros significativos	0.49	0.26	0.26	1.9

Nota \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## Discusión

La experiencia de migrar desde provincias hacia Lima para realizar estudios universitarios plantea un conjunto de desafíos significativos para los estudiantes, quienes deben enfrentar un proceso de adaptación complejo (Cotler, 2016; Torcomian, 2016). La separación de sus redes de apoyo y la inmersión en un entorno distinto pueden intensificar la percepción de estrés, ya que implica gestionar simultáneamente la presión académica, el ajuste a un nuevo estilo de vida y las características propias de una ciudad tan caótica como Lima (Aramburú y Núñez, 2019; Cotler, 2016; Torcomian, 2016). Todo ello hace suponer que el bienestar psicológico de los estudiantes podría estar en riesgo (Dusselier et al., 2005; Martín, 2007). Por lo que, en este contexto, el soporte social resaltaría como uno de los factores protectores clave que no solo podría aliviar la carga emocional, sino que también promovería el bienestar psicológico necesario para afrontar este cambio (Barra, 2004; Uchino et al., 2016).

Dada la insuficiente evidencia de la relación entre estas variables, especialmente en una población en riesgo como los estudiantes migrantes en el contexto peruano, hace que sea pertinente investigar cuáles son las relaciones y de qué modo impactaría el estrés percibido y soporte social en el bienestar psicológico de los estudiantes migrantes. Y de hallar relaciones, se plantea analizar cuáles serían las variables psicológicas, demográficas, académicas y de migración que podrían tener mayor impacto en el bienestar psicológico del estudiante.

Respecto a los objetivos específicos, se observaron diferencias significativas en la variable sexo tanto en el bienestar psicológico como en el estrés percibido. Así también, se hallaron relaciones entre la percepción de adaptación a la ciudad y las tres variables de estudio. A nivel de soporte social, los resultados encontrados indican diferencias acordes a las personas con las que vive el estudiante, si ésta es la primera vez que reside en Lima y el grado de percepción de conocimiento previo de la ciudad.

En cuanto al sexo, se encontró que los hombres presentaban un mayor bienestar psicológico a nivel global que las mujeres, lo cual coincide con la investigación de Fernández y Sánchez (2011). No obstante, es importante señalar que la literatura mostraría hallazgos diversos; por ello, muchas de las investigaciones también reportan no haber encontrado diferencias significativas en cuanto al sexo de los participantes (Advíncula, 2018; Massone y Urquijo, 2014; Zapata, 2016); resultado que se reflejaría en el presente estudio en torno a la ausencia de significancia entre algunas de las escalas del bienestar psicológico y el sexo. Por su parte, las escalas de autonomía y control/aceptación sí presentaron mayores niveles en el caso de los estudiantes hombres. Ello concuerda con la investigación de Barra (2012) y

Advíncula (2018), donde se reportaron diferencias entre hombres y mujeres en las dimensiones de autonomía y autoaceptación, a favor de los hombres.

En la misma línea, se observó que las mujeres presentaban mayores niveles de estrés percibido global y en la escala distrés. Este hallazgo coincide con algunos estudios en estudiantes universitarios a nivel internacional (Alsaleem et al., 2021; El Ansari et al., 2014); a nivel nacional con estudios de estrés académico (Cassaretto et al., 2021; Estrada et al., 2021); y en un estudio con estudiantes universitarios migrantes a nivel nacional (Morán, 2019). Asimismo, concuerda con el estudio de Guzmán y Reyes (2018), donde se encontró que las mujeres son las que más presentan niveles altos de distrés.

Dichas diferencias entre ambos grupos se podrían deber a factores culturales y roles de género. Debido a que los hombres tenderían a expresar en menor medida sus emociones, reportarían menor estrés y a percibir mayor bienestar (Bar-On, 2006). En cambio, las mujeres tenderían a expresar sus emociones de manera más abierta; lo que haría que sean más conscientes de sus niveles de estrés, por ende, a reportarlo con mayor medida y percibir menor bienestar (Afifi, 2007; Paladino et al., 2005). Asimismo, los hombres habrían reportado mayores niveles en las escalas de autonomía y control/aceptación producto de los procesos de socialización, pues ellos serían quienes crecen con mayor sentido de independencia, autoconfianza y autonomía que las mujeres al formar parte de una cultura que posiciona a la mujer en una situación de vulnerabilidad y desprotección (Barra, 2012).

Además de lo señalado, otra posible explicación sería que la migración puede ser particularmente complicada para las mujeres, pues en muchos casos deben vivir solas, lo que incrementaría el sentimiento de vulnerabilidad tanto para ellas como para sus padres. Por ejemplo, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2024) indica que los jóvenes con edades entre 15 a 29 años son el grupo de edad que cuenta con mayor porcentaje de víctimas de algún hecho delictivo (32.9%). Sumado a ello, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), el 53.8% de las mujeres fueron víctimas de algún tipo de violencia en el año 2023 (INEI, 2023). Tomando en cuenta estos datos, resulta importante considerar las condiciones específicas que atraviesan las mujeres en el Perú, donde las tasas de delincuencia y violencia de género son elevadas. Motivo por el cual, existiría ese miedo constante de los padres por la seguridad de sus hijas, lo que generaría que ejerzan un mayor control sobre ellas y, por ende, su proceso de migración sea aún más complejo.

Es así como, la información obtenida por la percepción de adaptación a la ciudad cobra relevancia, donde otro de los resultados fue que los estudiantes que se sienten más adaptados a la ciudad reportan un menor estrés percibido, mayor soporte social y bienestar psicológico.

Aquí es necesario señalar que la adaptación juega un rol importante en la vida de los estudiantes que migran a Lima, pues se ha mostrado que ellos experimentarían una serie de situaciones potencialmente estresantes como resultado de migrar de un pueblo pequeño a una ciudad grande, generando así, un impacto negativo en su bienestar (Dusselier et al., 2005; Martín, 2007). Sin embargo, mientras más adaptados se encuentren a su nuevo estilo de vida, el estrés se reduciría al facilitar una percepción de control y competencia frente a las demandas académicas, sociales y culturales de la ciudad. Además, al sentirse integrados y seguros, estos estudiantes tenderían a formar y fortalecer redes de soporte social, tanto con amigos, familiares como con otros significativos, incrementando su percepción de soporte social global. Este sentido de respaldo y la disminución del estrés contribuirían directamente a un mayor bienestar psicológico, pues fomentaría que experimenten emociones positivas, una mayor satisfacción con la vida y una sensación de pertenencia en la nueva ciudad (Feldman, 2008; Hefner y Eisenberg, 2009; Novoa y Barra, 2015).

En relación con ello, uno de los factores que se relacionaría con dicha percepción de adaptación a la ciudad sería el conocimiento previo de la ciudad, donde se encontró que los estudiantes que tenían un mayor conocimiento previo presentaron un mayor soporte social global y de amigos. Resultado que se debería a que esto los habría preparado mejor para adaptarse al nuevo entorno. Tener información sobre la ciudad, como sus dinámicas e interacciones, puede haber facilitado su relación con otros. Además, este conocimiento previo les habría permitido establecer conexiones sociales con mayor facilidad, generando expectativas más realistas y mayor confianza para entablar nuevas amistades, extendiendo así su red de soporte.

Asimismo, en cuanto a con quienes viven los estudiantes, se encontró que los que viven con familiares perciben un mayor soporte social global, de la familia y de otros significativos que los estudiantes que viven solos. Esto concuerda con lo que se esperaba, pues gran parte de los estudiantes son acogidos por familiares que viven en la ciudad (Torcomian, 2016), lo que facilitaría un mejor proceso de adaptación, pues se entiende que el contacto diario, el apoyo emocional y la ayuda (en términos prácticos) haría que el estudiante perciba una red de soporte familiar transitoria (Ramírez y Rengifo, 2019). De esta manera, este grupo de estudiantes contaría con una red de soporte cercana que entiende sus necesidades y dificultades en el proceso de adaptación a la ciudad, lo que reforzaría la sensación de respaldo y de apoyo.

Debido a que el 40% de los participantes reporta encontrarse en una relación amorosa, tal como menciona Morán (2019), se podría suponer que las parejas pertenecerían al grupo de otros significativos. Llama la atención que tener pareja no pareciera diferenciarse en ninguna

de las variables psicológicas a diferencia del estudio anterior. Sin embargo, hay que recordar que para este grupo no necesariamente los otros agentes de soporte son la pareja (medidos como otros en la escala de soporte social). Ello podría deberse a que, las universidades, que hoy en día muestran una mayor disposición para velar por el bienestar de estos estudiantes; ya sea brindando programas de socialización como talleres de integración. En ese sentido, también podrían formar parte de este grupo otras figuras de apoyo, como profesores, responsables de las áreas de bienestar universitario, tutores e, incluso, redes de estudiantes migrantes. Así, se podría hipotetizar que la presencia de los familiares y otros significativos en la red de soporte proporcionaría un ambiente de mayor estabilidad y seguridad, así como menor preocupación en factores cotidianos, permitiendo que el estudiante disponga de mayor tiempo para interactuar con otros círculos sociales y percibir apoyo de estas personas.

Por otro lado, se encontró que los estudiantes que habían vivido previamente en Lima presentaban mayor soporte social global y de la familia. Probablemente ello se debería a que ya contaban con redes de apoyo establecidas en la ciudad, como lazos más fortalecidos con la familia. En la misma línea, esta experiencia previa en Lima habría facilitado el adaptarse a algunas situaciones como el cambio de estilo de vida, conocer la ciudad de Lima, el alojamiento, etc. (Cotler, 2016); permitiendo así, que busquen y mantengan interacciones sociales con mayor facilidad.

También, con respecto al contacto con familiares y amigos de su región de origen, se encontró que, a mayor contacto, mayor será el soporte social global y de la familia, así como la dimensión vínculos del bienestar psicológico. Ello se explicaría porque mantener contacto frecuente con personas significativas de su lugar de origen les permitiría a los estudiantes migrantes sentirse apoyados, comprendidos y conectados con sus raíces, lo que refuerza su percepción de tener una red sólida que está ahí para ellos, incluso a distancia. En relación con esto, un estudio realizado por Sosa y Zubietta (2015) sugiere que los estudiantes que habían atravesado por una migración interna mantienen un mayor contacto y perciben un mayor nivel de soporte social de las personas de su misma ciudad de origen. De esta manera, se fomentaría un sentido de pertenencia y continuidad, lo que contribuiría al bienestar psicológico, específicamente en la dimensión de vínculos, pues mantener contacto con personas que el estudiante considera significativas, los ayudaría a afrontar los retos de la migración y sentir que poseen vínculos de calidad suficientes como para hacer frente cualquier situación desafiante (Cotler, 2016).

Con respecto a lo que no se encontró, llama la atención que no se encontraron diferencias de acuerdo con la región de procedencia, universidad, si era becado o no y si

trabajaba y estudiaba a la vez. Al respecto, es posible que una explicación sea la homogeneidad de la muestra, pues el rango de edad de los estudiantes era significativamente corto (18 a 25 años), por lo que disminuye la probabilidad de encontrar diferencias. Además, todos los estudiantes provienen de universidades privadas, que, si bien se esperaba que pudiera existir una diferencia en cuanto al estrés percibido entre estudiantes de universidades que forman parte del consorcio y los que no, así como en caso trabajaran y estudiaran a la vez, no se encontró ello. Una posible explicación es que existen otros factores, como la adaptación, que tendrían mayor influencia sobre el estrés percibido. Asimismo, al indagar si el estudiante era becado, no se pudo analizar del todo dicha condición, debido a la escasez de respuestas de estudiantes becados; sin embargo, se cree que el recibir apoyo económico no necesariamente está vinculado a la condición económica, pues existen becas por ser deportista calificado o por obtener buenas calificaciones. También, se asume que no se encontraron diferencias en cuanto a región de procedencia debido a que la mayoría de los estudiantes provenían de la región costa.

En cuanto al objetivo principal de la investigación, los resultados obtenidos muestran que existen relaciones significativas entre las tres variables estudiadas. De modo que, a mayor bienestar psicológico, menor estrés percibido, mayor soporte social, y viceversa.

Particularmente, resulta importante resaltar la relación entre soporte social y bienestar psicológico, donde se encontró una relación directa entre sí. Lo que quiere decir que mientras mayor sea la percepción de soporte social, mayor será el bienestar psicológico en los estudiantes, y viceversa. Este resultado está en concordancia con los hallazgos de Barra (2012), He et al. (2018) y Rosa-Rodríguez et al. (2015), quienes encontraron una relación positiva entre el soporte social y el bienestar psicológico, así como en sus dimensiones. Una explicación a esto sería debido a que el contar con una red de soporte sólida promovería la resiliencia, el sentido de pertenencia y la satisfacción con la vida (Feldman, 2008; Hefner y Eisenberg, 2009; Malkoc y Yalcin, 2015; Novoa y Barra, 2015). En particular, en estudiantes migrantes, el contar con personas significativas colaboraría a que los jóvenes puedan lidiar de manera más adaptativa a los retos de vivir en una ciudad nueva (Torcomian, 2016). Entonces, contar con el soporte de amigos, familiares y otros significativos sería determinante para facilitar dicha adaptación y que se sientan más integrados, favoreciendo así, a una mejor salud mental y bienestar general.

En la misma línea, se encontró que tanto la dimensión familia, amigos, como otros significativos tienen una relación directa con todas las dimensiones del bienestar psicológico, a excepción de la dimensión control/aceptación, la cual solo resulta significativa con la dimensión otros significativos. Una explicación para este resultado podría ser que

específicamente los niveles de autoaceptación y control de situaciones se encontrarían relacionados con otros aspectos más que con el soporte social. Por ejemplo, la autoestima o el choque de identidades producto de la migración podrían ser factores que se encuentren más vinculados con esta percepción aceptación de sí mismo. Asimismo, en el caso de control de situaciones, donde es posible que debido a las distintas barreras que los estudiantes migrantes tienen que atravesar, sientan que tienen un control limitado sobre sus vidas, independientemente del soporte social que perciban. En ese sentido, la migración podría generar un sentimiento de pérdida de control, haciendo que el soporte social no tenga una relación importante con esta dimensión en particular.

Por otro lado, se observó una relación significativa e inversa entre estrés percibido y soporte social. Ello guarda consistencia con la evidencia de que, a mayor estrés percibido, menor soporte social, e inversamente (Abdul et al., 2022; Qvitci, 2015; Feldman et al., 2008). La literatura señala que el soporte social funcionaría como factor protector ante los efectos negativos de los estresores (Barra, 2004; Uchino et al., 2016). Resulta necesario tomar en cuenta el contexto que tienen que atravesar los estudiantes que migran a Lima por estudios universitarios, pues se enfrentan a una serie de desafíos como la adaptación a un nuevo entorno, la distancia de sus familias y amigos, y la adaptación a nuevas dinámicas de estudio y de relación (Cotler, 2016; Torcomian, 2016). Es aquí, donde el soporte social jugaría un papel clave en la gestión del estrés que dichos estudiantes experimentarían, pues los recursos materiales y emocionales que las personas significativas proporcionen podrían aliviar la carga emocional (Barra, 2004; Uchino et al., 2016). Así, el soporte social de otros (familiares, amigos, otros migrantes, la pareja y/o compañeros de clase) proporcionaría un sentido de pertenencia, estabilidad emocional y recursos prácticos que los ayudaría a sobrellevar el estrés producido por el nuevo lugar de residencia.

Tal como se esperaba, se encontró que el soporte social global y todas sus dimensiones se relacionan positivamente con el eustrés; mientras que negativamente con el distrés. Con respecto a la primera relación, esta coincide con lo encontrado, donde el soporte social que el individuo reciba es identificado como un factor que reforzaría esta mirada positiva del estrés (Barradas et al., 2018). Esto podría explicarse debido a que las personas que experimentan este tipo de estrés verían los desafíos como oportunidades de mejora y crecimiento (Nelson y Simmons, 2003). Desde esta perspectiva, el estudiante utilizaría el soporte social percibido como impulsor para cumplir con las expectativas de aquellos que le brindan dicho apoyo y poder alcanzar sus metas, fortaleciendo así, el enfoque de la experiencia de la migración como una oportunidad para el crecimiento personal y académico. Asimismo, al percibir el estrés

como un reto que son capaces de gestionar, incrementaría la probabilidad de que los estudiantes se acerquen más a sus redes de apoyo en busca de orientación, aliento y compañía. De esta manera, el eustrés cumpliría el rol de estímulo para fortalecer las conexiones sociales.

Por el contrario, el distrés, entendido como el estrés negativo, conduciría a una sensación de sobrecarga y ansiedad, debido a la percepción de la situación como amenazante (Nelson y Simmons, 2003). En este caso, de no contar con una red que brinde soporte, se reforzaría la visión de que la situación es incontrolable e insuperable. Además, la presión de adaptarse a un nuevo contexto cultural, académico y social sería percibido como una situación completamente negativa que provocaría una menor búsqueda de soporte social, ya sea por miedo a ser juzgados, por no sentirse suficientemente integrados o porque sienten que no cuentan con los recursos suficientes para buscar ayuda. Es así como, dicha situación podría intensificar el distrés, haciendo que los estudiantes enfrenten sus problemas de manera solitaria, lo cual, a su vez, agravaría su sensación de inestabilidad y dificultad para lidiar con los retos de la migración.

Otro aspecto que se encuentra, tal como lo señala la literatura científica, es que existe una relación inversa entre estrés percibido y bienestar psicológico. Esto está alineado con hallazgos previos que indican que los altos niveles de estrés impactan negativamente en el bienestar psicológico (Cassaretto et al., 2021; Delgado-Tenorio et al., 2021; Restrepo et al., 2023), limitando la posibilidad de mantener una sensación de equilibrio y satisfacción personal.

Así, tomando en cuenta las relaciones mencionadas previamente, estas evidencias nos permiten realizar análisis de regresión que incorporan el sexo, percepción de adaptación a la ciudad, estrés percibido y soporte social sobre el bienestar psicológico, donde se esperaba que todas estas variables tengan un efecto significativo sobre la variable dependiente. Sin embargo, un aspecto que llama la atención es que, cuando estas variables se evalúan de manera conjunta, en ambos modelos de regresión el estrés percibido, y específicamente el eustrés, cobran mayor relevancia sobre el bienestar psicológico.

En ese sentido, se destaca que el estrés percibido es una variable potente en sí misma sobre el bienestar psicológico, independientemente se controlen otras variables. Ello se debería a que estudios previos encontraron que el estrés tiene un impacto directo y significativo en la salud general, tanto a nivel mental como físico (Cassaretto et al., 2024; Chau y Saravia, 2016). Es así como, este impacto puede manifestarse en una mayor vulnerabilidad a trastornos emocionales y problemas físicos, entre los cuales se encuentran mayores niveles de ansiedad, agotamiento, alteraciones del sueño, dolores de cabeza e, incluso, depresión (Damásio et al., 2017; O' Connor et al., 2021; Chau y Vilela, 2017; Trunce et al., 2020). Además de ello, se

encontró que el estrés impacta directamente en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes (Restrepo et al., 2023), dificultando así, su adaptación a un nuevo contexto académico y social. Factor que podría amplificar estos sentimientos negativos a través de un impacto aún mayor en su sentido de control, satisfacción general y bienestar.

Uno de los objetivos específicos era explorar los principales estresores se encuentran las condiciones propias de la vida en Lima, como la delincuencia, las largas distancias y el transporte. Esto sería debido a que, si bien el estrés del estudiante puede deberse a factores académicos, también tienen que ver con las circunstancias de la ciudad (Cotler, 2016). Por ejemplo, respecto a la delincuencia, el INEI (2024) señala que, a nivel urbano, el 89.1% de la población con edades entre 15 y 29 años percibe que será víctima de algún hecho delictivo en los próximos 12 meses. Asimismo, el reporte urbano de percepción sobre calidad de vida de Lima Cómo Vamos (2024) indica como principal problema a la inseguridad ciudadana (70.9%) y a la calidad del transporte (24.7%). Respecto a este último, el estrés y el malhumor serían las principales consecuencias del servicio de transporte público en Lima, sumado a que tres de cuatro pasajeros señala tener que levantarse mucho más temprano para tener que llegar a tiempo a su centro laboral o de estudios (DESCO opina, 2024).

Es importante aclarar que dicha situación la atraviesa la población en general, pero para los estudiantes migrantes de provincia, estos factores se intensificarían debido a la adaptación a una ciudad más grande y compleja, y el choque cultural que pueden experimentar. La delincuencia en Lima puede resultar especialmente estresante si los estudiantes provienen de zonas más seguras, mientras que las largas distancias y el sistema de transporte desorganizado pueden ser percibidos como agobiantes al compararlos con la región de proveniencia. Por lo que, enfrentar estas situaciones diariamente puede resultar aún más desgastante y afectar, así, su bienestar psicológico. Por ello, resulta coherente que dichos eventos estresores predominen más que otros.

Particularmente, un dato que llama la atención es que, en el caso del eustrés, se encontró una relación positiva con el bienestar psicológico global y todas sus dimensiones. En el caso del distrés, se encontró una relación negativa con bienestar psicológico global y su dimensión autonomía. Por su parte, una posible explicación para lo primero sería porque, en este caso, como los desafíos son percibidos como manejables, esto funcionaría como motivación para actuar y afrontar mejor las diferentes situaciones (Cooper y Quick, 2017). Así, esta mirada del estrés colaboraría con el desarrollo de competencias emocionales, autoconcepto, autoestima (Fierro et al., 2019), crecimiento personal y resiliencia; es decir, con un mayor bienestar y satisfacción general en los estudiantes. En cambio, el distrés asociado con la percepción de que

las demandas son abrumadoras e incontrolables provocaría que el estudiante experimente una serie de emociones adversas que afectarían a su salud y bienestar (Barra, 2004; Goldberger y Breznitz, 2010). De esta manera, mientras que el eustrés promovería niveles más altos de bienestar al motivar y empoderar a los estudiantes, el distrés lo socavaría al generar malestar emocional y una sensación de incapacidad para manejar los desafíos.

A pesar de estas relaciones, es importante mencionar que, en los análisis de regresión, particularmente el eustrés tiene mayor efecto sobre el bienestar psicológico. Esto concuerda con estudios previos, como el de Cassaretto et al. (2024) con 1640 estudiantes universitarios del Perú, el cual encontró que el estrés no solo tiene un impacto directo en la salud, sino que es mediado por la regulación positiva. De igual manera, se encuentra un estudio realizado por Restrepo et al. (2023), donde el estrés académico tiene un impacto en la adaptación a la vida universitaria a través de la regulación emocional positiva. Siguiendo esto, se podría decir que trabajar los aspectos positivos tiene efectos directos en la salud y en las conductas saludables.

Así también, una de las explicaciones para que el soporte social no haya resultado significativo es que, estadísticamente, el soporte social y el estrés percibido compartirían varianza de manera inversa, pues el soporte social sería un recurso fundamental cuando existe estrés, más no necesariamente cuando no lo existe. Probablemente, esto se debería a que el soporte social se convierte en un recurso fundamental para el afrontamiento del estrés, ya que colabora con que el estresor sea evaluado como menos perjudicial y mitigando su impacto (Barra, 2004; Uchino et al., 2016). En ese sentido, ante situaciones estresantes, el contar con una red de apoyo fortalecería la capacidad de afrontamiento y la percepción de control sobre la situación.

Este resultado también se podría explicar desde la naturaleza valorativa del estrés. En la evaluación primaria, cuando la persona otorga un significado al evento y llega a percibirlo como una amenaza, su bienestar psicológico se vería afectado. Sin embargo, la valoración no concluye allí; en la evaluación secundaria, la persona analiza los recursos disponibles para afrontar la situación. Es en este punto donde el soporte social cobraría relevancia, ya que, si la persona evalúa este recurso como un estímulo beneficioso, podría mitigar el impacto del evento estresante, contribuyendo a un afrontamiento más adaptativo y un adecuado bienestar psicológico. De esta manera, el soporte social resultaría fundamental cuando el estudiante se encuentra bajo condiciones de estrés, dado que le permite reinterpretar el acontecimiento como más manejable. No obstante, en ausencia de situaciones percibidas como estresantes, su influencia tiende a disminuir, pues la necesidad de recurrir a dicho recurso es menor.

En lo que concierne a las limitaciones en la presente investigación, se encuentra el tamaño muestral, lo que responde a las dificultades para acceder a una muestra representativa de estudiantes que han migrado a Lima. Ello se debería a las restricciones logísticas, como la disponibilidad de los participantes y el cumplimiento de las características necesarias para poder participar. Esto podría haber afectado los resultados, pues una muestra más amplia podría brindar una visión más completa y precisa de la problemática en cuestión. A pesar de ello, los resultados obtenidos son de especial relevancia, dado que existen pocos estudios sobre estudiantes migrantes, quienes enfrentan la compleja situación de adaptación y presentan una vulnerabilidad particular a nivel psicosocial.

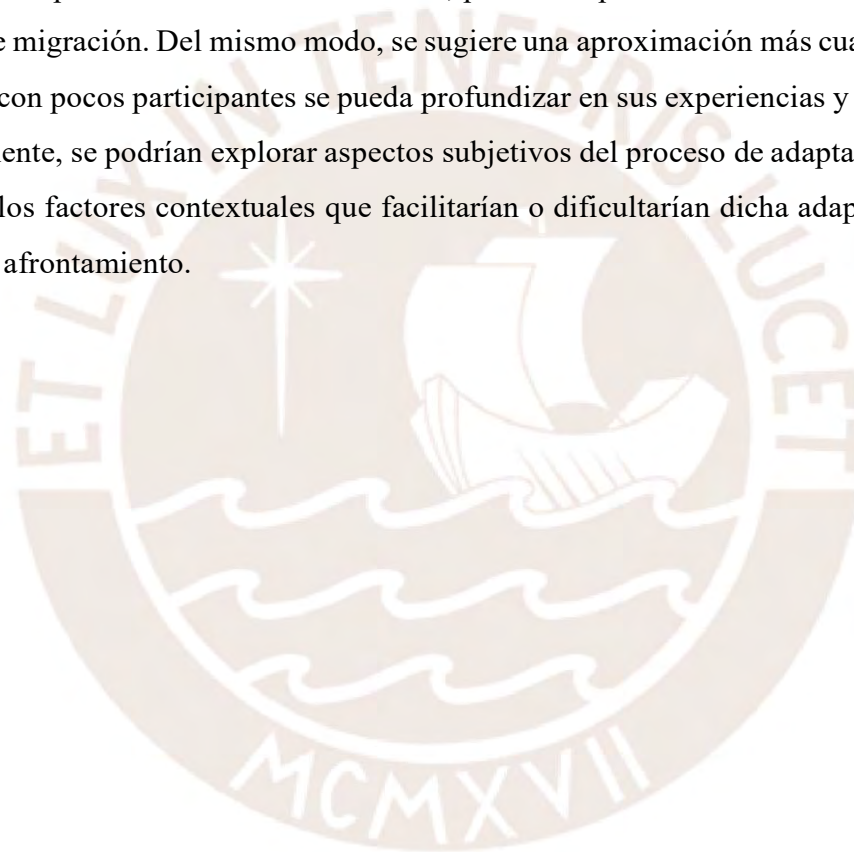
Otra limitación sería que la mayoría de los participantes realizan sus estudios específicamente en una universidad privada de Lima, lo que supondría un sesgo al no haber contado con diversidad de universidades de las que proviene la muestra. Por este motivo, no se habría podido controlar de manera más completa el efecto de la variable control facultad. Así también, gran parte de los participantes proviene de la región costa, limitando así, el poder captar las diferencias entre regiones. Así, el que la mayor parte de la muestra se centre en una zona geográfica específica, podría no haber reflejado la diversidad cultural, social y económica de los migrantes de otras regiones del país. A ello se suma que las condiciones económicas asociadas a la migración no se controlaron del todo, factores que habrían influido en la homogeneidad de los resultados y dificultando un análisis más exhaustivo de las posibles variaciones en cada una de las variables de estudio.

Una última e importante limitación que se presentó fue que la mayoría de los participantes ya lleva muchos años viviendo en Lima, lo que podría no haber captado necesariamente la condición de migración. Tal y como muestran los resultados, los participantes perciben niveles altos de adaptación, lo cual se debería al ya haber pasado un tiempo considerable desde su llegada a Lima. Esto reduciría el impacto de los desafíos iniciales de la migración, dejando de lado aspectos propios de la fase de ajuste e influyendo en la manera en cómo perciben el estrés percibido, soporte social y bienestar psicológico.

Tomando en cuenta todo esto, se recomienda seguir realizando investigaciones enfocadas en estudiantes migrantes, pues esta población atraviesa múltiples desafíos que pondrían en juego su bienestar y salud mental, ubicándolos en una posición de especial vulnerabilidad. Entre otras de las variables que brindarían más información sobre la repercusión de esta experiencia se encuentra la resiliencia, el afrontamiento, el sentido de pertenencia y la salud mental. Además de ello, resultaría pertinente hacer una comparación entre estudiantes migrantes y no migrantes, para así poder analizar las posibles diferencias entre

ambos grupos. Por ejemplo, en la presente investigación, se reportó como principales eventos estresores a los de la ciudad; sin embargo, no se tiene la certeza como para confirmar si son exclusivos de los estudiantes migrantes o si es propio de todos los jóvenes que viven en Lima en general. Por ello, una comparación contribuiría a contextualizar resultados como estos, ayudando a comprender de manera más clara los factores y efectos particulares de la migración.

Otra de las sugerencias sería poder conocer a las personas a las que los participantes identifican como otros significativos; así, se podría analizar cómo estas personas influirían en su sentido de pertenencia, percepción del estrés y soporte social, como en el impacto en su bienestar psicológico. Sumado a ello, se recomienda contar con participantes que se encuentren atravesando sus primeros ciclos de universidad, para así capturar de manera más completa la condición de migración. Del mismo modo, se sugiere una aproximación más cualitativa, de tal manera que con pocos participantes se pueda profundizar en sus experiencias y percepciones. Específicamente, se podrían explorar aspectos subjetivos del proceso de adaptación como las emociones, los factores contextuales que facilitarían o dificultarían dicha adaptación y/o las estrategias de afrontamiento.



## Referencias

- Abdul, N., Baharudin, N., y Alias, N. (2023). Association between Stress and Social Support Perceived among Undergraduate Health Sciences Student. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*, 30(3), 176. <https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.3.16>
- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Adam, E., Collier, S., Thomas, S., Doane, L., y Grant, K. (2023). Stress and hypothalamic–pituitary–adrenal axis activity in adolescence and early adulthood. In L. J. Crockett, G. Carlo, & J. E. Schulenberg (Eds.), *APA handbook of adolescent and young adult development* (pp. 55–72). American Psychological Association. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1037/0000298-004>
- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%20n%20Coila%20Regulaci%20n%20emocional%20bienestar1.pdf?sequence=1>
- Afifi, M. (2007). Gender differences in mental health. *Singapore medical journal*, 48(5), 385.
- Alsaleem, M., Alsaleem, S., Shehri, S., Awadalla, N., Mirdad, T., Abbag, F., y Mahfouz, A. (2021). Prevalence and correlates of university students' perceived stress in southwestern Saudi Arabia. *Medicine*, 100(38). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027295>
- Amézquita, M., González, R., y Zuluaga, D. (2000). Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de pregrado de la Universidad de Caldas, año 2000. *Revista Colombiana de psiquiatría*, 32(4), 341-356. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80632404>
- Aquino, J. (2016). *Adaptación a la vida universitaria y residencia de becarios* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7706>
- Aramburú, Carlos E, & Núñez, Diego. (2019). Las razones del miedo: deserción temprana de Beca 18. *Anthropologica*, 37(43), 255-288. <https://doi.org/10.18800/anthropologica.201902.011>
- Arechabala Mantuliz, M. C., y Miranda Castillo, C. (2002). Validación de una escala de apoyo social percibido en un grupo de adultos mayores adscritos a un programa de

- hipertensión de la región metropolitana. *Ciencia y enfermería*, 8(1), 49-55.  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532002000100007>
- Bai, J. (2016). Perceived support as a predictor of acculturative stress among international students in the United States. *Journal of International Students*, 6(1), 93-106.  
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1083271.pdf>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13-25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Barra, E. (2003). *Psicología de la Salud*. Mediterráneo.
- Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14(2), 237-243.  
<https://doi.org/10.25009/pys.v14i2.848>
- Barra, E., (2012). Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 8(1), 29-38. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67923973002>
- Barradas, M. E., Delgadillo, R., Gutiérrez, L. Posadas, M.H., García, J.N., López, J., y Denis, E. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Bender, M., van Osch, Y., Slegers, W., y Ye, M. (2019). Social Support Benefits Psychological Adjustment of International Students: Evidence from a Meta-Analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(7), 827-847.  
<https://doi.org/10.1177/0022022119861151>
- Berger, K. (2009). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. Ed. Médica Panamericana.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/4880>
- Brito, J., Nava, M., y Juárez, A. (2019). Escala de estrés percibido en estudiantes de odontología, enfermería y psicología: validez de constructo. *Revista ConCiencia*, 4(2).  
<https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.4 -2.4>
- Cabrera-Díaz, E., Charry-Méndez, S. A. y Astaiza-Arias, G. (2023). Asociación entre depresión, ansiedad, estrés y lugar de origen (migración interna-no migración) en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 33(2), 477-486.  
<https://doi.org/10.25009/pys.v33i2.2829>
- Campo-Arias, A., Bustos-Leiton, G. J. y Romero-Chaparro, A. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra

- de universitarias de Bogotá, Colombia. *Aquichan*, 9(3), 271-280.  
<http://ref.scielo.org/hdkkjz>
- Cassaretto, M. y Martínez, P. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27(2), 287-309.  
<https://doi.org/10.18800/psico.200902.005>
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2). <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Cassaretto, M., Vilela, P., Dávila, M., & Calderón, A. (2024). Health and University Students: The Mediator Role of Emotion Regulation Between Academic Stressors and Health Behaviors. *American journal of health promotion*.  
<https://doi.org/10.1177/08901171241301969>
- Castro, A., y Lupano, M. (2013). Predictores de la adaptación sociocultural de estudiantes universitarios extranjeros en Argentina. *Interdisciplinaria*, 30(2), 265-281.  
<http://ref.scielo.org/kzz3k9>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iboamérica*. Paidós.
- Casullo, M., y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista De Psicología*, 18(1), 35-68.  
<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Chau, C., y Saravia, J. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269-284. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v23n2/v23n2a03.pdf>
- Chau, C., y Saravia, J. C. (2016). Does stress and university adjustment relate to health in Peru?. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(1), 9-17.  
[10.1016/j.jbhsi.2017.08.002](https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2017.08.002)
- Chau, C., y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología (PUCP)*, 35(2), 387-422.  
<http://dx.doi.org/10.18800/psico.201702.001>
- Çivitci, A. (2015). The moderating role of positive and negative affect on the relationship between perceived social support and stress in college students. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(3), 565-573.  
<https://doi.org/10.12738/estp.2015.3.2553>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.

- Cohen, S., Gottlieb, B. H., y Underwood, L. G. (2000). Social relationships and health. In S. Cohen, L. G. Underwood, y B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 3–25). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0001>
- Cooper, C., y Quick, J. (Eds.). (2017). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. Wiley Blackwel.
- Cotler, J. (2016). *Educación superior e inclusión social: un estudio cualitativo de los becarios del programa Beca 18*. Ministerio de Educación. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/6128>
- Cuenca, R., Carrillo, S., de los Ríos, C., Reátegui, L. y Otiz, G. (2017). *La calidad y equidad de la educación secundaria en el Perú*. Instituto de Estudios Peruanos. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/5599/La%20calidad%20y%20equidad%20de%20la%20educación%20secundaria%20en%20el%20Perú.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Damáσιο, I., Pecci, N., Kleinsorge, R., Granero, A., Cerrato, S., Da Silva, O., y Lucchetti, G. (2017). Depression, Stress and Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Comparison Between Students from Different Semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 63(1), 21-28. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>
- Damián, L. (2016). Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7708>
- Delgado-Tenorio, A., Oyanguren-Casas, N., Reyes-González, A., Zegarra, Á., y Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n3/2310-4635-pyr-9-03-e1372.pdf>
- DESCO Opina. (15 de marzo de 2024). *Lima: hipertensión circulatoria*. DESCO Centro de Estudios y Promoción del Desarrollo. <https://www.desco.org.pe/lima-hipertension-circulatoria>
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157.
- Domínguez, S. (2014). Análisis Psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones

- estructurales. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 8(1), 23-31.  
<http://ref.scielo.org/8d3g8w>
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, M. y Whalen, D. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictor of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15-24. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.1.15-24>.
- El Ansari, W., Oskrochi, R., y Haghgoo, G. (2014). Are students' symptoms and health complaints associated with perceived stress at university? Perspectives from the United Kingdom and Egypt. *International journal of environmental research and public health*, 11(10), 9981-10002. <https://doi.org/10.3390/ijerph111009981>
- Escudero, J. (2017). Bienestar psicológico e involucramiento religioso en estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Investigación de Psicología*, 20(2), 327-346. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v20i2.14044>
- Espinoza, N. (2016). *Uso de Facebook, soporte social y satisfacción con la vida en universitarios limeños* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7438>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas psychologica*, 7(3), 739-752. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s1657-92672008000300011&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s1657-92672008000300011&script=sci_arttext)
- Fernández, C., y Sánchez, M. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 10(2), 177-192. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3896794>
- Fierro-Santillán, C., Diaz-Azuara, S., y Tobón, S. (2019). Estudio del eustrés académico desde el enfoque socioformativo mediante la cartografía conceptual. *Educación y humanismo*, 21(37), 8-27. <https://doi.org/10.17081/eduhum.21.37.3123>

- Gall, T. L., Evans, D. R. y Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(4), 544–567. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.4.544>
- García-Cid, A., Hombrados-Mendieta, I., Gómez-Jacinto, L., Palma-García, M., y Millán-Franco, M. (2017). Apoyo social, resiliencia y región de origen en la salud mental y la satisfacción vital de los inmigrantes. *Universitas psychologica, 16*, 91-104. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-5.asrr>
- Glozah, F. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology, 2*(4). <http://dx.doi.org/10.4236/ojmp.2013.24022>
- Goldberger, L. & Breznitz, S. (2010). *Handbook of stress*. Simon and Schuster.
- Guzmán Yacaman, J., y Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología (PUCP), 36*(2), 719-750. <https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- He, F., Turnbull, B., Kirshbaum, M., Phillips, B., y Klainin-Yobas, P. (2018). Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse education today, 68*, 4–12. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.013>
- Hefner, J. y Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry, 79*(4), 491-499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- Huerta, R., Santivañez, R., Ramos, J., Vega, J., Pastor, S., y Escudero, J. (2019). Salud mental y apoyo social percibido en escolares de cuarto grado de secundaria de Instituciones Educativas públicas de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología, 22*(2), 233-250. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17424>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2023 – Nacional y Departamental*. [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6389989/5601739\\_-resumen-peru-encuesta-demografica-y-de-salud-familiar-endes-2023.pdf?v=1716478980](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6389989/5601739_-resumen-peru-encuesta-demografica-y-de-salud-familiar-endes-2023.pdf?v=1716478980)
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2024). *Estadísticas de Seguridad Ciudadana, Marzo-Agosto 2024*. [https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin\\_seguridad\\_2.pdf](https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_seguridad_2.pdf)
- Jorquera-Gutiérrez, R. y Guerra-Díaz, F. (2023). Análisis psicométrico de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14 y PSS-10) en un grupo de docentes de Copiapó, Chile. *Liberabit, 29*(1). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n1.683>

- Kline, R. (2010). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. 3era ed. Guilford Press.
- Koo, K., Baker, I., y Yoon, J. (2021). The first year of acculturation: A longitudinal study on acculturative stress and adjustment among first-year international college students. *Journal of International Students*, 11(2), 278-298. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i2.1726>
- Kozusznik, M. W., Rodríguez, I., & Peiró, J. M. (2015). Eustress and distress climates in teams: Patterns and outcomes. *International Journal of Stress Management*, 22(1), 1-23. <https://doi.org/10.1037/a0038581>
- Kristiana, I., Karyanta, N., Simanjuntak, E., Prihatsanti, U., Ingarianti, T., y Shohib, M. (2022). Social Support and Acculturative Stress of International Students. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6568. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116568>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R y Lazarus, B. (2000). *Pasión y razón*. La comprensión de nuestras emociones. Paidós.
- Lenge, C., y Huwae, A. (2023). Healthy Behavior and Psychological Well-Being in Migrant High School Students. En 1st International Conference on Psychology and Health Issues (ICOPHI 2022). *Atlantis Press*, 19-34. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-212-5\\_3](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-212-5_3)
- Lima Cómo Vamos (2024). *Lima y Callao según sus habitantes: Reporte urbano de percepción ciudadana – Edición 13*. Sistema Urbano. <https://www.limacomovamos.org/wp-content/uploads/2024/09/EncuestaLCV2023.pdf>
- López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M., Bernardo, A., Cobo, R., Sáez, F., y Díaz, A. (2021). Propiedades psicométricas de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido en estudiantes universitarios chilenos. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 1(58), 127-140. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459669141011/html/>
- Mairean, C. (2015). Individual differences in emotion and thought regulation processes: Implications for mental health and wellbeing. *Symposion*, 2(2), 243-258. <https://doi.org/10.5840/symposion20152213>
- Malkoc, A. y Yalcin, I. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Turkish Psychological*

- Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200308>
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file\\_1.pdf](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf)
- Martins, L. (2019). Los niveles de estrés y los factores de estrés aculturativo en los estudiantes universitarios brasileiros. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 2(4), 137-148. <https://doi.org/10.33996/repsi.v2i4.24>
- Massone, A. y Urquijo, S. (2014). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, según la edad y el género. *Salud & Sociedad*, 5(3), 274-280. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2014.0003.00003>
- Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(2), 123-143. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- Mendizabal, G. y Magallanes, C. (2022). Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(13), 166-177. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i13.80>
- Mera-Lemp, M., Bilbao, M., y Martínez-Zelaya, G. (2020). Discriminación, aculturación y bienestar psicológico en inmigrantes latinoamericanos en Chile. *Revista de psicología*, 29(1), 65-79. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2020.55711>
- Ministerio de Educación. (2024). Cómo difieren las experiencias de los estudiantes que migraron de quienes no lo hicieron?: análisis con una muestra de beneficiarios de Beca 18 [Informe]. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/10789>
- Moore, A. (2023). How Do Stress, Social Support, and Mental Health Relate in The Lives of College Students?. *Honors Theses*. [https://aquila.usm.edu/honors\\_theses/909?utm\\_source=aquila.usm.edu%2Fhonors\\_theses%2F909&utm\\_medium=PDF&utm\\_campaign=PDFCoverPages](https://aquila.usm.edu/honors_theses/909?utm_source=aquila.usm.edu%2Fhonors_theses%2F909&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages)
- Morán, L. (2019). *Estrés académico y apoyo social en estudiantes que migran a Lima por estudios universitarios* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/14615>
- Muñoz, F. (2004). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Universidad de Huelva Publicaciones.

- Nelson, D. L., y Simmons, B. L. (2003). Health psychology and work stress: A more positive approach. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 97–119). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-005>
- Nicho-Almonacid, T., Melendrez-Ugarte, D., Palacios-Mizare, M., Arias-Gutiérrez, M., y Olivas-Ugarte, L. (2023). Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS): propiedades psicométricas en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 11(3). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2023.v11n3.1874>
- Novoa, C., y Barra, E. (2015). Influencia del apoyo social percibido y los factores de personalidad en la satisfacción vital de estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 33(3), 239-245. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000300007>
- O'Connor, D., Thayer, J. y Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review of psychology*, 72(1), 663-688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Orcasita, L., y Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4(2), 69-82. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862010000200007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862010000200007&script=sci_arttext)
- Paladino, C., Gorostiaga, D., Barrio, A., Chaintiou, M., Camacho, S. y Petroselli, A. (2005). Diferencias de género en variables emocionales. *XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-051/161.pdf>
- Páramo, M., Martínez, Z., Tinajero, C., & Rodríguez, M. (2014). The impact of perceived social support in first-year Spanish college students' adjustment. *Journal of International Scientific Publications*, 12, 289-300. <https://www.scientific-publications.net/en/article/1000502/>
- Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N., y Escalante, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento psicológico*, 10(1), 7-21. <http://ref.scielo.org/kgsdnn>
- Pascarella, E. y Terenzini, P. (2005). *How College Affects Students: A Third Decade of Reserch*. Jossey-Bass.
- Phillips, S. (2015). Lifespan career development. In P. J. Hartung, M. L. Savickas, & W. B. Walsh (Eds.), *APA handbooks in psychology. APA handbook of career intervention*,

- (1). *Foundations* (pp. 99-113). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Quincho, F., Rodríguez, D., Farfán, J., Yolanda, H., Arenas, R., Crispín, R., y Navarro, E. (2021). Academic Stress in University Students: Systematic Review. *Ilkogretim Online*, 20(5), 3224–3230. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.17051/ilkonline.2021.05.351>
- Quito, C. (2021) El soporte social percibido e ideación suicida en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/19573>
- Ramírez, S., y Rengifo, S. (2019). *Experiencia de migración interna en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://doi.org/10.19083/tesis/625608>
- Remor, E., y Carrobles, J. (2001). Versión Española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+ [Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS-14): Psychometric study in a HIV+ sample]. *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195–201.
- Remor E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish journal of psychology*, 9(1), 86–93. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006004>
- Restrepo, J., Sánchez, O., y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Restrepo, J., Bedoya, E., Cuartas, G., Cassaretto, M., y Vilela, P. (2023). *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 39(1), 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Righi A., Jorge S. y Dos Santos, A. (2006). Escala de Satisfação com a Experiência Acadêmica de estudantes do ensino superior. *Avaliação Psicológica*, 5, 11-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5115240>
- Rodríguez-Ayan, M., y Sotelo, M. (2014). Cuestionario de adaptación a la vida universitaria (CAVU): desarrollo, estructura factorial y validación inicial. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 40-49. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4945744>

- Rodríguez, E., y Sánchez, M. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 10(3). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2022.v10n3.1705>
- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A., y Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 33-43. <http://dx.doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03>
- Ryan, R., y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. [10.1159/000353263](https://doi.org/10.1159/000353263)
- Salas-García, B., De-San-Jorge-Cárdenas, X., Beverido-Sustaeta, P. y Carmona-Avendaño, Y. (2016). La migración interna en estudiantes universitarios. ¿Un riesgo para el consumo de drogas?. *CienciaUAT*, 10(2), 23-32. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6694339>
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Sosa, F. y Zubieta, E. (2015). La experiencia de migración y adaptación sociocultural: identidad, contacto y apoyo social en estudiantes universitarios migrantes. *Psicogente*, 18(33), 36-51. <http://doi.org/10.17081/psico.18.33.54>
- Soto, A., Iris, M., Véliz, A., y Andrade, M. (2019). Bienestar psicológico en migrantes latinos en la ciudad de Temuco. *Salud de los Trabajadores*, 27(1), 43-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7165134>
- Taylor, S. (2007). *Psicología de la Salud*. McGraw-Hill Interamericana.
- Torcomian, C. (2016). Experiencias universitarias en estudiantes migrantes. *Revista de investigación en psicología*, 19(2), 49-68. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12889>
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., y Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

- Uchino, B. N., Bowen, K., y Kent, R. (2016). Social Support and Mental Health. En H. Friedman, & K. Fingerman (eds.), *Encyclopedia of Mental Health*. 189- 195. <http://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00117-8>
- Vats, N., y Kaur, N. (2018). Perceived Social Support and Perceived Stress, Relations to Adjustment among Migrant Students: A Test of Buffering Hypothesis. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(12). <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A1%3A4217697/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A137021177&crl=c>
- Wilkinson, R. y Marmot, M. (2003). Los determinantes sociales de la salud. Los hechos probados. Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://recs.es/wp-content/uploads/2017/06/hechosProbados.pdf>
- Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/707/1/Yataco%20Apaza%2c%20Jessica%20Paola.pdf>
- Zamora, M. del R., Caldera, J. F., y Guzmán, M. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9, 1–20. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>
- Zapata, A. (2016). *Bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios que realizan danzas folklóricas* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7712>
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M., y Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., y Farley, G. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)

## Apéndice A

### Ficha de datos

1. Sexo:
  - Hombre
  - Mujer
  - No deseo responder
2. Edad: \_\_ (opciones desplegadas 18 al 25)
3. Universidad
  - Pontificia Universidad Católica del Perú
  - Universidad de Lima
  - Universidad del Pacífico
  - Universidad Peruana Cayetano Heredia
  - Otra
4. Si respondió "Otra" a la pregunta anterior, indique nombre de universidad \_\_
5. Facultad (marque la opción que mejor se ajuste a la facultad en la que se encuentra o hacia la que se dirige):
  - Ciencias económicas y empresariales
  - Ciencias e ingenierías
  - Letras y humanidades
  - Arquitectura
  - Artes
  - Otras
6. Ciclo (2-12): (desplegable)
7. ¿Forma parte de un programa de becas?
  - Sí
  - No
8. Si respondió "Sí", indique el nombre del programa de becas: \_\_\_\_\_
9. ¿Trabaja o realiza prácticas profesionales actualmente?
  - Sí
  - No
10. ¿Cuántas horas a la semana? (en promedio)
  - 1-7 horas
  - 8-15 horas
  - 16-25 horas
  - 26-35 horas
  - 36 o más horas
11. Con quienes vive principalmente:
  - Con familiares
  - Con amigos
  - Con mi pareja
  - Solo (a)

Otros

12. ¿Se encuentra actualmente en una relación amorosa?

Sí

No

13. ¿Ha formado parte de algún programa de acompañamiento, tutoría o psicoterapia brindada por la universidad?

Sí

No

14. Si respondió “Sí”, indique el tema principal que trataron en el programa de acompañamiento, tutoría o psicoterapia: \_\_\_\_\_

15. De 0 (nada/no aplica) al 4 (mucho), ¿Cuánto apoyo crees que recibes por parte de... ?

Padres \_\_\_\_\_

Parientes \_\_\_\_\_

Amigos \_\_\_\_\_

Profesores \_\_\_\_\_

Tutores \_\_\_\_\_

Pareja \_\_\_\_\_

16. ¿Ha tenido que migrar de su ciudad de residencia para hacer estudios en Lima?

Sí  (pasa a preguntas de migración)

No  (pasa a las pruebas psicológicas)

17. Región del que migra: \_\_\_\_\_ (opciones desplegadas con las 24 regiones)

18. Tiempo de residencia en Lima (en meses): \_\_\_\_\_

19. ¿Cuándo ingresaste a la universidad, fue la primera vez que residiste en Lima?

Sí

No

20. Cuando te mudaste a Lima, ¿qué tanto conocías la ciudad?

Nada

Poco

Algo

Regular

Mucho

21. Actualmente, ¿qué tan adaptado te sientes ante la ciudad de Lima?

Nada

Poco

Algo

Regular

Mucho

22. ¿Cuánto contacto mantienes con la familia y amigos de tu región de nacimiento?

Nada

Poco

Algo

Regular

Mucho

23. Califique del 0(nada/no aplica) al 4 (mucho), ¿cuanto estrés le causa...?

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Las evaluaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La carga académica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El establecer nuevas relaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El transporte de Lima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las largas distancias de viaje en Lima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La delincuencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El vivir solo(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El estar lejos de mi familia y/o amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## **Apéndice B**

### **Consentimiento informado**

El presente estudio es realizado por Angie Rosario, estudiante de último año de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, quien se encuentra llevando a cabo su proyecto de tesis. El objetivo del estudio es analizar la asociación entre variables académicas, de migración y psicológicas (estrés percibido, soporte social percibido y bienestar psicológico) en estudiantes universitarios con respecto al proceso de adaptación que han atravesado los estudiantes migrantes al movilizarse desde provincia a la ciudad de Lima por motivos de estudios universitarios.

Para lograr ello, se requiere que los estudiantes que forman parte del estudio deben tener entre 18-25 años y encontrarse cursando su segundo ciclo en una universidad privada de Lima.

Si accedes a participar, se te pedirá responder una ficha de datos sociodemográficos y tres cuestionarios cuya duración es de 7 minutos aproximadamente. Tu participación en esta investigación es estrictamente voluntaria y toda la información que se recoja será confidencial. Cabe resaltar que, puedes finalizar tu participación sin que esto represente un prejuicio para ti.

Además, la información será tratada de manera anónima y no podrá ser utilizada para ningún otro propósito que no sea la del presente estudio, el cual se encontrará disponible en el repositorio de Tesis PUCP antes del año 2026.

Si tuvieras alguna duda sobre la naturaleza del presente estudio, o para cualquier información adicional, no dudes en contactarte con la encargada del estudio a través del correo electrónico: [a20190708@pucp.edu.pe](mailto:a20190708@pucp.edu.pe); o con la asesora de tesis, la doctora Mónica Cassaretto, mediante su dirección de correo electrónico: [mcassar@pucp.edu.pe](mailto:mcassar@pucp.edu.pe).

Habiendo leído todo ello, ¿estás de acuerdo con participar en el estudio?

- Sí
- No

## Apéndice C

*Características de los participantes*

Variable	f	%	Variable	f	%
Sexo			Región		
Hombre	32	45.7	Costa	52	74.3
Mujer	38	54.3	Sierra	9	12.9
Universidad			Selva	9	12.9
PUCP	28	40.0	Antes en Lima		
UL	8	11.4	Sí	15	21.4
UP	3	4.3	No	55	78.6
UPCH	4	5.7	Conocía Lima		
UPC	19	27.1	Nada	12	17.1
Otra	8	11.4	Poco	28	40.0
Facultad			Algo	20	28.6
Ciencias económicas y empresariales	18	25.7	Regular	8	11.4
Ciencias e ingenierías	13	18.6	Mucho	2	2.9
Letras y humanidades	16	22.9	Adaptado		
Arquitectura	11	15.7	Poco	2	2.9
Otros	12	17.1	Algo	15	21.4
Becario			Regular	32	45.7
Sí	3	4.3	Mucho	21	30.0
No	67	95.7	Contacto con familiares y amigos		
Trabaja			Poco	6	8.6
Sí		42.9	Algo	20	28.6
No		57.1	Regular	25	35.7
Horas de trabajo			Mucho	19	27.1
1-7 horas	3	4.3			
16-25 horas	9	12.9			
26-35 horas	16	22.9			
36 o más horas	2	2.9			
Vive					
Con familiares	30	42.9			
Con amigos	5	7.1			
Con pareja	1	1.4			
Solo (a)	34	48.6			
Relación					
Sí	28	40.0			
No	38	54.3			
Algo así	4	5.7			
	Min	Máx	M	DE	
Edad	18	25	22.10	1.35	
Tiempo en Lima	4	60	36.40	16.02	
Ciclo	2	10	7.61	2.17	

## Apéndice D

*Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones Ítem-Test Corregidas de la Escala de Estrés Percibido*

Ítems	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido	Ítems	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Distrés $\alpha = .88$			Escala Estrés Percibido $\alpha = .85$		
E1	.65	.86	E1	.53	.83
E2	.74	.85	E2	.64	.83
E3	.76	.84	E3	.62	.83
E8	.51	.88	E4	.19	.85
E11	.72	.85	E5	.27	.85
E12	.46	.88	E6	.51	.83
E14	.74	.85	E7	.58	.83
Eustrés $\alpha = .86$			E8	.37	.84
E4	.44	.86	E9	.59	.83
E5	.53	.85	E10	.71	.82
E6	.76	.81	E11	.55	.83
E7	.68	.83	E12	.30	.85
E9	.80	.81	E13	.35	.85
E10	.69	.82	E14	.54	.83
E13	.47	.86			

### Apéndice E

#### *Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones Ítem-Test Corregidas de la Escala de Soporte Social*

Ítems	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido	Ítems	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Familia $\alpha = .89$			Escala Soporte Social $\alpha = .93$		
SS3	.71	.89	SS1	.79	.92
SS4	.85	.83	SS2	.79	.92
SS8	.83	.84	SS3	.64	.92
SS11	.69	.89	SS4	.67	.92
Amigos $\alpha = .91$			SS5	.70	.92
SS6	.76	.91	SS6	.70	.92
SS7	.82	.88	SS7	.67	.92
SS9	.80	.89	SS8	.72	.92
SS12	.84	.88	SS9	.65	.92
Otros significativos $\alpha = .87$			SS10	.57	.93
SS1	.73	.83	SS11	.65	.92
SS2	.74	.82	SS12	.75	.92
SS5	.79	.80			
SS10	.63	.87			

## Apéndice F

*Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones Ítem-Test Corregidas de la Escala de Bienestar psicológico*

Ítems	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido	Ítems	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
<i>Proyectos</i> $\alpha = .66$			<i>Escala Bienestar Psicológico</i> $\alpha = .88$		
<i>B1</i>	.60	.48	B1	.58	.87
<i>B3</i>	.28	.69	B2	.44	.87
<i>B6</i>	.38	.65	B3	.25	.88
<i>B10</i>	.57	.51	B4	.68	.86
<i>Autonomía</i> $\alpha = .80$			B5	.50	.87
<i>B4</i>	.71	.66	B6	.71	.86
<i>B9</i>	.60	.77	B7	.53	.87
<i>B12</i>	.62	.75	B8	.61	.86
<i>Vínculos</i> $\alpha = .79$			B9	.60	.86
<i>B5</i>	.64	.72	B10	.39	.88
<i>B7</i>	.60	.75	B11	.62	.86
<i>B8</i>	.67	.67	B12	.65	.86
<i>Control/Aceptación</i> $\alpha = .62$			B13	.60	.86
<i>B2</i>	.46	.46			
<i>B11</i>	.57	.34			
<i>B13</i>	.29	.75			

## Apéndice G

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov- Smirnov (Sig.)	Asimetría	Curtosis
Estrés percibido	.200*	-.002	-.827
Distrés	.003	-.228	-1.085
Eustrés	.027	-.163	-.529
Soporte social	.200*	-.386	-.649
Familia	<.001	-.003	-1.254
Amigos	.027	-.161	-.842
Otros significativos	<.001	-.530	-.070
Bienestar psicológico	<.001	-.891	.099
Proyectos	<.001	-.966	.281
Autonomía	<.001	-.619	-.802
Vínculos	<.001	-1.110	.469
Control/Aceptación	<.001	-1.315	2.142

