

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Estrés académico y soledad como predictores de la
satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad de
Lima Centro**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicóloga

Autor:

Esther Paulette Azaña Rojas
Mireya Cristel Sanchez Nina
Luz Marina Hanco Valer

Asesor:

Mg. Cristian Edwin Adriano Rengifo

Lima, junio del 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Cristian Edwin Adriano Rengifo, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Estrés académico y soledad como predictores de la satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad de Lima Centro”** de los autores: Esther Paulette Azaña Rojas, Mireya Cristel Sanchez Nina y Luz Marina Hanco Valer, tiene un índice de similitud de 18% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 07 días del mes de mayo del año 2026.



Cristian Edwin Adriano Rengifo

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a 04 día(s) del mes de Junio del año 2026 siendo las 5:00pm horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtra. Jackeline Morón Sigüentes, el (la) secretario(a): Mtra. Mónica Eliana Cahuan Cuti y los demás miembros: Mtra. Ingri Mayumi Arellano Lino y el (la) asesor(a) Mtro. Cristian Edwin Adriano Rengifo

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Estrés académico y la soledad como predictores de la satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad de Lima Centro.

- de los (las) bachilleres
- a) Esther Paulette Azana Rojas
 - b) Mireya Cristel Sanchez Nina
 - c) Luz Marina Hanco Valer

conducente a la obtención del título profesional de: Psicólogo

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Esther Paulette Azana Rojas

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

Bachiller (b): Mireya Cristel Sanchez Nina

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

Bachiller (c): Luz Marina Hanco Valer

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

(*) Ver parte posterior Esta sustentación fue virtual sincrónica.

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a

Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

Estrés académico y soledad como predictores de la satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad de Lima Centro

Academic stress and loneliness as predictors of life satisfaction in students at a university in downtown Lima

Estresse acadêmico e solidão como preditores de satisfação com a vida em estudantes de uma universidade no centro de Lima.

Esther Azaña^{1a}, Mireya Sanchez^{1a}, Luz Hanco^{1a} y Cristian E. Adriano-Rengifo^{1b}

¹Escuela Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

GRADO O CUALIFICACIÓN ACADÉMICA

- a. Bachiller en Psicología
- b. Psicólogo y docente investigador, Maestro en psicología clínica y de la salud.

Correos y ORCID:

Esther Azaña: estherazana@upeu.edu.pe | <https://orcid.org/0009-0002-4958-5380>

Mireya Sanchez: mireyasanchez@upeu.edu.pe | <https://orcid.org/0009-0006-2408-831X>

Luz Hanco: luzhanco@upeu.edu.pe | <https://orcid.org/0009-0002-2816-7673>

Cristian E. Adriano-Rengifo: cristianadriano@upeu.edu.pe | <https://orcid.org/0000-0001-9211-511X>

Resumen

La etapa universitaria conlleva muchos desafíos académicos que pueden generar estrés y soledad, afectando la satisfacción con la vida. Este estudio tuvo como objetivo determinar si el estrés académico y la soledad predicen de manera significativa la satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad de Lima Centro. Se utilizó un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental predictivo. Participaron 797 estudiantes de ambos sexos con edades de 18-29 años, quienes respondieron instrumentos de autoinforme. Se utilizó el modelo de ecuaciones estructurales (SEM). Los resultados evidenciaron un ajuste adecuado a los datos: $\chi^2(614) = 1106.117$, $p < .001$; $\chi^2/gl = 1.80$ asimismo, los índices de ajuste incremental fueron excelentes (CFI = .93; TLI = .92), al igual que los índices de error absoluto (SRMR = .044; RMSEA = .032; IC 90% [.029;.035]). El modelo reveló que la soledad social se asocia negativamente sobre satisfacción con la vida ($\beta = -.39$; $p < .01$), en manifestaciones del estrés presenta un efecto negativo sobre la satisfacción con la vida ($\beta = -.22$; $p < .01$), estrategias de afrontamiento al estrés evidencian un efecto positivo sobre la satisfacción con la vida ($\beta = .21$; $p < .01$). No se encontró influencia significativa en soledad emocional ($\beta = -.10$; $p < .01$) y en los factores de estrés ($\beta = .03$; $p < .01$) sobre satisfacción con la vida. Estos hallazgos sugieren que manifestación del estrés, estrategias de afrontamiento y soledad

social presentan efecto sobre satisfacción con la vida; soledad emocional y factores del estrés no presentan un efecto sobre satisfacción con la vida.

Palabras clave: Estrés académico, Soledad, satisfacción con la vida, universitarios.

Abstract

The university stage presents many academic challenges that can jeopardize life satisfaction, potentially leading to stress and loneliness. This study aimed to determine whether academic stress and loneliness significantly predict life satisfaction in students at a university in downtown Lima. A quantitative approach and a predictive, non-experimental design were used. Participants included 797 students of both sexes, aged 18–29, who completed self-report instruments. Structural equation modeling (SEM) was used. The results showed a good fit to the data: $\chi^2(614) = 1106.117$, $p < .001$; $\chi^2/df = 1.80$ furthermore, the incremental fit indices were excellent (CFI = .93; TLI = .92), as were the absolute error indices (SRMR = .044; RMSEA = .032; 90% IC 90% [.029; .035]). The model revealed that social loneliness is negatively associated with life satisfaction ($\beta = -.39$; $p < .01$), stress manifestations have a negative effect on life satisfaction ($\beta = -.22$; $p < .01$), and stress coping strategies have a positive effect on life satisfaction ($\beta = .21$; $p < .01$). No significant influence was found between emotional loneliness ($\beta = -.10$; $p < .01$) and stress factors ($\beta = .03$; $p < .01$) on life satisfaction. These findings suggest that academic stress and loneliness may act as a risk factor for life satisfaction.

Keywords: Academic stress, loneliness, life satisfaction, university students.

Resumo

A vida universitária envolve muitos desafios acadêmicos que podem gerar estresse e solidão, afetando a satisfação com a vida. Este estudo teve como objetivo determinar se o estresse acadêmico e a solidão predizem significativamente a satisfação com a vida em estudantes de uma universidade no centro de Lima. Foi utilizada uma abordagem quantitativa e um delineamento preditivo não experimental. Os participantes incluíram 797 estudantes de ambos os sexos, com idades entre 18 e 29 anos, que responderam a instrumentos de autorrelato. A modelagem de equações estruturais (MEE) foi utilizada. Os resultados mostraram um bom ajuste aos dados: $\chi^2(614) = 1106,117$, $p < 0,001$; $\chi^2/df = 1,80$. Além disso, os índices de ajuste incremental foram excelentes (CFI = 0,93; TLI = 0,92), assim como os índices de erro absoluto (SRMR = 0,044; RMSEA = 0,032; IC 90% [0,029; 0,035]). O modelo revelou que a solidão social está negativamente associada à satisfação com a vida ($\beta = -0,39$; $p < 0,01$), as manifestações de estresse têm um efeito negativo sobre a satisfação com a vida ($\beta = -0,22$; $p < 0,01$) e as estratégias de enfrentamento do estresse têm um efeito positivo sobre a satisfação com a vida ($\beta = 0,21$; $p < 0,01$). Uma influência significativa da solidão emocional ($\beta = -0,10$; $p < 0,01$) e dos fatores de estresse ($\beta = 0,03$; $p < 0,01$) foi encontrada sobre a satisfação com a vida. Esses resultados sugerem que certas dimensões do estresse acadêmico e da solidão, especificamente o isolamento social e as manifestações de estresse, são fatores de risco para a satisfação com a vida, enquanto as estratégias de enfrentamento desempenham um papel protetor.

Palavras-chave: Estresse acadêmico, Solidão, Satisfação com a vida, Estudantes universitários.