



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Facultad de Psicología y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

ESTRÉS PARENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PADRES  
DE INFANTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LIMA

Tesis presentada por:

PRISCILA EMPERATRIZ ANGELES DE LA CRUZ

Cód. ORCID 0000-0001-5735-609X

Para obtener el Título Profesional de:  
Licenciada en Psicología

Línea de investigación: Salud Mental

Asesor

Mg. Dennis Rolando López Odar

Cód. ORCID 0000-0001-7622-7066

Lima – Perú

2025

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis

Sustentada por:

PRISCILA EMPERATRIZ ANGELES DE LA CRUZ

Dennis Rolando López Odar

---

Asesor: Nombre (s) y Apellidos

Luis Alberto Chang Bazalar

---

Presidente del jurado: Nombre (s) y Apellidos

Anamaria Cáceres Alvis

---

Miembro de Jurado 1: Nombre (s) y Apellidos

---

Dr. Luis Alberto Chang Bazalar

Decano

Facultad de Psicología y Humanidades

### Declaratoria de Originalidad del Asesor

<b>Facultad o Escuela de Posgrado:</b>	PSICOLOGÍA Y HUMANIDADES		
<b>Escuela Profesional o Programa Académico:</b>	PSICOLOGÍA		
<b>Dependencia a la que pertenece el docente asesor:</b>	DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA		
<b>Docente asesor que verifica la originalidad:</b>	DENNIS ROLANDO LÓPEZ ODAR		
<b>ORCID:</b>	0000-0001-7622-7066		
<b>Título del documento:</b>	ESTRÉS PARENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PADRES DE INFANTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LIMA		
<b>Autora (s) del documento:</b>	PRISCILA EMPERATRIZ ANGELES DE LA CRUZ		
<b>Mecanismo utilizado para detección de originalidad:</b>	Software Turnitin		
<b>Nº de trabajo en Turnitin: (10 dígitos)</b>	2599344376		
<b>Porcentaje de similitud detectado:</b>	15%		
<b>Fuentes originales de las similitudes detectadas:</b>	Fuente de internet =	16%	
	Publicaciones =	06%	
	Trabajo de estudiante =	06%	
<p>The infographic displays four categories of similarity sources with their respective percentages: 15% for the Index of Similarity (highlighted in red), 16% for Internet Sources, 6% for Publications, and 6% for Student Work.</p>			
<p>El docente asesor declara ha revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las “Normas Internas de Investigación e Innovación” establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.</p>			
<b>Fecha de aplicación en Turnitin:</b>	<b>07/01/2025</b>		

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre el estrés parental y el bienestar psicológico en padres de infantes de dos instituciones educativas de Lima. La investigación es de nivel descriptivo-correlacional, básica, de diseño no experimental y corte transversal. Participaron 127 padres, de los cuales el 61% fueron madres y el 39% padres, con edades comprendidas entre los 20 y 55 años. Se utilizaron el Cuestionario de Estrés Parental creado por Abidin (1995), adaptado en Perú por Sánchez-Griñan (2015), y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), adaptada por Álvarez (2019). Los resultados evidenciaron una relación negativa entre las variables ( $r_s = -.291$ ,  $p < .001$ ). El 66.14% de los padres reportó un nivel moderado de estrés y un 14.96% niveles altos, mientras que el bienestar psicológico promedio fue elevado con una media de 141.0. Con respecto a las dimensiones, se encontraron relaciones negativas, siendo la interacción disfuncional padre-hijo la que presentó la correlación negativa más consistente ( $r_s = -.353$ ,  $p < .001$ ), evidenciando su asociación con la disminución del bienestar. Se concluye que a mayor estrés menor bienestar psicológico. Aunque la mayoría de los participantes experimenta un nivel moderado de estrés, la presencia de casos elevados señala la importancia de brindar apoyo e intervenciones adecuadas.

**Palabras clave:** estrés, estrés parental, bienestar psicológico, padres de familia, infantes.

## ABSTRACT

The objective of this study The objective was to determine the relationship between parental stress and psychological well-being in parents of infants from two educational institutions in Lima. The study was basic, descriptive-correlational, with a non-experimental, cross-sectional design. A total of 127 parents participated, 61% of whom were mothers and 39% fathers, with ages ranging from 20 to 55 years. The Parental Stress Questionnaire developed by Abidin (1995), adapted in Peru by Sánchez-Griñan (2015), and the Psychological Well-Being Scale by Ryff (1995), adapted by Álvarez (2019), were used. The results showed a negative relationship between the variables ( $r_s = -.291$ ,  $p < .001$ ). About 66.14% of parents reported a moderate level of stress, and 14.96% reported high levels, while the average psychological well-being was high, with a mean score of 141.0. Regarding the dimensions, negative relationships were found, with dysfunctional parent-child interaction showing the most consistent negative correlation ( $r_s = -.353$ ,  $p < .001$ ), indicating its association with reduced well-being. It is concluded that higher parental stress is associated with lower psychological well-being. Although most participants reported moderate stress levels, the presence of high-stress cases highlights the importance of providing adequate support and interventions.

**Key words:** stress, parental stress, psychological well-being, parents, infants



## **DEDICATORIA**

A mi esposo e hija por su amor incondicional y porque que son mi motivación día a día. A mis padres que se esforzaron por darme lo mejor de sus días. A mi tía, por ser una madrina que está siempre presente.

## AGRADECIMIENTOS

Expreso mi más sincero agradecimiento a los docentes de esta universidad, cuyo compromiso, dedicación y enseñanzas han sido pilares fundamentales en mi formación académica. De manera especial, extendo mi gratitud al Mg. Dennis Rolando López Odar, cuyo acompañamiento y orientación durante nuestras asesorías han sido esenciales para la elaboración y finalización de esta investigación.



# ÍNDICE

	Página
RESUMEN .....	4
DEDICATORIA.....	5
RECONOCIMIENTOS .....	6
ÍNDICE .....	7
LISTA DE TABLAS .....	10
INTRODUCCIÓN .....	12
CAPÍTULO I: ANTECEDENTES .....	15
1.1. Marco Teórico Conceptual .....	15
1.1.1. Estrés.....	15
1.1.1.2. Estrés parental .....	16
1.1.1.3. Teorías sobre el estrés parental.....	16
1.1.1.4. Modelo multidimensional relación padre-hijo.....	17
1.1.1.5. Factores asociados al incremento de estrés parental .....	17
1.1.1.6. Factores asociados con un menor índice de estrés parental .....	19
1.1.2. Bienestar psicológico .....	20
1.1.2.1. Definición del Bienestar psicológico.....	20
1.1.2.2. Modelos de bienestar psicológico .....	22
1.1.2.3. Bienestar psicológico en padres .....	23
1.1.2.4. Importancia del bienestar psicológico en los padres.....	25
1.2. Revisión de la literatura .....	26
1.2.1. Investigaciones Nacionales .....	26
1.2.2. Investigaciones internacionales .....	28
1.3. Planteamiento del problema .....	31

1.4. Objetivos.....	34
1.4.1. Objetivo general.....	34
1.4.2. Objetivos específicos.....	34
1.5. Hipótesis.....	34
1.5.1. Hipótesis general.....	34
1.5.2. Hipótesis específicas.....	34
1.6. Definición operacional de términos.....	35
1.6.1. <i>Estrés parental</i> .....	35
1.7. Importancia y limitaciones de la investigación.....	36
1.7.1. Importancia.....	36
1.7.2. Limitaciones.....	37
CAPÍTULO II: MÉTODO.....	38
2.1. Tipo y diseño de la Investigación.....	38
2.2. Participantes.....	38
2.3. Materiales.....	40
2.3.1.1. Cuestionario de estrés parental.....	40
2.3.1.2. Escala de bienestar psicológico.....	46
2.4. Procedimiento.....	51
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	53
3.1. Análisis descriptivo.....	53
3.1.1. Estrés parental.....	53
3.1.2. Nivel de estrés parental.....	53
3.1.3. Niveles de las dimensiones del estrés parental.....	54
3.1.4. Nivel de Bienestar Psicológico.....	55
3.1.5. Análisis de ajuste de los datos a la distribución normal.....	56

3.2. Análisis inferencial .....	56
3.2.1. Relación entre el estrés parental y el bienestar psicológico.....	56
3.2.2.1. Relación entre el malestar paterno y el bienestar psicológico .....	57
3.2.2.2. Relación entre la interacción disfuncional padre-hijo y el bienestar psicológico .....	58
3.2.2.3. Relación entre la dimensión niño difícil del estrés parental y el bienestar psicológico .....	59
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	60
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	73
5.1. Conclusiones .....	73
5.2. Recomendaciones .....	75
REFERENCIAS.....	77
APÉNDICES .....	90
A: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA.....	91
B: CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	92
C: DECLARACION JURADA PARA EL USO DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS PARENTAL.....	93
D: DECLARACION JURADA PARA EL USO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	94

## LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Características de la muestra de padres.....	40
2. Conversión de puntuaciones brutas a percentiles del Cuestionario de Estrés Parental, versión peruana abreviada (Sánchez, 2010).....	42
3. Puntuaciones brutas a percentiles del estrés parental.....	43
4. Resultados descriptivos por ítem de la variable Estrés parental.....	44
5. Valores de consistencia interna con Omega y alfa de Cronbach de los ítems de estrés parental y sus dimensiones.....	46
6. Clasificación de puntajes que miden el nivel de bienestar psicológico.....	47
7. Puntaje en base a los cortes percentiles de la Escala Bienestar Psicológico de Ryff.....	48
8. Niveles, rangos y percentiles del bienestar psicológico.....	50
9. Resultados descriptivos por ítem de la variable Bienestar Psicológico.....	49
10. Consistencia interna de los ítems de la variable: bienestar psicológico.....	51
11. Análisis descriptivo del estrés parental.....	53
12. Nivel de estrés parental.....	54
13. Niveles de las dimensiones de estrés parental (porcentajes).....	54
14. Análisis descriptivo del bienestar psicológico.....	55
15. Niveles del bienestar psicológico.....	55
16. Análisis de ajuste de los datos a la distribución normal.....	56
17. Análisis de correlación Rho de Spearman entre las variables de estrés parental y Bienestar Psicológico.....	57

18. Análisis de Correlación de Pearson entre la dimensión Malestar paterno y el Bienestar Psicológico.....57

19. Análisis de la correlación de Pearson entre la dimensión Interacción disfuncional padre-hijo y el Bienestar Psicológico .....58

20. Análisis de correlación de Pearson entre la dimensión niño difícil y bienestar psicológico .....59



## INTRODUCCIÓN

La crianza representa un desafío constante para los padres, ya que implica una gran demanda emocional y requiere equilibrar responsabilidades familiares, laborales y sociales, lo que a menudo, genera situaciones de estrés que afectan su bienestar psicológico. Este equilibrio es importante para los hijos ya que promueve su desarrollo integral, debido a que el estado emocional de los padres influye directamente en su capacidad para brindar apoyo afectivo, establecer vínculos saludables y promover un entorno familiar positivo. Por tanto, comprender la asociación existente entre el estrés parental y el bienestar psicológico es fundamental, ya que puede optimizar la calidad de vida de los integrantes de la familia y fortalecer sus dinámicas.

El estrés parental es una carga emocional y mental que experimentan los padres al enfrentarse a las exigencias y dificultades propias de la crianza que perciben como abrumadores, lo que puede generar sensaciones de frustración, ansiedad y agotamiento. El bienestar psicológico, por su parte, se asocia con el desarrollo de habilidades para afrontar adversidades, mantener relaciones optimas y encontrar un objetivo en la vida. Investigar cómo interactúan estas variables permite identificar factores que contribuyen a una crianza saludable y estrategias que fortalecen la resiliencia de los padres. Este enfoque es particularmente relevante en un contexto socioeconómico que impone nuevas y complejas presiones sobre las familias.

Este estudio está conformado por cinco capítulos que desarrollan progresivamente aspectos teóricos, metodológicos y analíticos de la tesis.

En capítulo I, ofrece una mirada exhaustiva a la literatura, presentando

conceptos clave del estrés parental y del bienestar psicológico, junto con los modelos teóricos que explican su relación. Este marco teórico proporciona la base conceptual que justifica el diseño de la presente investigación y la elección de los instrumentos de medición. Además, se plantea el problema de investigación, formulando la pregunta central y los objetivos específicos, que orientan el análisis de las variables estudiadas. Asimismo, se recalca la importancia de abordar esta temática, destacando su impacto en la crianza y el desarrollo infantil.

En el capítulo II se expone la metodología empleada en la investigación. Se explican el diseño no experimental y de tipo correlacional, junto con los criterios aplicados para la selección de la muestra y los instrumentos de medición utilizados. La descripción minuciosa de las técnicas de recolección y análisis de datos respalda la consistencia y validez del estudio.

El capítulo III expone con detalle los resultados del estudio, resaltando las relaciones entre las dimensiones del estrés parental y el bienestar psicológico. Los análisis permiten identificar patrones y tendencias que aportan una comprensión más profunda de los desafíos emocionales enfrentados por los padres.

En el capítulo IV se presenta la discusión de resultados, remarcando los principales hallazgos del presente estudio, así como de trabajos y teorías que lo fundamentan.

En capítulo V se concluye la investigación mediante la exposición de las conclusiones, las cuales recogen los hallazgos más destacados y recomendaciones que orientan tanto acciones concretas como futuras indagaciones dirigidas a favorecer la salud mental en los padres. Asimismo, se

agrega un apartado en el que se incluyen los apéndices que documentan y respaldan el estudio.



# CAPÍTULO I: ANTECEDENTES

## 1.1. Marco Teórico Conceptual

### 1.1.1. *Estrés*

#### 1.1.1.1. Definición de estrés

Desde la perspectiva transaccional, Lazarus y Folkman (1986) sostienen que el estrés emerge de la interacción entre la persona y su entorno cuando las demandas percibidas superan los recursos individuales y amenazan el bienestar.

En este marco, la valoración cognitiva ocupa un lugar central, pues activa respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento según cómo se interpreten los acontecimientos. A su vez, Chrousos y Gold (1992) definen el estrés como una condición en la que la homeostasis del organismo se ve amenazada, desencadenando respuestas adaptativas que pueden ser específicas, inespecíficas o generales; tales alteraciones homeostáticas tienden a reflejarse en modificaciones conductuales y fisiológicas observables. En concordancia, Sapolski (2004) argumenta que diversos eventos vitales pueden producir desequilibrios que el organismo intenta compensar mediante la respuesta de estrés, cuyo objetivo funcional es disminuir la tensión y restablecer el equilibrio (homeostasis).

En cuanto a los procesos de evaluación, Lazarus y Folkman (1986) describen tres etapas interrelacionadas. Primero, en la valoración primaria, la persona identifica y clasifica la demanda interna o externa a la que se enfrenta. Luego, en la valoración secundaria, estima sus recursos disponibles para afrontar dicha demanda y puede considerarla de forma neutra, positiva o negativa. Finalmente, se produce una reevaluación a partir de la

retroalimentación obtenida. En un plano complementario, Selye (como se citó en Casanova & Gonzales, 2023) fue pionero en conceptualizar el estrés tanto como un fenómeno beneficioso en la medida en que prepara para la acción, facilitando las respuestas de lucha o huida como perjudicial, cuando excede la capacidad del organismo y desemboca en enfermedad o incluso muerte. Desde esta distinción se acuñaron los términos eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo), ampliamente difundidos en la literatura.

#### **1.1.1.2. Estrés parental**

El estrés parental se conceptualiza como una respuesta emocional negativa de los progenitores frente a las exigencias propias de la crianza, su rol cuidador y la facilitación de la integración social de los hijos (Crnic & Low, 2002). De igual modo, puede comprenderse como una forma de estrés vinculada con demandas situacionales o socioeconómicas que los padres deben gestionar cotidianamente (Abidin, 1995). En términos teóricos, este estrés puede operar como motivador para movilizar recursos destinados a la educación y al desarrollo infantil (Abidin, 1995); no obstante, cuando rebasa las capacidades de afrontamiento se asocia con frustración, depresión u otras dificultades emocionales (Pérez, como se citó en Gómez, 2023), impactando tanto en los cuidadores como en la calidad del entorno de crianza.

#### **1.1.1.3. Teorías sobre el estrés parental**

Dentro de este campo, Abidin (1995) desarrolló el modelo multidimensional relación padre–hijo y diseñó el Cuestionario de Estrés Parental, herramienta que permite detectar niveles de estrés presentes en la día y orientar la identificación y la intervención temprana frente a problemáticas conductuales y emocionales en la infancia (Abidin & Loyd, 1985). El modelo ha

servido de marco para caracterizar con mayor precisión las fuentes de estrés y sus manifestaciones en distintos contextos familiares.

#### **1.1.1.4. Modelo multidimensional relación padre-hijo**

Según describe Sánchez-Griñan (2015) el estrés parental se organiza en tres dimensiones interdependientes: padre, hijo y relación padre-hijo.

La dimensión padre abarca rasgos y recursos psicológicos de los cuidadores, sus estrategias de afrontamiento, el sentido de competencia, la autoestima, la personalidad, las creencias y otros atributos internos que modulan su respuesta ante situaciones complejas. La dimensión hijo comprende características psicológicas y conductuales relevantes para la crianza (temperamento, desarrollo físico y emocional, capacidad de reacción y control emocional) que pueden aumentar o disminuir las demandas percibidas por los cuidadores. Finalmente, la dimensión padre-hijo se centra en los procesos relacionales y en las expectativas parentales sobre el desarrollo y la educación de los hijos, integrando así la dinámica de la interacción cotidiana (Sánchez, 2015).

#### **1.1.1.5. Factores asociados al incremento de estrés parental**

Fang et al. (2024) señalan que existen diversos factores asociados al estrés en los padres que han sido examinados de manera recurrente en la literatura. En este sentido, las investigaciones han profundizado, por un lado, en aspectos de personalidad y en el estado psicológico de los progenitores; por otro, en factores situacionales entre los que destacan el apoyo social, el entorno familiar, el estatus socioeconómico y la calidad de la relación conyugal. Para Crnic y Low (2002), la parentalidad se caracteriza por los retos que la pareja asume cotidianamente para criar a sus hijos. Asimismo, se han estudiado,

aunque con menor frecuencia variables culturales y la experiencia laboral de los cuidadores. Finalmente, se han analizado las conductas problemáticas y el temperamento difícil de los niños, hallándose asociación con una mayor carga parental. En esta línea, Chi et al. (2020) indican que, en la actualidad, ser padre o madre puede resultar especialmente estresante cuando los niños son muy pequeños y presentan problemas conductuales, lo cual influye en la manera en que la pareja ejerce la crianza.

Por su parte, Robinson y Neece (2015) reportan que el estrés parental se relaciona tanto con problemas conductuales internalizantes como externalizantes en los hijos; entre ellos se encuentran la agresividad, la impulsividad, los trastornos del sueño, los síntomas de retraimiento, las dificultades afectivas, los problemas oposicionistas desafiantes y los trastornos generalizados del desarrollo.

Cabe mencionar que, en el caso de las madres, se han observado casos de depresión, ansiedad y variables asociadas a la edad; la primera se vincula significativamente con el estrés, mientras que las demás muestran asociaciones de menor magnitud. En los padres, se ha evidenciado que la percepción de labilidad emocional en los hijos y el historial de diagnóstico psicológico del propio progenitor constituyen factores estrechamente relacionados con niveles elevados de estrés. Además, el estrés parental tiende a incrementarse cuando los niños presentan problemas psicosociales o conductuales. En términos generales, mayores niveles de estrés se asocian con la presencia de síntomas depresivos en los padres (Fang et al., 2024).

En suma, los padres, como primeros cuidadores, responden a las

necesidades físicas y psicológicas de sus hijos; sin embargo, el estrés no se limita a dichos cuidados, sino que también se relaciona con el bienestar psicológico global de los cuidadores y con la calidad del vínculo que establecen con sus hijos (Chi et al., 2020).

#### **1.1.1.6. Factores asociados con un menor índice de estrés parental**

Para Liu, Fisher y Lombardi (2023), el apoyo social es el principal mecanismo de protección frente al estrés: a mayor apoyo, mayor capacidad para afrontar los desafíos del entorno. Además, se ha demostrado que dicho apoyo promueve una parentalidad positiva, pues no solo alivia el estrés parental, sino que fortalece la autoeficacia y la confianza de los cuidadores. Incrementar la autoeficacia de padres o tutores puede atenuar sentimientos de negatividad y motivarlos a brindar una mejor calidad de cuidado; este efecto se observa, incluso, durante procesos de recuperación de enfermedad, ante la reducción de ingresos económicos o en situaciones de deterioro de la calidad de vida (Dai et al., 2020). En la misma dirección, Don et al. (2022) sostienen que el apoyo y la coherencia social actúan como factores positivos que incrementan las capacidades cognitivo-conductuales, fortaleciendo los recursos personales de los padres en contextos difíciles.

Asimismo, Fang et al. (2024) indican que los niveles de estrés parental tienden a ser menores cuando los padres alcanzan un mayor nivel educativo; además, subrayan la importancia de contar con una economía sólida como factor protector. En este marco, Ward y Lee (2020) analizaron múltiples estresores externos y destacaron el estrés financiero, el cual influye en ciertas conductas parentales, pues puede llevar a prácticas muy estrictas o, por el contrario, indiferentes; como resultado, los niños podrían manifestar conductas agresivas

o impulsivas. En relación con los factores de pareja, existe evidencia que asocia niveles inferiores de estrés con una intimidad satisfactoria entre los padres, una alianza coparental sólida, mayor involucramiento y afrontamiento conjunto de los problemas. En este sentido, Robinson y Neece (2015) sostienen que existe un vínculo fuerte entre la satisfacción conyugal, un menor porcentaje de estrés parental y la reducción de problemas de comportamiento infantil.

### **1.1.2. Bienestar psicológico**

#### **1.1.2.1. Definición del Bienestar psicológico**

Durante largo tiempo se ha intentado conceptualizar el término felicidad. En la Grecia clásica, numerosos filósofos buscaron definirla: para Aristóteles, representaba el bien más elevado y el propósito final de la vida (Diener, como se citó en Gaxiola & Palomar, 2016). Sócrates, Platón y el propio Aristóteles sostenían que la felicidad se alcanzaba mediante el cultivo de las virtudes (Pawelski, como se citó en Gaxiola & Palomar, 2016). En el ámbito contemporáneo, Diener (2013) señala que, desde 1981, se intensificó el estudio del bienestar y la felicidad. Además, el término “felicidad” fue reemplazado por bienestar subjetivo por reflejar mejor la complejidad del constructo, dado que abarca más que la mera alegría (Seligman, 2011).

Diener (2009) plantea que el bienestar subjetivo se compone de tres dimensiones principales. La primera hace referencia a su carácter subjetivo, ya que depende de la percepción interna de las experiencias. La segunda señala que no basta con la ausencia de elementos negativos, sino que es necesaria la presencia de vivencias positivas. Finalmente, implica una valoración general acerca de la propia vida. Asimismo, distingue dos componentes: uno afectivo, denominado nivel hedónico, vinculado con la experiencia de emociones positivas

y negativas; y otro cognitivo, ligado a la satisfacción vital y a la valoración global que las personas realizan de su existencia.

Cabe mencionar que la psicología positiva impulsó el estudio del bienestar psicológico al sostener que la psicología no debía centrarse únicamente en el daño, la debilidad o la enfermedad, sino también en las virtudes y las fortalezas de las personas; por ello, se propone estudiar los aspectos positivos y no solo la remisión del malestar (Seligman, como se citó en Álvarez, 2019). Con el apoyo de la American Psychological Association (APA), Seligman promovió el desarrollo de este campo, marcando en 1998 un hito para la psicología positiva, si bien ya existían investigaciones previas sobre felicidad y bienestar (Gaxiola & Palomar, 2016).

Según Ryan y Deci (2001), el bienestar ha sido abordado desde dos enfoques que responden a interrogantes filosóficos: el hedónico, centrado en el bienestar subjetivo, y el eudaimónico, orientado al bienestar psicológico. El paradigma hedónico sostiene que el objetivo principal es vivir experiencias placenteras, mientras que el paradigma eudaimónico enfatiza la realización del potencial humano.

Autores clínicos destacados como Maslow (autorrealización), Rogers (funcionamiento pleno), Jung (individuación), Allport (maduración), Erikson (desarrollo psicosocial), Bühler (tendencias vitales), Neugarten (personalidad) y Jahoda (salud mental positiva) aportaron perspectivas valiosas. Aunque estas teorías no siempre derivaron de inmediato en medidas estandarizadas, contribuyeron a consolidar una definición multidimensional del bienestar psicológico. Este modelo incluye la autoaceptación, las relaciones interpersonales positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito vital

y el crecimiento personal; con base en estas dimensiones se desarrollaron las Scales of Psychological Well-Being (SPWB) (Ryff, como se citó en Sánchez, 2015).

#### **1.1.2.2. Modelos de bienestar psicológico**

Modelo PERMA. Seligman (2011) formuló el acrónimo PERMA para conceptualizar los componentes del bienestar psicológico:

- P (Positive emotions): emociones positivas relevantes para el balance afectivo característico de la felicidad.
- E (Engagement): involucramiento o compromiso con las actividades, utilizando el máximo potencial para alcanzar objetivos.
- R (Relationships): calidad de los vínculos que construimos con otras personas; uno de los factores más determinantes para el bienestar.
- M (Meaning): significado o sentido de vida, fundamental para el bienestar psicológico y físico.
- A (Achievement): logro, asociado a niveles elevados de bienestar subjetivo.

Modelo de bienestar psicológico de Ryff. Para Ryff (1989), la literatura inicial sobre bienestar psicológico era limitada, pues el estudio del funcionamiento óptimo había descuidado aspectos esenciales para definir su estructura básica. Desde el paradigma eudaimónico, el bienestar se alcanza mediante el desarrollo del potencial de las personas y no solamente a través de experiencias placenteras (Díaz et al., como se citó en Gonzales et al., 2018). El modelo se compone de seis dimensiones clave:

- Autoaceptación: evaluación de uno mismo que integra virtudes y limitaciones.

- Relaciones positivas con otros: capacidad para establecer vínculos afectivos profundos, mostrar empatía, mantener amistades y conectarse emocionalmente.
- Crecimiento personal: autorrealización mediante el crecimiento continuo y la superación de desafíos.
- Propósito en la vida: sentido de dirección, metas claras y significado que orienta la existencia.
- Dominio del entorno: habilidad para adaptar y transformar el contexto con recursos físicos y psicológicos.
- Autonomía: autodeterminación, independencia y autorregulación en la toma de decisiones.

Este enfoque se sustenta en corrientes humanistas y existenciales que buscan potenciar las capacidades humanas para la plena realización personal (Ryff & Singer, como se citaron en Gonzales et al., 2018). Posteriormente, Ryff (2013) relacionó el bienestar psicológico con seis ámbitos de estudio: (a) transformaciones a lo largo del ciclo vital, (b) conexiones con rasgos de personalidad, (c) vínculos con las experiencias diarias, (d) relación con el trabajo y la participación comunitaria, (e) asociación con la salud y factores de riesgo y (f) aplicaciones en intervenciones y contextos clínicos.

### **1.1.2.3. Bienestar psicológico en padres**

Según Lloyd y Hastings (como se citaron en Gupta, 2023), los hijos de padres con mayor felicidad y menores dificultades vitales tienden a experimentar vivencias más satisfactorias y positivas. En esa misma línea, Gupta (2023) sostiene que existe una relación recíproca entre el estado emocional de los padres y el de los hijos: un óptimo bienestar psicológico en los progenitores suele

influir positivamente en el bienestar de los niños. Adicionalmente, Ben-Zur (como se citó en Gupta, 2023) indica que cuando los padres muestran alta satisfacción vital, ello tiende a fomentar en los hijos no solo una satisfacción similar, sino también optimismo y liderazgo.

Kim y Hicks (2016) postulan que promover el bienestar psicológico de los progenitores favorece un mejor desenvolvimiento en los hijos. En ciertos casos, un alto nivel de bienestar parental puede convertirse en un factor determinante al considerar la posibilidad de tener un segundo hijo, ya que los cuidadores ponderan las dificultades experimentadas con el primero e incluyen en su decisión la disponibilidad de recursos financieros y de apoyo social, ambos cruciales para gestionar el estrés parental. Asimismo, Radó (2020) refiere que la transición a la parentalidad se inicia antes del nacimiento del primer hijo, cuando los futuros padres se preparan emocionalmente para recibir al nuevo integrante y anticipan el impacto que esta experiencia tendrá en sus vidas.

Por otro lado, Gupta (2023) afirma que muchos padres reportan insatisfacción desde el nacimiento del primer hijo, lo cual reduce su disposición a ampliar la familia; este fenómeno se observa con mayor frecuencia en madres de niños pequeños, parejas trabajadoras, familias con nivel socioeconómico alto y generaciones más jóvenes. En consonancia, Nelson y Lyubomirsky (2015) sostienen que ciertas situaciones como la monoparentalidad o la presencia de necesidades especiales convierten la crianza en un reto particularmente exigente. De acuerdo con Nomaguchi (2012), los niños con discapacidad o de muy corta edad requieren mayores cuidados, lo que implica un consumo más elevado de energía, tiempo y recursos económicos. En contraste, los padres con hijos mayores suelen sentirse menos agobiados, debido a la disminución de

estresores (falta de tiempo en pareja, cuidados constantes, conciliación estudio-trabajo), por lo que suelen presentar un mejor bienestar psicológico y relaciones filiales más positivas.

#### **1.1.2.4. Importancia del bienestar psicológico en los padres**

Actualmente, es común que los padres enfrenten una amplia gama de preocupaciones, pues deben tomar decisiones cruciales que impactan el futuro de sus hijos. La exposición frecuente a noticias y reportes que informan sobre el aumento de casos de suicidio, el desempleo y el incremento de jóvenes que consumen drogas o incurren en conductas delictivas genera ansiedad e inquietud. Ante estas circunstancias, muchos optan por sacrificar su propio bienestar para proteger a sus hijos. Por ello, resulta fundamental comprender los factores que contribuyen al bienestar parental, dado que cuidadores emocionalmente saludables tienen mayores probabilidades de ofrecer una infancia plena y estable (Gupta, 2023).

Nomaguchi y Milkie (2020) sostienen que tanto el discurso político como el público en general tienden a enfatizar la responsabilidad de los padres respecto a los riesgos y las oportunidades de sus hijos, pero suelen desatender la relevancia del bienestar emocional de los progenitores para obtener buenos resultados en el proceso educativo. La investigación sobre paternidad, bienestar y crianza es crucial para visibilizar la magnitud del desafío que enfrentan los cuidadores y para orientar políticas basadas en evidencia. Asimismo, es necesario promover políticas de apoyo financiero, emocional y de tiempo, dado que resulta complejo compatibilizar trabajo o estudio con las demandas de la crianza. La evidencia de la última década indica que los padres gozan de mayor bienestar en sociedades donde reciben respaldo comunitario, laboral e

institucional; cuando ese apoyo existe, están en mejores condiciones de criar hijos con mayor bienestar, contribuyendo así a un futuro más prometedor.

## **1.2. Revisión de la literatura**

### **1.2.1. Investigaciones nacionales**

Kusen Guillen (2024) examinó el impacto del estrés parental en el bienestar psicológico de padres de niños con altas capacidades intelectuales participantes del Programa de Atención Educativa para Niños con Facultades Sobresalientes y Talentosas. El estudio fue aplicado, cuantitativo y descriptivo, con 169 padres. Se emplearon el Cuestionario de Estrés Parental (adaptado al contexto peruano por Sánchez-Griñan, 2015) y el Cuestionario de Bienestar Psicológico (Díaz et al., 2006). Se halló un nivel medio de estrés parental ( $M = 55.96$ ); malestar paterno ( $M = 18.96$ ), interacción disfuncional ( $M = 13.15$ ) y niño difícil ( $M = 23.85$ ). El estrés parental tuvo impacto moderado en el bienestar psicológico e influyó significativamente en autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, propósito de vida y crecimiento personal.

Haaker (2023) investigó la relación entre estrés y competencias parentales en 116 madres y padres de Lima con niños entre 4 y 7 años; el 59 % asumía en exclusiva el cuidado y la educación. Con diseño transversal correlacional, se aplicaron el Cuestionario de Estrés Parental y la Escala de Competencia Parental Percibida. Se encontró menor estrés cuando los padres percibían mayor competencia ( $r = -.25, p = .007$ ). La asociación más marcada (negativa, moderada) se observó entre Orientación y ocio compartido y Malestar paterno ( $r = -.31, p = .008$ ). En síntesis, mayores conflictos percibidos en el rol parental reducen el tiempo de calidad, obstaculizando vínculos afectivos e interacciones familiares saludables.

Zamudio (2023) estudió la relación entre estrés parental y estrategias de afrontamiento en 110 progenitores (61 madres, 49 padres) de niños con cáncer atendidos en el INEN. Se aplicaron PSI-4-SF y COPE. Se reportaron correlaciones significativas entre malestar paterno, relación disfuncional padre-hijo, conducta desafiante del niño y afrontamiento. La planificación y la aceptación se asociaron positivamente con la relación disfuncional ( $r = .55$ ), mientras que el desentendimiento conductual ( $r = -.61$ ) y mental se asociaron negativamente con malestar paterno ( $r = -.54$ ) y relación disfuncional ( $r = -.42$ ). Los resultados destacan el rol de ciertas estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés parental.

Montenegro (2022) analizó la asociación entre estrategias de comunicación de pareja y bienestar psicológico en 105 progenitores de un colegio limeño (promedio de 16 años de relación). Se aplicaron el Cuestionario de Aserción con la Pareja (ASPA) y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Se halló relación significativa entre variables ( $p = .027$ ): el 61 % empleó comunicación asertiva (asociada a mayor bienestar), frente al 39 % con estrategias no asertivas. En niveles altos de bienestar, el 69.2 % fue asertivo; en niveles medios, el 47.7 %. No hubo relación significativa en varones ( $p = .509$ ), sí en mujeres ( $p = .031$ ). La comunicación de pareja impacta en el bienestar psicológico.

La Torre y León (2021) exploraron la asociación entre afrontamiento del estrés y bienestar en 70 padres (26 varones, 44 mujeres, 17–56 años) de una institución inicial en Piura. Enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal. Se aplicaron COPE (modos de afrontamiento) y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los estilos de afrontamiento centrados

en el problema ( $Rho = .371$ ) y en la emoción ( $Rho = .342$ ) se asociaron directa y significativamente con el bienestar. Se identificaron como estrategias relevantes la religión, el pensamiento positivo y la planificación, junto con niveles óptimos de salud mental.

Arroyo y Ramos (2021) realizaron un estudio asociativo, predictivo y transversal para determinar si el estrés parental influye en los estilos de crianza. Se utilizaron el Índice de Estrés Parental de Abidin (1995), adaptado por Sánchez-Griñan (2015) para Lima, y el Parent-Child Relationship Inventory de Gerard (1994), validado en Lima por Becerra, Roda y Aguirre (2008). Con 84 padres (82.1 % mujeres; 17.9 % varones; 29–58 años), el análisis de regresión múltiple no evidenció influencia negativa global entre estrés parental (EP) y estilos de crianza (EC). No obstante, se halló relación directa y significativa, aunque baja, entre EP y satisfacción con la crianza ( $R^2 = .084$ ) y compromiso ( $R^2 = .055$ ); relación inversa significativa, baja, en comunicación ( $R^2 = .138$ ); y relación directa significativa, moderada, en disciplina ( $R^2 = .184$ ).

### **1.2.2. Investigaciones internacionales**

Ribas et al. (2024) realizaron una revisión sistemática con metaanálisis para examinar la asociación entre el estrés parental y los problemas emocionales y conductuales en escolares. Se consultaron bases de datos internacionales (PubMed, PsycINFO y Biblioteca Virtual en Salud). De un total de 24 estudios ( $n = 31,183$ ), 9 fueron elegibles para el metaanálisis. Se evidenció una asociación entre el estrés de los padres y los problemas emocionales en sus hijos (COR = 0.46; IC 95 %: 0.27–0.61;  $p < .001$ ; heterogeneidad = 89 %). Asimismo, se observó relación con los problemas conductuales (COR = 0.37; IC 95 %: 0.27–0.46;  $p < .001$ ; heterogeneidad = 76 %). Los autores enfatizan la necesidad de

abordar el estrés de los cuidadores, dado su potencial efecto prolongado hasta la adultez, con impacto en la salud mental infantil a largo plazo. El estudio subraya la relevancia de considerar el bienestar parental para prevenir trastornos emocionales y conductuales en la niñez.

Rodríguez (2024) analizó los niveles de bienestar psicológico en 36 madres y padres universitarios usuarios del aula de estimulación temprana de la Universidad de Cuenca (Ecuador). Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), adaptada por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006). Se trató de una investigación descriptiva, cuantitativa, no experimental y transversal. Los resultados mostraron que el 52.2 % reportó alto bienestar, el 22.2 % nivel moderado y el 16.7 % nivel elevado, por lo que el 91.7 % evidenció bienestar psicológico adecuado. Destacaron las dimensiones de autonomía, dominio del entorno, propósito vital y crecimiento personal. Asimismo, la cantidad de hijos influyó significativamente en el bienestar de los progenitores.

Vizoso Gómez (2024), mediante una revisión sistemática no experimental siguiendo el protocolo PRISMA, evaluó la relación entre burnout parental y negligencia o violencia hacia los hijos. Se consultaron ERIC, WoS y Scopus, identificándose 15 artículos relevantes. Los hallazgos señalan una estrecha relación entre burnout parental y conductas negligentes o violentas. Se identificaron, además, factores preventivos que pueden reducir la aparición del burnout, fundamentales para diseñar e implementar programas de educación para padres, así como acciones de sensibilización, orientación familiar e identificación temprana del agotamiento parental.

Vielman (2023) evaluó estrés parental y satisfacción familiar en una

institución educativa, encuestando a 57 progenitores de 20 a 55 años (mayoritariamente mujeres). Con metodología cuantitativa y diseño descriptivo, se aplicaron el Parenting Stress Index (versión abreviada en español) y la Escala de Satisfacción Familiar por Adjetivos (ESFA). El 53 % presentó estrés alto (44 % mujeres; 9 % hombres); el 42 % evidenció estrés adecuado y el 5 % estrés bajo. En satisfacción familiar, el 60 % reportó nivel muy alto (35 % mujeres; 25 % hombres), el 19 % nivel medio y el 14 % muy bajo (este último exclusivamente femenino).

Gómez (2023) desarrolló un estudio no experimental, explicativo secuencial, para evaluar los efectos del estrés parental en la dinámica familiar con madres adolescentes (10–19 años) residentes en un barrio de Común. En una primera etapa se aplicó la PSI-SF; en la segunda, entrevistas semiestructuradas. Se encontró predominio de estrés clínicamente significativo (52 %), seguido de estrés típico (41 %) y estrés alto (7 %), evidenciando la mayor prevalencia del estrés clínicamente significativo.

Palma Cinquemani et al. (2021) analizaron el estrés parental en madres y padres de niños con TEA y su relación con características del niño, mediante un diseño comparativo–correlacional, cuantitativo y transversal. Participaron 12 familias: 6 con un hijo diagnosticado con TEA (ADOS-2) y al menos un hijo menor adicional, y 6 con desarrollo típico. Se aplicaron PSI-SF (estrés parental), VABS (conducta adaptativa), SRS-2 (severidad del TEA) y SSP-2 (perfil sensorial), además de datos sociodemográficos. Los progenitores de niños con TEA presentaron niveles de estrés significativamente más altos que aquellos con hijos de desarrollo típico, con mayor carga en las madres; no se hallaron relaciones significativas entre estrés parental y severidad del TEA, problemas de conducta

o perfil sensorial.

### **1.3. Planteamiento del problema**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) conceptualiza el estrés como una reacción de preocupación y tensión generada ante situaciones complejas. La forma en que cada individuo enfrenta eventos amenazantes o estresores determinará el impacto que estos tengan sobre su bienestar.

Existen diversos factores de riesgo que actúan como estresores y amenazan la salud, como el cuidado de menores, el fallecimiento de un familiar, la sobrecarga laboral o la violencia familiar. En este sentido, los padres que presentan altos niveles de estrés incrementan la probabilidad de que sus hijos sean víctimas de negligencia, abuso emocional, doméstico o sexual (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2021). Asimismo, el estrés forma parte de las condiciones familiares y sociales que afectan negativamente los vínculos afectivos entre padres e hijos. Este puede originarse por dificultades económicas o situaciones críticas de vida, como las exigencias laborales o la precariedad, y llegar a provocar trastornos en los niños, así como un desgaste psicológico en los progenitores (Aumaitre et al., 2021).

Por otro lado, la OMS (2022) relaciona la salud mental con un estado de bienestar en el que las personas pueden afrontar situaciones adversas, desarrollar sus potencialidades, obtener logros significativos en el trabajo y contribuir activamente a su comunidad. En consonancia con ello, la UNICEF (2021) señala que el bienestar emocional de madres, padres y cuidadores resulta esencial para promover una crianza positiva y saludable. Sin embargo, en el Perú, 3 de cada 10 personas (ya sean cuidadores o progenitores) presentan síntomas de depresión, y un 5 % de ellos manifiestan ansiedad, angustia y

desesperanza, en gran parte a causa de problemas en las dinámicas familiares y del estrés financiero derivado de la pérdida del empleo.

Según la Fundación Baltazar y Nicolás (2023), en el Perú el 72 % de los padres experimenta estrés, siendo las madres las más propensas a presentar estrés (1.45 %), depresión (3.7 %) y ansiedad (1.7 %). De igual manera, De Mendoza (2021) sostiene que construir una relación sana y comprometida entre los adultos a cargo del cuidado infantil es fundamental para el desarrollo adecuado de los niños.

Esta problemática impacta directamente en el bienestar emocional de los menores, lo cual se evidencia en que el 60 % de los bebés menores de 18 meses sufre algún tipo de daño emocional. De hecho, los progenitores estarían más expuestos a estas afecciones si no cuentan con programas de desarrollo infantil temprano o si sus hijos presentan alguna condición discapacitante (El Peruano, 2023).

Cabe resaltar que un inicio de vida favorable se asocia estrechamente con el desarrollo de un bienestar psicológico óptimo. Este bienestar está influenciado por los diversos contextos en los que crecen los niños, como el entorno familiar, el ámbito escolar y sus relaciones con otros menores. La calidad de estos entornos depende de la atención que se brinde a sus requerimientos relacionados con su desarrollo físico, biológico, cognitivo, cultural, afectivo y con su participación social (Junta de Andalucía, Consejería de Salud y Familias, 2019).

En este sentido, Qi et al. (2023) indican que, aunque el rol parental es fundamental para garantizar el desarrollo integral de los niños, con frecuencia los padres no reciben la preparación adecuada para enfrentar las distintas

etapas de la crianza. Si bien muchos adquieren conocimientos básicos para cuidar a un recién nacido, es común que no continúen fortaleciendo sus habilidades parentales conforme sus hijos crecen, especialmente entre los 3 y 5 años, etapa crucial del desarrollo infantil. Además, la crianza puede impactar de forma significativa en el bienestar emocional de los padres, sobre todo cuando carecen de las herramientas necesarias para ejercer eficazmente su rol, lo que evidencia la importancia de brindarles apoyo y formación constante.

Asimismo, es relevante promover el bienestar psicológico de cada integrante de la familia como estrategia para reducir los desafíos que surgen en la infancia y adolescencia, procurando disminuir el estrés en los padres, dado que su salud emocional repercute directamente en el desarrollo óptimo de sus hijos. Los progenitores con elevados niveles de estrés suelen tener mayores dificultades para actuar de forma adecuada y afectiva a las necesidades de sus hijos, lo que puede debilitar el vínculo emocional y alterar la dinámica familiar.

El estrés sostenido en el tiempo también puede desencadenar trastornos de salud mental como ansiedad o depresión. Para prevenir estas afecciones, es indispensable fomentar el autocuidado, buscar redes de apoyo, acceder a orientación psicológica y recibir educación en prácticas de crianza positiva. Dichas intervenciones contribuyen a fortalecer la resiliencia de los padres, mejorar las relaciones familiares y favorecer un desarrollo saludable de los niños.

En este contexto, el presente estudio plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué relación existe entre el estrés parental y el bienestar psicológico en padres de infantes de dos instituciones educativas de Lima?

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general**

- Determinar la relación entre el estrés parental y el bienestar psicológico en padres de infantes de dos instituciones educativas de Lima.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de estrés parental en padres de infantes de dos instituciones educativas de Lima.
- Identificar el nivel de Bienestar Psicológico en padres de infantes de dos instituciones educativas de Lima.
- Determinar la relación entre el malestar paterno y el bienestar psicológico en padres de infantes de dos instituciones educativas de Lima.
- Establecer la relación entre la interacción disfuncional y el bienestar psicológico en padres de infantes de dos instituciones educativas de Lima.
- Determinar la relación entre la dimensión niño difícil del estrés parental y el bienestar psicológico en padres de infantes de dos instituciones educativas de Lima.

## **1.5. Hipótesis**

### **1.5.1. Hipótesis general**

- Existe relación entre el estrés parental y el bienestar psicológico en padres de infantes de dos instituciones educativas de Lima.

### **1.5.2. Hipótesis específicas**

H1: Existe relación entre la dimensión de malestar paterno y el bienestar psicológico en padres de infantes de dos Instituciones educativas de Lima.

H2: Existe relación entre la dimensión de interacción disfuncional y el

bienestar psicológico en padres de infantes de dos Instituciones educativas de Lima.

H3: Existe relación entre la dimensión de niño difícil y el bienestar psicológico en padres de infantes de dos Instituciones educativas de Lima.

## **1.6. Definición operacional de términos**

### **1.6.1. Estrés parental**

- **Definición conceptual.** Lazarus y Folkman (1984) indican que el estrés en los padres implica la puesta en práctica de diversas estrategias de afrontamiento destinadas a gestionar situaciones difíciles, y está relacionado con procesos tanto cognitivos como conductuales orientados a resolver demandas que exceden, o que son percibidas como superiores, a los recursos personales disponibles para hacerles frente.
- **Definición operacional.** Se define a partir de las puntuaciones obtenidas en el Cuestionario de Estrés Parental, versión abreviada, adaptado al contexto peruano por Sánchez-Griñán (2015). Este instrumento evalúa tres dimensiones principales: malestar paterno, interacción disfuncional padre-hijo y niño difícil.

### **1.6.2. Bienestar psicológico**

- **Definición conceptual.** Según Carol Ryff, este constructo se concibe como la facultad de los individuos para potenciar sus habilidades personales y alcanzar un desarrollo propio, lo que se traduce en un estado de balance y satisfacción vital. Este estado genera un incremento en las emociones positivas o placenteras y se evidencia a través de indicadores que reflejan un funcionamiento positivo en el individuo (Ryff & Singer, 1998).

- **Definición operacional.** Se determina a partir de los puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico adaptada por Álvarez (2019), quien reportó las propiedades psicométricas de dicho instrumento en población peruana, basándose en el cuestionario desarrollado originalmente por Díaz et al. (2006). Esta escala evalúa el constructo como una dimensión unitaria.

## **1.7. Importancia y limitaciones de la investigación**

### **1.7.1. Importancia**

Este estudio se considera teórico y práctico, en ello radica su importancia. Es teórico porque en nuestro país existen pocos estudios que vinculen el estrés parental con el bienestar psicológico, y su análisis en esta población constituye un aporte novedoso al conocimiento científico. Es práctico porque los resultados permiten visibilizar la realidad de los padres, evidenciando cómo el estrés afecta su salud mental y la crianza de los hijos, y ofreciendo información relevante para la promoción y prevención de factores que mejoren la educación y el bienestar infantil.

Por otro lado, este trabajo es relevante porque permite que los padres puedan identificar los efectos negativos del estrés y desarrollar estrategias de afrontamiento que fortalezcan el vínculo familiar. Asimismo, un estado emocional saludable favorece la adquisición de habilidades sociales y creencias positivas que protegen la salud mental de los niños. Finalmente, los hallazgos advierten sobre los riesgos de prácticas parentales disfuncionales, ya que un hogar con alta presión y estrés puede dificultar la regulación emocional y el desarrollo social adecuado de los menores.

### **1.7.2. Limitaciones**

Entre las limitaciones se encontró la dificultad para acceder a instituciones educativas dispuestas a participar en el estudio, en parte por la escasa comunicación con algunos padres de familia.

Asimismo, se identificó una limitada disponibilidad de investigaciones previas sobre los antecedentes del tema, lo que dificultó contar con referentes directos para comparar los hallazgos obtenidos.



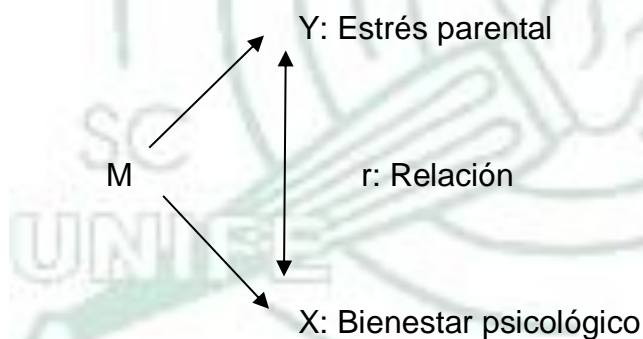
## CAPÍTULO II: MÉTODO

### 2.1. Tipo y diseño de la Investigación

Este estudio se enmarca en un enfoque correlacional, ya que permite medir la relación entre las variables involucradas (Sánchez & Reyes, 2015).

Se clasifica como de tipo básico, debido a que busca generar y ampliar conocimientos teóricos y científicos. Además, desde el punto de vista de su finalidad, se considera sustantiva, dado que analiza problemáticas hipotéticas mediante la descripción de la realidad (Sánchez & Reyes, 2015).

De acuerdo con Sánchez et al. (2018), este estudio corresponde a un enfoque no experimental, con un diseño de tipo transversal y correlacional, dado que las variables fueron observadas sin ser manipuladas y el análisis se realizó en un momento determinado sobre una problemática específica.



### 2.2. Participantes

La población de este estudio estuvo integrada por 176 progenitores de niños de 3 a 5 años de edad, procedentes de dos instituciones educativas ubicadas en Lima Metropolitana.

La primera institución, situada en Carabayllo, contaba con dos secciones

de 3 años (32 padres), una sección de 4 años (30 padres) y una sección de 5 años (54 padres), sumando 116 padres de familia.

La segunda institución se ubicó en la provincia Constitucional del Callao, que junto con las diez provincias de Lima conforma esta región (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2000). Este centro educativo contó con tres secciones de niños de 3 a 5 años, con un total de 60 padres participantes.

• **Criterios de Inclusión:**

- Padres y madres cuyas edades oscilaban entre los 18 y los 60 años.
- Progenitores de niños entre los 3 y los 5 años inscritos en las Instituciones Educativas
- Progenitores con hijos que han mostrado un desarrollo acorde a lo esperado para su etapa de crecimiento.

• **Criterios de exclusión:**

- Progenitores cuyos hijos presenten discapacidades físicas, psicológicas, retrasos en el desarrollo o padezcan enfermedades graves.
- Progenitores que no deseen participar en la investigación.

La muestra fue integrada por 127 padres de infantes de 3 a 5 años de ambos centros educativos. Los participantes fueron invitados mediante un formulario de Google Forms, el cual también se empleó para su selección.

La Tabla 1 presenta un resumen de las características de la muestra. La mayoría tiene entre 20 y 35 años (51%), y predominan las mujeres (61%). Además, el 60% tiene un solo hijo, el 80% convive con su pareja y el 69% cuenta con estabilidad laboral.

**Tabla 1***Características de la muestra de padres*

Características		F	%
Edad	20-35	65	51.18
	36-55	63	48.82
Sexo	Femenino	78	61.42
	Masculino	49	38.58
N° de hijos	1	76	59.84
	2	42	33.07
	3 o más	9	7.09
Cohabitan	Sí	102	80.32
	No	25	19.69
Estabilidad laboral	Sí	88	69.29
	No	39	30.71

## 2.3. Materiales

### 2.3.1. Descripción de los cuestionarios utilizados

#### 2.3.1.1. Cuestionario de estrés parental.

##### A. Ficha técnica del Cuestionario de Estrés Parental

- **Nombre del Instrumento:** Cuestionario de Estrés Parental
- **Nombre Original:** Parental Stress Index (PSI)
- **Autores:** Abidin (1995) (versión en inglés), Díaz-Herrero et al. (2010) (validación y adaptación a la versión española).
- **Estandarización:** Sánchez-Griñán (2015) (validación y adaptación a la versión peruana)

- **Administración:** Individual -colectiva
- **Tiempo de aplicación:** Entre 10 a 15 minutos
- **Población:** Padres con hijos menores de 12 años, cuya edad oscila entre los 18 y los 60 años
- **Duración:** 15 minutos
- **Significación:** Evaluar el estrés parental.
- **Tipificación:** Padres con edades comprendidas entre 18 y 60 años con hijos e hijas de 0 a 3 años de Lima
- **Composición:** Tres dimensiones (malestar paterno, interacción disfuncional padre-hijo; niño difícil).

## **B. Descripción**

Díaz-Herrero et al. (2010) reportaron la existencia de tres dimensiones correlacionadas en la versión reducida del instrumento, las cuales explicaron el 48.69 % de la varianza conjunta. Asimismo, los ítems evidenciaron una notable capacidad para discriminar entre los participantes, y se obtuvieron indicadores de validez basados en el contenido. En cuanto a la consistencia interna, la subescala de Malestar Paterno obtuvo un coeficiente de fiabilidad de .84, con un error estándar de medición de 2.32; por su parte, la dimensión de Interacción Disfuncional entre Padre e Hijo presentó un coeficiente de .77 y un error estándar de 1.28; mientras que la subescala Niño Difícil alcanzó un coeficiente de .87, con un error de 2.45. Finalmente, la puntuación global de la prueba presentó una consistencia interna de .89, acompañada de un error estándar de 4.04. Posteriormente, Sánchez-Griñán (2010) llevó a cabo la adaptación y validación del instrumento para su aplicación en el contexto peruano. La versión final quedó conformada por un total de 24 ítems distribuidos en tres dimensiones: Malestar

Paterno, con 7 ítems; Interacción Disfuncional Padre-Hijo, con 6 ítems; y Niño Dificil, con 11 ítems. La puntuación total de la escala puede oscilar entre 24 y 120 puntos. En cuanto a los rangos por dimensión, Malestar Paterno abarca de 7 a 35 puntos, Interacción Disfuncional de 6 a 30 puntos, y Niño Dificil de 11 a 55 puntos.

La evaluación se realiza mediante una escala tipo Likert de cinco niveles, que va desde “Muy de acuerdo” (5 puntos) hasta “Muy en desacuerdo” (1 punto). Para el ítem 21, de manera particular, se asignan 5 puntos cuando se identifican 10 o más conductas problemáticas en los hijos, y 1 punto si se reportan entre 1 y 3 conductas. En la Tabla 2 se presentan los puntajes y su ubicación dentro de los baremos establecidos. Según los autores españoles, las puntuaciones superiores al percentil 85 y aquellas que se encuentren por debajo del percentil 20 poseen relevancia clínica, mientras que el rango considerado normal se sitúa entre el percentil 15 y el 80 (Díaz-Herrero et al., 2010).

**Tabla 2**

*Conversión de puntuaciones brutas a percentiles del Cuestionario de Estrés Parental, versión peruana abreviada (Sánchez, 2010).*

Percentil	Puntaje Total	Dimensión			Percentil
		Malestar paterno	Disfuncional padre-hijo	Niño Dificil	
99	86	32	17	44	99
95	65	26	14	31	95
90	59	23	12	28	90
<b>85</b>	<b>56</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	<b>85</b>
80	53	21	10	25	80
75	51	20	9	24	75
70	50	19	8	23	70
65	48	18	8	22	65

60	47	17	7	21	60
55	44	16	7	20	55
<b>50</b>	<b>43</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>50</b>
45	41	15	6	18	45
40	39	14	6	17	40
35	38	13	6	16	35
30	36	12	6	15	30
25	35	11	6	14	25
<b>0</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
15	31	10	6	13	15
10	29	9	6	12	10
5	27	8	6	12	5
1	25	7	6	11	1

*Nota.* Tomado de la versión peruana abreviada (Sánchez, 2010).

Asimismo, para el presente trabajo se formularon niveles y categorías según percentiles, tomando como referencia los antecedentes revisados. En la Tabla 3 se presentan los niveles de estrés parental clasificados en tres categorías basadas en percentiles establecidos para este estudio, los cuales reflejan los rangos de estrés alto, moderado y bajo.

**Tabla 3**

*Puntuaciones brutas a percentiles del estrés parental*

Percentil	Total	Dimensión			Percentil
		MP	IDPH	ND	
85	76	27	17	37	85
50	59	21	11	25	50
20	46	16	7	19	20

*Nota.* MP = Malestar paterno; IDPH = Interacción disfuncional padre-hijo; ND = Niño difícil

El nivel de estrés alto se ubica en el percentil 85, con un valor de 76; el nivel de estrés moderado corresponde al percentil 50, con un valor de 59; y el nivel de estrés bajo se sitúa en el percentil 20, con un valor de 46. Es decir, los padres que obtienen puntuaciones inferiores a 45 presentan un nivel bajo de estrés parental, característico de progenitores que experimentan menos desafíos en su rol o enfrentan menos factores estresantes.

Estos rangos permiten clasificar a los padres en categorías de estrés en función de su posición relativa dentro de la muestra.

### **C. Propiedades psicométricas obtenidas en la muestra de estudio**

#### **Análisis descriptivo de los ítems de estrés parental e índice de homogeneidad.**

A continuación, se presentan los resultados relacionados con la variable de estrés parental. En la información expuesta se especifican la media, la desviación estándar y la correlación ítem-test de cada uno de los ítems.

En la Tabla 4 se presenta la frecuencia de respuestas correspondiente a cada uno de los ítems. La media de éstas varía entre los ítems, desde valores bajos como el EP24 con 1.32, hasta valores más altos como el EP1 con 3.91. En cuanto al índice de homogeneidad ( $r_{it-c}$ ), se observa que los valores oscilan entre .204 (EP1) y el .744 (EP21).

**Tabla 4**

*Análisis descriptivos por ítem de la variable Estrés parental*

Ítem	<i>M</i>	<i>DE</i>	$r_{it-c}$
EP1	3.91	1.146	.204
EP2	3.18	1.226	.594
EP3	2.59	1.245	.433
EP4	2.97	1.177	.603

EP5	2.50	1.298	.636
EP6	3.20	1.238	.532
EP7	2.88	1.234	.680
EP8	1.88	1.150	.468
EP9	1.89	1.123	.256
EP11	1.70	.975	.405
EP12	1.82	1.031	.445
EP13	2.56	1.215	.487
EP14	2.31	1.091	.581
EP15	2.36	1.208	.559
EP16	2.65	1.220	.649
EP17	2.60	1.152	.694
EP18	2.78	1.199	.684
EP19	2.74	1.225	.712
EP20	2.40	1.173	.610
EP21	2.31	1.265	.744
EP22	2.17	1.158	.649
EP23	3.48	.905	.480
EP24	1.32	.516	.469

*Nota.* EP = Estrés parental; M = Media; DE = Desviación estándar;  $r_{it-c}$  = Índice de homogeneidad.

Es importante señalar que todos los ítems presentan un valor superior a .20, lo que indica que cada uno contribuye de manera adecuada a la discriminación del indicador correspondiente en la medición del estrés parental.

En la Tabla 5 se evidencia una alta consistencia interna de la variable estrés parental, con un coeficiente  $\omega$  de McDonald de .908 y un coeficiente  $\alpha$  de Cronbach de .905, respaldados por intervalos de confianza entre .879 y .931, lo que indica una adecuada fiabilidad del instrumento. Asimismo, las dimensiones muestran niveles óptimos de consistencia interna, destacando la dimensión Niño Difícil, que presenta los valores más altos con  $\omega = .911$  y  $\alpha = .901$ .

**Tabla 5**

*Consistencia interna con Omega y alfa de Cronbach de los ítems de estrés parental y sus dimensiones*

Variable - Dimensión	$\omega$	95% IC		A	95% IC	
EP	.908	.885	.931	.905	.879	.927
MP	.842	.801	.884	.837	.788	.876
IDPH	.824	.776	.871	.817	.761	.862
ND	.911	.888	.934	.901	.875	.923

*Nota.* EP = Estrés parental; MP = Malestar paterno; IDPH = Interacción disfuncional padre-hijo; ND = Niño difícil;  $\omega$  = Coeficiente omega de McDonald;  $\alpha$  = coeficiente alfa de Cronbach; IC = Intervalo de confianza.

### **2.3.1.2. Escala de bienestar psicológico**

#### **A. Ficha Técnica de la Escala de Bienestar Psicológico**

- **Nombre del Instrumento:** Escala de Bienestar psicológico Ryff
- **Nombre original del instrumento:** Scales of Psychological Wellbeing-Reduced
- **Autores:** Ryff (1995) (Estados Unidos)
- **Adaptación española:** Díaz et al. (2006) (Adaptación española)
- **Estandarización:** Álvarez Solórzano (2019)
- **Administración:** Individual -colectiva
- **Tiempo de aplicación:** En promedio entre 10 a 15 minutos
- **Población:** Adolescentes y adultos
- **Duración:** De 15 a 20 minutos
- **Significación:** Determinar el nivel del bienestar psicológico
- **Tipificación:** Adolescentes y adultos entre los 18 y los 72 años

- **Composición:** Unidimensional

## **B. Descripción**

En relación con el instrumento, se empleó el coeficiente V de Aiken para analizar las valoraciones realizadas por un panel de 11 jueces expertos. La evaluación de los ítems, en cuanto a su representatividad y claridad, se efectuó mediante una escala de puntuación de 1 a 5. De acuerdo con los criterios establecidos por Aiken (1985), se fijó como umbral mínimo aceptable un valor de .70 para considerar adecuada la validez de contenido.

Según la valoración de los jueces, los resultados evidenciaron que los ítems alcanzaron un nivel de significancia estadística en el coeficiente V de Aiken ( $p < .05$ ). Además, se alcanzó un coeficiente de .96, demostrando que el valor supera ampliamente el límite mínimo establecido como aceptable.

El instrumento está conformado por un total de 30 ítems cuyo formato de respuesta corresponde a una escala Likert de 1 a 6, donde el 1 indica “total desacuerdo” y el 6 representa “total acuerdo”. Es importante señalar que los ítems 3, 4, 9, 19 y 27 están formulados de manera inversa. La Tabla 6 presenta el procedimiento de corrección del instrumento, el cual se calcula al agregar los puntajes de todos los ítems y dividir la suma entre la cantidad de reactivos.

**Tabla 6**

*Clasificación de puntajes que miden el nivel de bienestar psicológico*

Nivel	Bajo	Medio	Alto
Rango de puntajes	<3	3,01 - 4,99	5 o más

Cabe destacar que Villanueva (2023) presenta una baremación que establece normas percentilares a partir de diversos puntos de corte, los cuales

fueron considerados para la corrección de este estudio. La Tabla 7 muestra los rangos propuestos por dicha autora para clasificar las puntuaciones, distribuidos en cuatro niveles: bajo (< 85), moderado (86-108), alto (109-139) y elevado (> 140), aplicables a las distintas dimensiones evaluadas. Del mismo modo, se establecieron estos cuatro niveles para interpretar el puntaje global de la escala. Así, mientras más elevada sea la puntuación, más alto será el grado de bienestar psicológico.

**Tabla 7**

*Puntaje en base a los percentiles de la Escala Bienestar Psicológico de Ryff*

Nivel	AUT	RP	AU	DE	PV	CP
Alto	>20	>24	>28	>25	>21	>17
Moderado	16-19	18-23	20-27	19-24	16-20	12 a 16
Bajo	<15	<17	<19	<18	<15	<11

*Nota.* AUT = Autoaceptación; RP = Relaciones positivas; AU = Autonomía; DE = Dominio del entorno; PV = Propósito de vida; CP = Crecimiento personal.

De acuerdo con los antecedentes, este estudio analizará los resultados considerando los siguientes niveles y puntos de corte basados en percentiles para determinar los grados de bienestar psicológico (ver Tabla 8).

La Tabla 8 expone los rangos y niveles establecidos para interpretar los resultados obtenidos en la medida del bienestar psicológico global. Los niveles fueron: bajo (93-120), moderado (121-140), alto (141-159), y muy alto (160-180).

**Tabla 8***Niveles, rangos y percentiles del bienestar psicológico*

Nivel	Rango	Percentil
Muy alto	160 – 180	90
Alto	141-159	80
Moderado	121-140	45
Bajo	120 – 30	20

**C. Propiedades psicométricas obtenidas en la muestra de estudio****Análisis descriptivo de los Ítems e Índices de homogeneidad**

En la Tabla 9 se presentan los valores oscilan entre el 3.33 (BPR19) y el 5.27 (BP26) con respecto a la media. En cuanto al índice de homogeneidad, se observa que los valores oscilan entre .798 (BP23) y el .245 (BPR19). Cabe destacar que cada ítem registra un valor mayor a 0.20, lo que evidencia su contribución significativa en la discriminación del indicador relacionado con la evaluación del bienestar psicológico.

**Tabla 9***Resultados descriptivos por ítem de la variable Bienestar Psicológico*

Ítem	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>r<sub>it-c</sub></i>
BP1	4.68	1.168	.592
BP2	4.85	1.216	.495
BP3R	4.06	1.770	.294
BP4R	3.76	1.665	.440
BP5	4.62	1.339	.564
BP6	4.88	1.117	.549
BP7	4.87	1.155	.716
BP8	4.80	1.175	.640

BPR9	4.13	1.743	.477
BP10	4.35	1.205	.610
BP11	4.66	1.183	.583
BP12	4.09	1.517	.417
BP13	5.10	1.014	.530
BP14	4.47	1.367	.462
BP15	4.99	1.130	.675
BP16	4.76	1.042	.617
BP17	4.87	1.105	.730
BP18	5.02	1.023	.575
BPR19	3.33	1.512	.245
BP20	4.76	1.132	.570
BP21	5.25	.854	.515
BP22	4.95	.933	.665
BP23	4.80	.995	.798
BP24	4.33	1.502	.414
BP25	5.10	1.038	.580
BP26	5.27	.947	.551
BPR27	4.99	1.312	.332
BP28	5.19	1.088	.641
BP29	5.41	.971	.613
BP30	4.96	1.108	.503

*Nota.* BP = Bienestar psicológico; M = Media; DE = Desviación estándar;  $r_{it-c}$  = Índice de homogeneidad.

La Tabla 10 muestra que la variable bienestar psicológico presenta una consistencia adecuada, con  $\omega = .924$  y  $\alpha = .925$ , y un intervalo de confianza entre .905 y .943, lo que sugiere una fuerte interrelación de sus ítems y una evaluación confiable del constructo.

**Tabla 10**

*Consistencia interna de los ítems de la variable: bienestar psicológico*

Variable	$\Omega$	95% IC		$\alpha$	95% IC	
Bienestar psicológico	.924	.905	.943	.925	.905	.943

*Nota.*  $\omega$  = Coeficiente omega de McDonald;  $\alpha$  = coeficiente alfa de Cronbach; IC = Intervalo de confianza.

#### **2.4. Procedimiento**

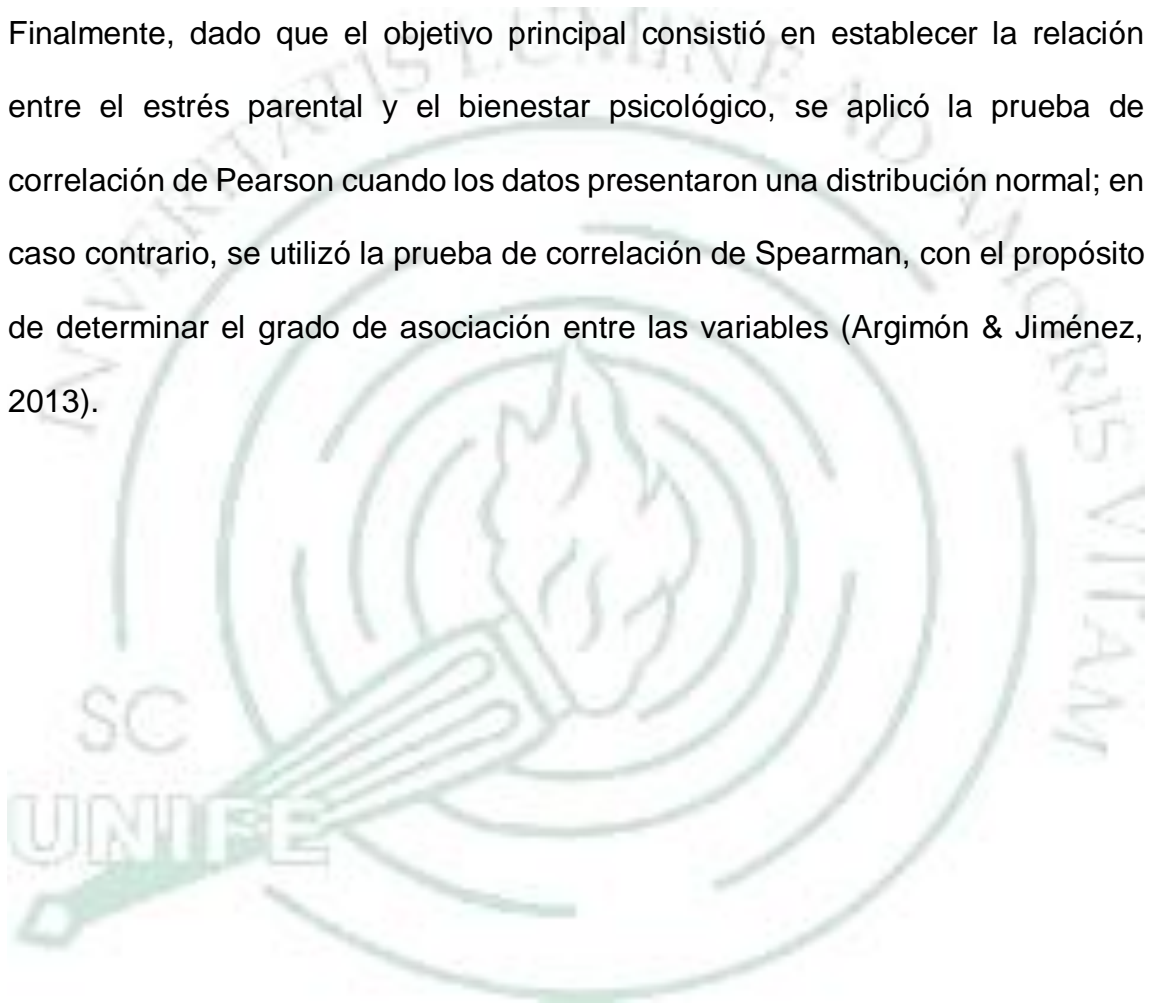
Con el fin de garantizar el adecuado desarrollo del estudio, se gestionaron y obtuvieron los permisos necesarios para el uso del Cuestionario de Estrés Parental y la Escala de Bienestar Psicológico, asegurando en todo momento el respeto a la propiedad intelectual de los autores. Asimismo, para cumplir con los principios éticos, se solicitaron y recibieron las autorizaciones de la directiva de las instituciones educativas, lo que permitió proceder con la aplicación de las pruebas, las cuales fueron publicadas en el portal web institucional al que los padres tenían acceso, garantizando así la confiabilidad y precisión de los datos recolectados.

Además, para recabar información de la muestra, se utilizó una ficha sociodemográfica junto con un formulario de consentimiento informado dirigido a los padres de familia. A los participantes se les informó sobre los fines y beneficios de la investigación, resaltando su carácter voluntario y anónimo.

Las variables estrés parental y bienestar psicológico fueron analizadas estadísticamente a través de un procesamiento cuantitativo de la información. El estudio se centró en examinar la relación entre ambas variables, para lo cual se empleó la técnica psicométrica como medio de recolección de datos, utilizando formularios virtuales elaborados en Google Forms. El tratamiento estadístico se

realizó con el programa JASP, versión 0.19.1, elegido por su confiabilidad y por contar con una interfaz sencilla que facilitó el análisis.

En una primera fase se calcularon los estadísticos descriptivos correspondientes a las variables sociodemográficas y a los constructos estudiados. Para ello, se recurrió a medidas de tendencia central y de dispersión, tales como la media, la mediana, la varianza y la desviación estándar. Finalmente, dado que el objetivo principal consistió en establecer la relación entre el estrés parental y el bienestar psicológico, se aplicó la prueba de correlación de Pearson cuando los datos presentaron una distribución normal; en caso contrario, se utilizó la prueba de correlación de Spearman, con el propósito de determinar el grado de asociación entre las variables (Argimón & Jiménez, 2013).



## CAPÍTULO III: RESULTADOS

### 3.1. Análisis descriptivo

#### 3.1.1. Estrés parental

La Tabla 11 presenta el análisis descriptivo de la variable estrés parental, en el cual se registró una media de 59.97. Los promedios de estrés reflejan puntuaciones que tienden a ser bajas dentro de las experiencias de estrés parental del grupo evaluado. Con respecto a las dimensiones del estrés parental, se observa que predomina el nivel moderado.

**Tabla 11**

*Análisis descriptivo del estrés parental*

Variable-Dimensión	Mínimo	Máximo	<i>M</i>	<i>DE</i>
Estrés parental	31	115	59.97	16.26
Malestar paterno	7	35	21.18	6.10
Interacción disfuncional padre-hijo	6	29	11.69	4.73
Niño difícil	12	52	27.09	8.86

*Nota.* *M* = Media; *DE* = Desviación estándar.

#### 3.1.2. Nivel de estrés parental

En la Tabla 12 se detallan los niveles de estrés parental en los participantes. La mayoría experimentan niveles moderados de estrés (66.14%), mientras que un 14.96% reporta niveles altos de estrés. Además, los resultados evidencian que el 18.90% de los participantes presentan niveles bajos de estrés parental.

**Tabla 12***Nivel de estrés parental*

Nivel	<i>f</i>	%
Alto	19	14.96
Moderado	84	66.14
Bajo	25	18.90
Total	127	100.00

*Nota.* *f* = Frecuencia; % = Porcentaje.

### **3.1.3. Niveles de las dimensiones del estrés parental**

En la Tabla 13 se presentan los niveles asociados a las dimensiones de malestar paterno, interacción disfuncional entre padre-hijo y niño difícil.

**Tabla 13***Niveles de las dimensiones de estrés parental (porcentajes)*

Dimensión	Nivel		
	Bajo	Moderado	Alto
Malestar paterno	18.11	66.93	15.75
Interacción disfuncional padre-hijo	9.45	77.95	13.39
Niño difícil	19.69	66.14	14.17

Los datos indican que la mayoría de los participantes se ubican en niveles moderados en cada una de estas dimensiones; es decir, el 66.93% reporta un nivel moderado de malestar paterno, el 77.95% manifiesta una interacción disfuncional moderada con su hijo, y el 66.14% considera que las dificultades con el niño difícil son también de nivel moderado.

### 3.1.4. Nivel de Bienestar Psicológico

En la Tabla 14 se detallan los hallazgos correspondientes a la variable bienestar psicológico; se obtuvo una media de 141.0. Esto sugiere que el nivel promedio de bienestar psicológico se orienta hacia puntuaciones altas de la escala en la muestra. La proximidad al valor máximo sugiere una percepción positiva en el bienestar psicológico de los participantes.

**Tabla 14**

*Análisis descriptivo del bienestar psicológico*

Variable	Mínimo	Máximo	M	DE
Bienestar Psicológico	93	180	141.0	20.8

*Nota.* M = Media; DE = Desviación estándar.

En la Tabla 15 se observa que, en cuanto a la distribución de los niveles de bienestar psicológico, el 55.12% de los participantes presentaron entre niveles muy altos y altos de bienestar, en tanto que el 25.98% se ubicó en un nivel moderado.

**Tabla 15**

*Niveles del bienestar psicológico*

Nivel	f	%
Muy alto	26	20.47
Alto	44	34.65
Moderado	33	25.98
Bajo	24	18.90
Total	127	100.00

*Nota.* f = frecuencia; % = porcentaje.

### 3.1.5. *Análisis de ajuste de los datos a la distribución normal*

En la Tabla 16 se muestran los hallazgos correspondientes a la prueba de normalidad utilizando el estadístico Shapiro-Wilk. En relación con el estrés parental y el malestar paterno, los valores  $p$  obtenidos fueron superiores a .05, lo que indica que estas variables no evidencian desviaciones significativas respecto a la normalidad. En contraste, la interacción disfuncional padre-hijo, la dimensión niño difícil y el bienestar psicológico presentaron valores  $p$  inferiores a .05, lo que señala que sus distribuciones difieren de la normalidad.

**Tabla 16**

*Análisis de ajuste de los datos a la distribución normal*

Variables-Dimensiones	S-W	$p$
Estrés parental	.98	.057
Malestar paterno	.989	.37
Interacción disfuncional padre-hijo	.913	< .001
Niño difícil	.968	.005
Bienestar psicológico	.972	.009

*Nota.* S-W= Shapiro-Wilk;  $p$  = Significación.

## 3.2. **Análisis inferencial**

### 3.2.1. *Relación entre el estrés parental y el bienestar psicológico*

En la Tabla 17 se presentan los coeficientes de correlación entre el estrés parental y el bienestar psicológico, que revelan una relación negativa, estadísticamente significativa y de magnitud pequeña ( $r_s = -.291$ ,  $p < .001$ ). La significancia estadística a este nivel refuerza la validez del hallazgo, señalando una relación inversa entre el estrés y el bienestar psicológico en los participantes.

**Tabla 17***Análisis de Correlación entre estrés parental y Bienestar Psicológico*

VARIABLES	1	2
1. Estrés parental	—	
2. Bienestar Psicológico	-.291***	—

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

### **3.2.2. Relación entre las dimensiones del estrés parental y el bienestar psicológico**

#### **3.2.2.1. Relación entre el malestar paterno y el bienestar psicológico.**

En la Tabla 18 se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión de malestar paterno y la variable de bienestar psicológico, que revelan una relación negativa, estadísticamente significativa y de magnitud pequeña ( $r_s = -.227$ ,  $p < .05$ ). Este valor sugiere una relación negativa más débil en comparación con la correlación entre estrés parental y bienestar psicológico. Sin embargo, indica que esta relación es estadísticamente relevante, lo que sugiere que el malestar en padres puede tener un impacto, aunque leve, en la percepción del bienestar psicológico.

**Tabla 18**

*Análisis de Correlación de Rho de Spearman entre la dimensión Malestar paterno y el Bienestar Psicológico*

VARIABLE	1	2
1. Malestar parental	—	
2. Bienestar psicológico	-.227*	—

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

### 3.2.2.2. Relación entre la interacción disfuncional padre-hijo y el bienestar psicológico.

En la Tabla 19 se muestran los coeficientes de correlación entre la dimensión de la interacción disfuncional padre-hijo y el bienestar psicológico. Se halló una correlación negativa, de magnitud moderada y estadísticamente significativa ( $r = -.353$ ,  $p < .001$ ).

**Tabla 19**

*Análisis de correlación de Pearson entre la dimensión Interacción disfuncional padre-hijo y el Bienestar Psicológico*

Variable	1	2
1. Malestar parental	—	
2. Bienestar psicológico	-0.353***	—

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

Este coeficiente representa la relación más fuerte entre todas las correlaciones analizadas. La significancia estadística indica que una mayor disfuncionalidad en la interacción familiar se vincula con una disminución considerable del bienestar psicológico.

### 3.2.2.3. Relación entre la dimensión niño difícil del estrés parental y el bienestar psicológico.

En la Tabla 20 se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión niño difícil y el bienestar psicológico, siendo esta inversa, moderada, estadísticamente significativa y con una magnitud pequeña ( $r = -.290, p < .001$ ).

**Tabla 20**

*Análisis de correlación de Pearson entre la dimensión niño difícil y bienestar psicológico*

Variable	1	2
1. Niño difícil	—	
2. Bienestar psicológico	-0.290***	—

*Nota.* \*\*\*  $p < .001$ .

Al igual que con el estrés parental, esta relación sugiere que una mayor percepción de comportamientos difíciles en el niño se asocia con un menor bienestar psicológico en los padres. La significancia estadística obtenida respalda la solidez de este hallazgo.

## **CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

En este apartado se presentan los hallazgos del estudio, cuyo objetivo fue analizar la posible relación entre el estrés parental y el bienestar psicológico en padres de infantes de dos instituciones educativas de Lima. A través de este análisis, se pretende abordar los objetivos específicos propuestos, tomando como referencia investigaciones anteriores, teorías fundamentales y antecedentes que permitieron contrastar y contextualizar los hallazgos obtenidos.

Es pertinente resaltar que los resultados se obtuvieron mediante el empleo de instrumentos debidamente estandarizados, los cuales cumplen con los requisitos metodológicos y psicométricos necesarios, garantizando una adecuada validez y confiabilidad, lo cual se evidenció en el Cuestionario de Estrés Parental adaptado por Sánchez-Griñán (2015) y en la Escala de Bienestar Psicológico adaptada por Álvarez (2019). En este sentido, resulta fundamental que futuras investigaciones consideren los estudios mencionados, con el propósito de promover y contrastar nuevos hallazgos en este campo.

En cuanto a los resultados descriptivos obtenidos para la variable de estrés parental, se halló que el 66.14 % de los padres presenta niveles

moderados de estrés, mientras que un 14.96 % experimenta un nivel alto. Esto sugiere que, si bien la mayoría de los padres no presenta un estrés elevado, pueden estar en riesgo de padecerlo si no cuentan con las estrategias para afrontar los desafíos diarios y las responsabilidades que conlleva la crianza de sus hijos. Estos datos son similares a los hallados por Chanduvi (2022), que encontró que un 67 % de padres alcanzaron niveles moderados de estrés y un 16 % presentaron niveles altos. Del mismo modo, Sifuentes (2020) encontró que padres de niños preescolares presentaron, en su mayoría, un nivel de estrés moderado, con una tendencia a niveles altos o bajos.

Es importante considerar que el 61 % de participantes fueron mujeres, siendo el mayor porcentaje de la población del presente estudio. Por lo mencionado, se puede decir que existe una participación más activa por parte de estas en la educación de sus hijos, lo cual puede indicar que la mayor parte de responsabilidades y preocupaciones recaen sobre ellas. En este sentido, Arroyo y Ramos (2021) refieren que son las madres (61 %) de su estudio quienes ejercen de forma predominante la crianza de sus hijos y, muchas veces, son estas las que asumen múltiples actividades tanto en el hogar como fuera de este. Además, Gómez (2023) realizó un estudio relevante con madres adolescentes en el que obtuvo niveles elevados de estrés en el 100 % de su población; se pudo observar que el proceso de embarazo y posparto representan etapas especialmente difíciles para estas mujeres. Además, la dinámica familiar se vuelve más frágil y se incrementa la angustia psicológica, afectando notablemente el bienestar general, lo que repercute tanto en la salud materna como en la del bebé.

Adicional a lo mencionado, Tacca et al. (2020) dan a conocer cifras que

revelan que las madres solteras mostraron niveles elevados de estrés parental, siendo esto un indicador de que estas enfrentan dificultades para aceptar plenamente su rol materno y han abandonado actividades recreativas que previamente solían realizar con regularidad. Asimismo, se comparó la variable sociodemográfica de género y se encontró que las madres presentan un alto estrés, ya que son ellas las principales cuidadoras de sus hijos, estimulándolos y relacionándose con ellos en todo momento (Sifuentes, 2020; Palma et al., 2021).

Si bien los niveles elevados de estrés parental no fueron predominantes en los participantes, cabe mencionar que se identificaron casos en los que algunos padres sí experimentaron este tipo de estrés. Del mismo modo, Rodríguez (2024) llevó a cabo una investigación con una muestra de padres que obtuvieron niveles altos de estrés. De manera similar, Sandín (1995) sostiene que el estrés en los progenitores surge debido a diversos factores estresantes cotidianos propios de las responsabilidades paternas.

Esto respalda la teoría de Minuchin (1986) y Hoffman (1992), quienes indican que una estructura familiar disfuncional facilita la manifestación de síntomas en uno de sus miembros, generando límites poco claros o excesivamente rígidos dentro del sistema familiar. Este fenómeno resalta la importancia de comprender los mecanismos subyacentes del estrés parental para poder implementar estrategias de intervención que apoyen a los padres en la gestión de estos factores estresantes.

Es crucial prestar atención a la población que presenta niveles elevados de estrés, sin dejar de lado a aquellos que experimentan niveles moderados, ya que podrían ser padres vulnerables. Además, es esencial identificar a las madres

que necesiten apoyo, particularmente aquellas que son solteras, para ayudarlas a equilibrar sus responsabilidades y a mantener su bienestar personal. Por lo mencionado, Vargas (2022) respalda la importancia de atender tanto a los padres con niveles elevados de estrés como a aquellos con niveles moderados, que pueden resultar afectados ante factores determinantes del estrés, como la carga laboral, la situación económica y la falta de apoyo social, lo que resalta la necesidad de brindar asistencia a madres solteras, quienes enfrentan mayores desafíos en el equilibrio de sus responsabilidades. Se subraya la importancia de fortalecer las redes de apoyo y promover programas de intervención dirigidos a la gestión del estrés y el bienestar de los padres, sobre todo para los más vulnerables.

Por otra parte, Zamudio (2023) menciona que la incapacidad de los padres para afrontar de manera adecuada sucesos estresantes puede interrumpir significativamente su desempeño en el rol parental, afectando su bienestar y las dinámicas familiares. Es por ello que comprender los mecanismos subyacentes del estrés parental resulta esencial para la implementación de estrategias efectivas mediante programas específicos de orientación y prevención orientados a brindar apoyo a los padres, brindándoles herramientas para manejar de forma efectiva las situaciones estresantes que afrontan, tanto en el ámbito comunitario como en el educativo; acción que no solo contribuiría al bienestar emocional de los padres, sino que además generaría diversos efectos beneficiosos en la crianza y el desarrollo de los hijos, fomentando relaciones familiares más saludables.

Con respecto a las dimensiones abordadas del estrés parental, el malestar paterno alcanzó niveles moderados con tendencia a ser altos; en este sentido,

los padres experimentan frustraciones en torno a su bienestar, lo cual estaría relacionado con las variaciones en las estrategias de crianza aplicadas por los progenitores, en combinación con la ausencia de ayuda externa en la educación y el cuidado infantil, y la percepción de incapacidad para asumir dichas responsabilidades y la postergación de diversas actividades, como las de ocio.

Asimismo, Haaker (2023) señala que gran parte de los padres en su investigación experimentaron un malestar paterno moderado, asociado a la percepción de no estar preparados para educar a sus hijos; esto limita los momentos significativos en familia y obstaculiza el desarrollo de relaciones emocionales sólidas, además de estar vinculado a la falta de compromiso con su rol y a la escasa dedicación personal hacia la satisfacción de lo que sus hijos puedan necesitar. En ese sentido, los padres que confían en sus habilidades parentales disponen de más recursos para la crianza, lo que protege el bienestar emocional de sus hijos, especialmente en la etapa preescolar. En esta fase, los padres son clave en la formación de vínculos afectivos, y su comportamiento cooperativo promueve el desarrollo cognitivo, lingüístico y social infantil (Cohen & Anders, 2019).

Sánchez-Griñán (2015) relaciona el estrés y el malestar paterno, argumentando que quienes carecen de apoyo externo podrían sufrir niveles altos de estrés, ya que deben asumir el cuidado de sus hijos a tiempo completo. Esta responsabilidad, al ser demandante tanto emocional como físicamente, a menudo requiere postergar sus proyectos profesionales. Estos hallazgos coinciden con la propuesta de estrés parental planteada por Abidin (1995), que señala que el apoyo social, como factor determinante dentro de la dimensión de malestar paterno, interviene de manera notable en el estado global de estrés

experimentado por los padres.

Con respecto a la dimensión interacción disfuncional padre-hijo, se obtuvieron resultados moderados con respecto a la media de estudio, lo que indicó que solo algunos padres presentan conflictos con sus hijos. Esto está asociado con las aspiraciones de los padres, la percepción del vínculo y el refuerzo recibido de los hijos. En este sentido, Ruiz (2020) llevó a cabo una investigación en la que comparó esa dimensión entre padres de niños con y sin trastorno del espectro autista, obteniendo resultados sin diferencias significativas, ya que los niveles de estrés que se hallaron en los progenitores en esta dimensión están relacionados con sus características individuales y con la manera en que desempeñan su rol. Además, Millet (2019) sostiene que, en la sociedad actual, la tarea de criar conlleva altas demandas para los padres y para sus hijos. Además, es esperado que los niños obedezcan plenamente a sus progenitores, mientras que los padres tienen la presión de criar hijos ideales. Esta presión genera ansiedad en ambas partes por no cumplir con esas expectativas.

En cuanto a la dimensión de niño difícil, los participantes obtuvieron resultados en niveles moderados. Por ello, se puede inferir que los padres encuentran características en sus hijos, como sus necesidades, temperamento y la manera en que regulan su conducta y emociones, que pueden incrementar sus niveles de estrés. Así pues, Haaker (2023) señala que, en lo que respecta a la dimensión de niño difícil, la manera en que los progenitores perciben las características del niño como desafiantes relacionadas con su temperamento o regulación conductual está vinculada a la capacidad del padre para atender las necesidades de su hijo. Por lo tanto, mientras los padres consideren a su hijo

más difícil, su grado de estrés podría incrementarse. Asimismo, Ruiz (2020) afirmó que los padres de niños con y sin TEA alcanzaron niveles altos y similares de estrés, ya que, debido a sus características conductuales, los padres enfrentan dificultades para controlar y educar a sus hijos.

Con respecto a los niveles de bienestar psicológico, gran parte de la muestra alcanzó niveles altos o muy altos. No obstante, un 25.98 % presentó un nivel moderado, mientras que un 18.90 % mostró un nivel bajo de bienestar. Estos resultados pueden contrastarse con el estudio realizado por Montenegro (2022), quien, al analizar una muestra de madres, encontró que un 61.9 % registró un bienestar psicológico alto y un 38.1 % evidenció un nivel moderado; ninguno de los participantes mostró un nivel bajo de bienestar. De igual manera, La Torre y León (2021) identificaron en su investigación que el 87.1 % de los padres presentó un nivel adecuado de bienestar psicológico, en contraste con un 12.9 % que manifestó un nivel insuficiente, lo que refleja una percepción mayoritariamente positiva entre los participantes. En este contexto, la mayoría de los padres tienden a valorar de manera favorable diversos aspectos personales y de interacción, incluyendo habilidades para gestionar actitudes, emociones y afectos.

Por lo mencionado, estas competencias contribuyen al establecimiento de relaciones saludables que, a su vez, benefician el desarrollo integral de sus hijos. Nelson y Lyubomirsky (2015) mencionan que los padres que experimentan un mayor bienestar aquellos que logran cumplir eficazmente con sus roles sociales y satisfacer sus necesidades fundamentales tienden a experimentar emociones placenteras con mayor frecuencia, encontrar sentido en sus responsabilidades parentales y desarrollar metas en la vida, lo que aporta a un bienestar más

elevado.

Cabe mencionar que esta investigación revela que gran parte de los participantes obtuvieron niveles moderados y un grupo más reducido obtuvo niveles bajos de bienestar psicológico, lo que puede generar estrés en el entorno familiar debido a la falta de métodos para enfrentar desafíos en la crianza. En este sentido, el estado psicológico de los padres está directamente relacionado con las dinámicas de interacción dentro de la familia, en particular durante el proceso de crianza (Sánchez, 2015). Además, Nelson y Lyubomirsky (2015) mencionan que los padres que reportan menores niveles de bienestar suelen enfrentar síntomas físicos como trastornos del sueño y fatiga, emociones negativas intensas, dificultades económicas y una falta de reconocimiento del propósito vital.

Respecto a la hipótesis general, se evidenció una correlación negativa entre el estrés parental y el bienestar psicológico, lo cual coincide con investigaciones recientes que subrayan el efecto negativo del estrés en bienestar emocional de los padres. En este contexto, Mikolajczak et al. (2019) y Roskam y Mikolajczak (2020) muestran que niveles altos de estrés parental se asocian con agotamiento emocional y menor satisfacción vital. También enfatizan que este agotamiento puede llevar a una desvinculación emocional con los hijos, incrementando los desafíos en la crianza.

En Latinoamérica, Hernández Martínez et al. (2017) resaltan que las presiones socioeconómicas intensifican esta relación, señalando que los factores laborales y la falta de tiempo influyen directamente en la calidad del bienestar.

Estos resultados pueden vincularse con la Teoría del Estrés y Afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman (1984), la cual sostiene que el

impacto del estrés depende de cómo se perciben tanto las exigencias del entorno como los recursos personales disponibles para enfrentarlas. Asimismo, Deater-Deckard (2004) también identifica el impacto del estrés crónico en la disminución del bienestar general, reforzando la idea de una relación bidireccional entre las demandas parentales y la percepción de bienestar. Estos resultados nos invitan a promover diversas intervenciones orientadas al manejo del estrés y estrategias de apoyo familiar para mejorar la salud mental parental.

Por otra parte, se halló una relación negativa entre el malestar paterno y el bienestar psicológico en los participantes. Este resultado se asemeja a los hallazgos de Kusen Guillen (2022), quien señaló que el malestar parental influye negativamente en el bienestar subjetivo de los progenitores de niños con altas capacidades intelectuales, destacando la importancia de intervenciones centradas en la gestión del estrés parental. Asimismo, Valdiviezo y Lara (2021) encontraron que el funcionamiento familiar saludable puede desempeñar un papel protector, contribuyendo a reducir los efectos del malestar emocional sobre el bienestar psicológico.

Asimismo, Lazarus y Folkman (1984), en su teoría del estrés y afrontamiento, destacan la relevancia de reforzar la percepción de competencia parental para menguar el impacto del malestar en el bienestar psicológico de los padres. Además, Hobfoll (1989) sustenta que la pérdida de recursos emocionales puede contribuir al malestar, mientras que el acceso a redes de apoyo permite recuperar el equilibrio. Por su parte, Abidin (1992) distingue entre el estrés generado por presiones específicas y el malestar emocional general relacionado con la crianza, argumentando que este último, aunque menos definido, tiene un efecto más persistente en el bienestar emocional de los progenitores. Por

consiguiente, es preciso destacar la necesidad de fomentar programas para manejar el malestar emocional y fortalecer las habilidades de afrontamiento de los padres.

Con respecto a la relación entre la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y el bienestar psicológico, resultó ser negativa y de magnitud moderada. Este resultado es consistente con lo encontrado por Anicama (2021), quien evidenció una relación significativa entre los estilos parentales disfuncionales y el nivel de bienestar psicológico en población adolescente. Aunque enfocado en hijos, este estudio refuerza la noción de que patrones familiares negativos impactan directamente la salud mental. Por otro lado, investigaciones como la de Hernández Martínez et al. (2017) indican que una comunicación efectiva entre padres e hijos no solo beneficia a los hijos, sino que también mejora significativamente el bienestar psicológico de los padres. Esto subraya la reciprocidad en las relaciones familiares, donde una interacción positiva contribuye a una salud mental más estable en todos los integrantes (Vielman, 2023).

Desde una perspectiva teórica, Bowlby (1982) proporciona una base para comprender cómo las interacciones disfuncionales pueden generar inseguridades emocionales en padres e hijos, perpetuando ciclos de estrés y disminución del bienestar psicológico. Asimismo, el modelo de sistemas familiares refuerza la idea de que disfunciones en una relación particular, como la de padre-hijo, pueden tener efectos sistémicos en la dinámica familiar.

Con respecto a la tercera hipótesis específica, se halló una relación de magnitud moderada e inversa entre la dimensión de niño difícil y el bienestar psicológico. Investigaciones como las de Putnam, Gartstein y Rothbart (2002),

McQuillan y Bates (2017) y Ribas et al. (2024) confirman que un temperamento desafiante está relacionado con niveles altos de estrés en los padres; también señalan cómo la combinación de estrategias de disciplina positiva y manejo emocional reduce, en gran medida, el efecto del temperamento desafiante. Estos resultados son consistentes con la Teoría del Temperamento propuesta por Thomas y Chess (1977), que plantea que el bienestar infantil y la calidad de la relación con los padres están influenciados, en parte, por el grado de compatibilidad entre el temperamento del niño y las expectativas parentales.

Además, Abidin (1995) complementa estos hallazgos al destacar que las características temperamentales del niño, como la dificultad para regular emociones, actúan como estresores significativos en los padres. Según esta teoría, el estrés parental derivado de interacciones difíciles puede afectar no solo la relación con el hijo, sino también el bienestar psicológico del cuidador. En línea con estos postulados, investigaciones recientes, como la de Pérez-Edgar y Fox (2018), reafirman que las intervenciones basadas en el ajuste del estilo parental al temperamento del niño no solo mejoran la dinámica relacional, sino que también protegen la salud emocional de los padres. Adicional a ello, Vizoso Gómez (2024) resalta la relevancia de anticiparse al estrés en los padres, dado su vínculo con el riesgo de maltrato infantil, subrayando el papel fundamental de la educación parental, la sensibilización social y la formación familiar en este proceso.

Asimismo, las interacciones entre las características temperamentales del niño y las conductas parentales hacia los hijos ejercen una influencia fundamental en la salud mental tanto de los padres como de los niños. Además, la falta de compatibilidad entre el temperamento infantil y las respuestas de los

padres puede actuar como un factor de estrés que deteriora la dinámica de las relaciones familiares y la salud psicológica. Por otro lado, la implementación de estrategias efectivas, como la disciplina positiva y el manejo emocional, no solo reduce el impacto negativo de los temperamentos desafiantes, sino que también fomenta una relación más saludable y un entorno familiar equilibrado.

Por otro lado, este estudio presentó algunas limitaciones que influyeron en el alcance de los resultados. En primer lugar, la muestra contó con un tamaño limitado debido a las dificultades de acceso a los centros educativos, lo que impidió una recolección de datos más amplia y representativa. Asimismo, la aplicación de un muestreo no probabilístico restringió la capacidad de extrapolar los resultados a otras poblaciones, aunque los resultados obtenidos constituyen un aporte valioso para la comprensión del fenómeno en instituciones con características similares. Aunado a eso, la poca accesibilidad a los centros educativos, sumada al escaso interés de algunos directivos por la difusión de información sobre salud mental, interfirió en el proceso de recopilación de datos. Finalmente, se observó una participación limitada de los padres en la devolución de las encuestas, lo cual dificultó la recopilación de ciertos datos fundamentales para el análisis. No obstante, los hallazgos obtenidos ofrecen información valiosa y pertinente que puede servir como base para futuras investigaciones en contextos educativos comparables.

En definitiva, los hallazgos de este estudio refuerzan la importancia de abordar el estrés parental desde un enfoque multidimensional, reconociendo diversos factores individuales y contextuales que impactan en el bienestar psicológico. En el contexto presentado, las presiones económicas y laborales parecen fomentar las dinámicas disfuncionales padre-hijo e incrementar el

malestar emocional de los padres. Asimismo, percibir el temperamento infantil como desafiante resalta la importancia de estrategias en programas que ayuden a los padres a fortalecer relaciones familiares saludables.

Estos resultados destacan no solo la importancia de las intervenciones psicosociales basadas en el refuerzo de redes de apoyo comunitario, sino también la relevancia de las políticas públicas orientadas a mejorar la conciliación laboral y familiar y a brindar acceso a recursos psicológicos que mitiguen las implicancias del estrés crónico.

A partir de los hallazgos del estudio, emergen aspectos centrales para ahondar en la relación entre el estrés parental y el bienestar psicológico. Es importante investigar cómo las presiones económicas y culturales afectan las interacciones disfuncionales y la percepción de los niños como difíciles, así como la función de las estrategias de afrontamiento según el nivel socioeconómico y la ubicación geográfica. Además, la influencia de las redes de apoyo comunitario en la reducción del estrés y el impacto diferencial del género en la experiencia del estrés parental ofrecen perspectivas relevantes. De igual forma, explorar diferencias entre madres y padres en la percepción del estrés y evaluar la eficacia de programas de intervención adaptados a contextos socioculturales específicos ayudaría a mejorar las dinámicas familiares. Los aspectos mencionados pueden contribuir como base para el diseño de políticas públicas y la implementación de estrategias más eficaces.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

- El estrés parental se asocia de forma negativa con el bienestar psicológico de los padres. El incremento de la tensión y la preocupación disminuye su percepción de bienestar, mientras que el agotamiento derivado de las responsabilidades parentales menoscaba la satisfacción vital. En particular, las madres, al asumir una mayor carga de responsabilidades, presentan un mayor riesgo de sobrecarga emocional y estrés.
- Gran parte de los participantes presenta un nivel de estrés moderado, lo que indica que, aunque el estrés parental es común, generalmente se mantiene dentro de rangos manejables. Sin embargo, el porcentaje de padres con estrés elevado resalta la necesidad de intervenciones para apoyar a quienes podrían enfrentar dificultades en la crianza.
- El bienestar psicológico de los progenitores está determinado, en cierta medida, por la dinámica familiar y la relación con sus hijos. Factores como el malestar emocional, la angustia y la frustración pueden comprometer su bienestar, alterando la convivencia familiar, la forma de crianza y la manera en que se construyen las relaciones con los demás.

- El malestar paterno repercute de forma negativa en el bienestar psicológico, generando dificultades en la manera de educar a los hijos. La escasez de apoyo en el hogar, la postergación de actividades y una baja percepción de competencia agravan la situación. También pueden surgir culpa, dificultad para ejercer la autoridad, restricción, aislamiento y problemas de salud.
- Una interacción disfuncional entre el padre y el hijo dentro de la familia se asocia con una reducción considerable del bienestar de los padres. Se evidencian conflictos relacionados con expectativas no cumplidas y falta de refuerzo positivo, así como dificultades en la relación familiar; los padres perciben una mayor carga emocional, que afecta su estado de ánimo y la habilidad para afrontar los retos que implica la crianza.
- La percepción de un niño difícil representa un desafío adicional que se asocia al bienestar emocional de los padres y afecta las relaciones familiares, aumentando su desgaste emocional. Elementos como la habilidad del niño para ajustarse a nuevas situaciones, la necesidad de atención manifestada mediante comportamientos, su estado emocional, el nivel de dispersión y la hiperactividad tienen un impacto significativo en esta dinámica.
- El estado psicológico de los padres se ve influenciado por diversos aspectos, entre ellos el estrés. Las dificultades en la convivencia familiar y los desafíos del comportamiento infantil pueden agravar esta situación. Las responsabilidades cotidianas vinculadas con la crianza y las presiones económicas y laborales aumentan el estrés parental, afectando la dinámica familiar.

## 5.2. Recomendaciones

- Implementar programas de apoyo psicológico para padres dentro de las instituciones educativas, a fin de brindar estrategias efectivas de afrontamiento del estrés parental. Estos programas pueden incluir charlas, talleres y sesiones de orientación psicológica dirigidas por profesionales, lo que permitirá fortalecer el sentido de competencia y mejorar el bienestar emocional. Además, el acceso a espacios de apoyo en los colegios facilitaría la gestión del estrés y fomentaría una crianza más equilibrada.
- Fortalecer las redes de apoyo comunitario en el ámbito escolar para mejorar la experiencia parental. Se recomienda promover la creación de grupos de apoyo entre padres dentro de las instituciones educativas, donde puedan compartir experiencias y estrategias de crianza. Asimismo, la participación de especialistas en salud mental en reuniones escolares o ferias educativas permitiría brindar orientación y contención emocional, favoreciendo un entorno más colaborativo entre la comunidad educativa y las familias.
- Promover estrategias de conciliación entre la vida laboral y familiar desde la escuela, sensibilizando a directivos y personal docente sobre su importancia. Es posible coordinar encuentros con padres en horarios

compatibles con sus jornadas laborales, así como impulsar el uso de herramientas digitales que faciliten la comunicación entre el personal docente y las familias.

- Realizar capacitaciones en crianza positiva y manejo del estrés dentro de los colegios, dirigidas a padres y profesores. Estos talleres pueden enfocarse en estrategias de disciplina positiva, gestión emocional y reconocimiento temprano de signos de estrés en los niños y sus familias. La educación y sensibilización sobre estos temas en el entorno escolar fortalecerán la relación entre padres, docentes y alumnos, promoviendo un desarrollo integral en la comunidad educativa.



## REFERENCIAS

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index, short form (PSI-SF): Professional manual* (3.<sup>a</sup> ed.). Psychological Assessment Resources. <http://www4.parinc.com/>
- Abidin, R. R., & Loyd, B. H. (1985). Revision of Parenting Stress Index. *Journal of Pediatric Psychology*, 10(2), 169–177. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/10.2.169>
- Álvarez, N. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico* [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez\\_Propiedades\\_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez_Propiedades_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Anicama Palomino, Y. E. (2021). *Estilos parentales disfuncionales y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública del distrito de Parcona - Ica* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/66335/Anicama\\_PYE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/66335/Anicama_PYE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Argimon, J. M., & Jiménez, J. (2013). *Métodos de investigación clínica y epidemiológica* (4.ª ed.). Elsevier.
- Arroyo, L., & Ramos, Z. (2021). *Influencia del estrés parental sobre los estilos de crianza en padres de familia de Lima-Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b42f9d28-ffd0-4fbf-8b14-7f16d91af374/content>
- Aumaitre, A., Costas, E., Sánchez, M., Taberner, P., & Vall, J. (2021). *Crecer saludablemente: Un análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia*. Save the Children; KSNET, Knowledge Sharing Network S.L.
- Bagnato Núñez, M. J., Hontou Beisso, C., Barbosa Molina, E., & Gadea Rojas, S. (2023). Estrés parental, depresión y calidad de vida familiar en cuidadores principales de personas con TEA. *Revista Española de Discapacidad*, 11(2), 203–225. <https://www.cedid.es/redis/index.php/redis/article/view/977>
- Becerra, S., Roldán, W., & Aguirre, M. (2008). Adaptación del cuestionario de crianza parental (PCRI-M) en Canto Grande. *Pensamiento Psicológico*, 4(11), 135–149. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80111671009.pdf>
- Bowlby, J. (1982). *El apego: El lazo emocional con el niño*. Crítica.
- Casanova, D., & González, M. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*, 25(2). <https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/2492>
- Chanduvi, L. (2022). *Estrés parental y estrategias de afrontamiento en padres de*

*familia de una institución educativa en tiempos de pandemia. Cartavio-2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10615>

Chi, M., Yin, L., Li, M., Yu-Hin, R., & Oon, P. (2020). The relation between parenting stress and child behavior problems: Negative parenting styles as mediator. *Journal of Child and Family Studies*, 29(11), 2993–3003. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01785-3>

Chrousos, G. P., & Gold, P. W. (1992). The concepts of stress and stress system disorders: Overview of physical and behavioral homeostasis. *JAMA*, 267(9), 1244–1252. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1538563/>

Cohen, F., & Anders, Y. (2019). Family involvement in early childhood education and care and its effects on the social-emotional and language skills of 3-year-old children. *School Effectiveness and School Improvement*, 30(4), 511–526. <https://doi.org/10.1080/09243453.2019.1618341>

Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. En M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (pp. 243–267). Psychology Press. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02524-009>

Dai, Y., Zheng, H., Liang, H., Li, R., Lan, M., & Zeng, J. (2020). Parental self-efficacy and health-related outcomes among children with Hirschsprung disease: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*, 53, e164–e170. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.03.015>

De Mendoza, A. (2021, junio 23). *Salud mental, bienestar y crianza en tiempos de pandemia* [Webinar]. UNICEF Perú. <https://www.facebook.com/unicefperu/videos/2283257848480099>

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577.  
<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Díaz-Herrero, Á., Brito de la Nuez, A. G., López Pina, J. A., Pérez-López, J., & Martínez Fuentes, M. T. (2010). Estructura factorial y consistencia interna de la versión española del Parenting Stress Index-Short Form. *Psicothema*, 22(4), 1033–1038.  
<https://www.psicothema.com/pdf/3837.pdf>
- Diener, E. (2009). Assessing well-being. En E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663–666.  
<https://doi.org/10.1177/1745691613507583>
- Don, B., Eller, J., Simpson, J., Fredrickson, B., Algoe, S., Rholes, W., & Mickelson, K. (2022). New parental positivity: The role of positive emotions in promoting relational adjustment during the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(1), 84–106.  
<https://doi.org/10.1037/pspi0000371>
- El Peruano. (2023, 30 de octubre). Más de medio millón de niños y adolescentes con trastornos de salud mental fueron atendidos. *El Peruano*.  
<https://www.elperuano.pe/noticia/226621-mas-de-medio-millon-de-ninos-y-adolescentes-fueron-atendidos-por-trastornos-de-salud-mental>
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., Van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: A

systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33, 1687–1705. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021, junio 16). *La mitad de los padres, madres o cuidadores en el Perú sufre de ansiedad, depresión o estrés debido a la pandemia*. UNICEF. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/mitad-padres-madres-cuidadores-peru-sufre-ansiedad-estres-depresion-pandemia-covid19>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021, junio 24). *Salud mental de padres, madres y cuidadores es clave para la crianza positiva*. UNICEF. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/salud-mental-padres-Editotiamadres-cuidadores-clave-crianza-positiva-consejo-pandemia-covid19>

Fundación Baltazar y Nicolás. (2023, 21 de septiembre). *Fundación Baltazar y Nicolás presenta investigación sobre los factores que determinan la salud mental parental en el Perú*. <https://fundacionbaltazarynicolas.org/fundacion-baltazar-y-nicolas-presenta-investigacion-sobre-los-factores-que-determinan-la-salud-mental-parental-en-el-peru/>

Gaxiola, J., & Palomar, J. (2016). *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. Universidad de Sonora; Qartuppi. <https://doi.org/10.29410/QTP.16.09>

Gómez, S. (2023). *Estrés parental y dinámica familiar* [Tesis de licenciatura, Universidad de Nariño]. Repositorio Institucional de la Universidad de Nariño. <https://repositorio.uan.edu.co/items/8a613b04-30ea-4d85-9d71-14d40edff45b>

- Gonzales, S., Gaxiola, J., & Valenzuela, E. (2018). Apoyo social y resiliencia: Predictores de bienestar psicológico en adolescentes con suceso de vida estresante. *Psicología y Salud*, 28(2), 141–151. <https://doi.org/10.25009/pys.v28i2.2553>
- Gupta, K. (2023). Parental well-being: Another dimension of adult well-being. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 31(1), 69–77. <https://doi.org/10.1177/10664807221090948>
- Haaker Bullard, N. (2023). *Estrés y competencias parentales en padres de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/669193>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (5.ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández Martínez, M., Pastor Hernández, N., Pastor Durán, X., Boix Lluch, C., & Sans Fitó, A. (2017). Calidad de vida en niños con trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH). *Revista Pediatría Atención Primaria*, 19(73), 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.pediatr.2017.03.001>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hoffman, L. (1992). *Fundamentos de la terapia familiar: Un marco conceptual para el cambio de sistemas* (reimpresión). Fondo de Cultura Económica.
- Junta de Andalucía, Consejería de Salud y Familias. (2019). *El bienestar emocional en la infancia: Guía para padres, madres y profesionales*.

[https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5902\\_d\\_GuiaBienestarEmocional.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5902_d_GuiaBienestarEmocional.pdf)

Kim, J., & Hicks, J. (2016). Happiness begets children? Evidence for a bi-directional link between wellbeing and number of children. *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), 62–69.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1025420>

Kusen Guillen, N. (2024). *Influencia del estrés parental en el bienestar psicológico en padres de familia con hijos con altas capacidades intelectuales en contexto de pandemia en Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Científica del Sur]. Repositorio Institucional de la Universidad Científica del Sur.

<https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/3533>

La Torre, E., & León, C. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en padres de una institución educativa inicial de Piura* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional de la Universidad Señor de Sipán.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10097/La%20Torre%20Castillo%2c%20Elida%20%26%20Leon%20Talledo%2c%20Cindy.pdf?sequence=9&isAllowed=y>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.

Liu, S., Fisher, P., & Lombardi, J. (2023, 29 de septiembre). *The RAPID Survey Platform: A tool for child and family-centered systems-minded design*.

<https://doi.org/10.31219/osf.io/zdb2p>

Mak, M. C. K., Yin, L., Li, M., Cheung, R., & Oon, P. (2020). The relation between

parenting stress and child behavior problems: Negative parenting styles as mediator. *Journal of Child and Family Studies*, 29(11), 2993–3003.

<https://doi.org/10.1007/s10826-020-01785-3>

McQuillan, M. E., & Bates, J. E. (2017). Parental stress and child temperament.

En K. Deater-Deckard & R. Panneton (Eds.), *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes* (pp. 75–106).

Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_4)

Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329.

<https://doi.org/10.1177/2167702619858430>

Millet, E. (2019). *Niños, adolescentes y ansiedad: ¿Un asunto de los hijos o de los padres?* Plataforma Editorial.

Minuchin, S. (1986). *Familias y terapia familiar*. Gedisa.

Montenegro, M. (2022). *Estrategias de comunicación con la pareja y bienestar psicológico en padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].

Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11801/Estrategias\\_MontenegroLlewellyn-Jones\\_Miranda.pdf?sequence=1](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11801/Estrategias_MontenegroLlewellyn-Jones_Miranda.pdf?sequence=1)

Nelson, S., & Lyubomirsky, S. (2015). Juggling family and career: Parents'

pathways to a balanced and happy life. En R. J. Burke, K. M. Page, & C. L. Cooper (Eds.), *Flourishing in life, work and careers: Individual wellbeing*

*and career experiences* (pp. 100–118). Edward Elgar Publishing.

<https://doi.org/10.4337/9781783474103.00015>

- Nomaguchi, K. (2012). Parenthood and psychological well-being: Clarifying the role of child age and parent-child relationship quality. *Social Science Research*, 41(2), 489–498. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2011.08.001>
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 3 de junio). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Palma Cinquemani, M. G., Martín Abad, A. de N., Campos García, R., & Nieto Vizcaíno, C. (2021). *Estrés parental en madres y padres de niños con TEA: Determinantes asociados a las características del niño* [Trabajo de fin de grado, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Madrid. [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/700146/martin\\_abad\\_aurora\\_tfg.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/700146/martin_abad_aurora_tfg.pdf?sequence=1)
- Pérez-Edgar, K., & Fox, N. A. (2018). Temperament and the development of social behavior. *Current Opinion in Psychology*, 15, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.014>
- Putnam, S. P., Gartstein, M. A., & Rothbart, M. K. (2002). Measurement of fine-grained aspects of infant temperament: The Early Childhood Behavior

- Questionnaire. *Infant Behavior and Development*, 25(4), 403–420.  
[https://doi.org/10.1016/S0163-6383\(02\)00010-2](https://doi.org/10.1016/S0163-6383(02)00010-2)
- Qi, W., Shi, J., & Lijuan, C. (2023). Family contagion of mental toughness and its influence on youth mental well-being: Family cohesion as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 202, 111963.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111963>
- Radó, M. (2020). Tracking the effects of parenthood on subjective well-being: Evidence from Hungary. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 2069–2094.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-019-00166-y>
- Ribas, L. H., Montezano, B. B., Nieves, M., Kampmann, L. B., & Jansen, K. (2024). The role of parental stress on emotional and behavioral problems in offspring: A systematic review with meta-analysis. *Jornal de Pediatria*, 100(6), 565–585. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2024.02.003>
- Richard, R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407–412.  
[https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104\\_12](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12)
- Robinson, M., & Neece, C. (2015). Marital satisfaction, parental stress, and child behavior problems among parents of young children with developmental delays. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 8(1), 23–46. <https://doi.org/10.1080/19315864.2014.994247>
- Rodríguez, V. (2024). *Nivel de bienestar psicológico en madres y padres usuarios del servicio del Aula de Estimulación Temprana de la Universidad de Cuenca en el período septiembre 2023 - febrero 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca.

<https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/43882>

Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the development of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1605–1615.

<https://doi.org/10.1007/s10826-019-01690-3>

Ruiz Llallico, N. G. (2020). *Estrés parental en padres de niños con y sin trastorno del espectro autista en dos instituciones educativas de Los Olivos, 2019*

[Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte.

<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/25027>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (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>

Sánchez, G. (2015). *Cuestionario de estrés parental: Características psicométricas y análisis comparativo del estrés parental en padres de familia con hijos e hijas de 0 a 3 años de Lima moderna* [Tesis de

licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima.

<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/3384>

Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica* (5.ª ed.). Business Support.

Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín, & F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (Vol. 2, pp. 3–52). McGraw-Hill.

Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers*. Owl Books.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

- Sifuentes López, W. B. (2020). *Estrés parental y agresividad en padres de niños preescolares de Lima Metropolitana, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/76610>
- Tacca, D., Alva, M., & Chire, F. (2020). Estrés parental y las actitudes de las madres solteras hacia la relación con los hijos. *Revista de Investigación Psicológica*, 23, 51–66. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000100005&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000100005&script=sci_abstract)
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. Brunner-Routledge.
- Valdiviezo Verdezoto, C. Y., & Lara-Machado, J. R. (2021). Influencia del funcionamiento familiar y bienestar psicológico en padres de familia ecuatorianos. *Revista Médica Electrónica*, 43(4), 987–1000. <https://doi.org/10.20435/rme.v43i4.3047>
- Vargas, S. (2022). *Factores relacionados al estrés parental en los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2389/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vielman, K. (2023). *Niveles de estrés que presentan los padres de la escuela para padres de San José Pínula* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio Institucional de la Universidad de San Carlos de Guatemala. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/18674/>

- Villanueva, D. (2023). *Propiedades psicométricas de la escala bienestar psicológico de Ryff en estudiantes de una universidad de Lima Sur, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2553/Villanueva%20Quispe%2c%20Diana%20Esther.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vizoso Gómez, C. M. (2024). Maltrato infantil y burnout parental: Revisión sistemática. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, 44, 177–188. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9249877>
- Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers' and fathers' parenting stress, responsiveness, and child wellbeing among low-income families. *Child and Youth Services Review*, 116, 105218. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105218>
- Zamudio, A. (2023). *Estrés parental y estrategias de afrontamiento de padres de niños con cáncer* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/25262>

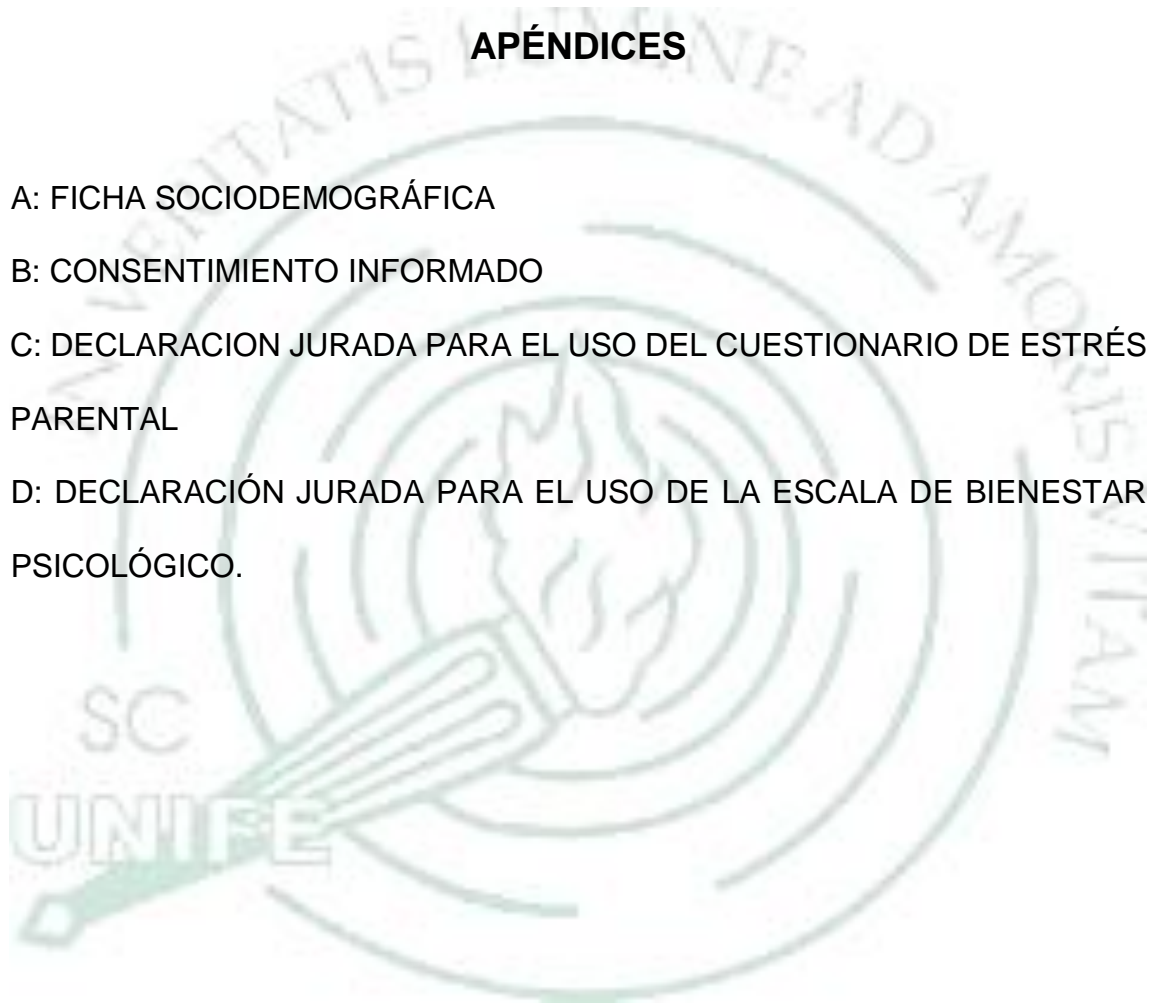
## APÉNDICES

A: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

B: CONSENTIMIENTO INFORMADO

C: DECLARACION JURADA PARA EL USO DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS PARENTAL

D: DECLARACIÓN JURADA PARA EL USO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.



**APÉNDICE A**  
**FICHA SOCIODEMOGRÁFICA**

**FICHA DE DATOS**

**1. Edad:** \_\_\_\_\_

**2. Sexo:**

(1) Masculino

(2) Femenino

**3. ¿En qué Institución Educativa Inicial estudia su hijo (a)?**

\_\_\_\_\_

**4. ¿Qué edad tiene su hijo (a)?**

\_\_\_\_\_

**5. ¿En qué sección estudia su hijo (a)?**

(1) 1 año

(2) 2 años

(3) 3 años

(4) 4 años

(5) 5 años

**6. ¿Su hijo (a) tiene alguna discapacidad física, psicológica, un retraso en el desarrollo o enfermedad grave?**

(1) Si

(2) No

**7. ¿Fue diagnosticado por un especialista?**

(1) Si

(2) No

## APÉNDICE B

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Estimado/a padre o madre de familia:**

Por medio de la presente, me permito invitarle cordialmente a participar en una investigación cuyo propósito es examinar la relación entre el estrés parental y el bienestar psicológico en padres y madres de una institución educativa de nivel inicial. Este estudio está siendo conducido por Priscila Emperatriz Angeles de la Cruz, bachiller en Psicología egresada de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.

**En caso de aceptar participar, se llevará a cabo lo siguiente:**

1. Se le solicitará completar dos instrumentos: uno relacionado con el estrés parental y otro con el bienestar psicológico. El tiempo estimado para responder ambos cuestionarios es de aproximadamente 25 minutos.
2. La participación en este estudio no implica ningún costo ni ofrecerá compensaciones económicas ni beneficios materiales.
3. Toda la información proporcionada será manejada con total confidencialidad. En caso de que los resultados sean difundidos, no se revelará información que permita identificarle a usted ni a los demás participantes.
4. Si así lo desea, podrá solicitar acceso a los resultados finales del estudio. Para ello, puede dejar su dirección de correo electrónico al finalizar su participación.
5. Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir no continuar en cualquier momento o abstenerse de responder determinadas preguntas sin que ello le genere ningún tipo de consecuencia negativa. Si tiene dudas o desea información adicional, puede contactar a la investigadora Priscila Emperatriz Ángeles de la Cruz al correo: priscila.angelesd@unife.pe
6. Se le entregará una copia de este consentimiento informado para su conservación personal.

**Declaración de consentimiento:**

Manifiesto que he comprendido la información brindada sobre el estudio y acepto participar de forma libre y voluntaria. Reconozco que puedo retirarme en cualquier momento sin que esto implique ningún perjuicio.

Si, acepto

No acepto

## APÉNDICE C

### DECLARACION JURADA PARA EL USO DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS PARENTAL

Yo, Priscila Emperatriz Angeles de la Cruz, identificada con DNI N.º 44805173 y código de estudiante N.º 2162110044, exalumna de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFÉ),

DECLARO BAJO JURAMENTO

Que he obtenido la debida autorización para utilizar el *Parenting Stress Index (PSI-SF)* / Cuestionario de Estrés Parental – Versión Abreviada, desarrollado por Richard Abidin (1995). La adaptación y validación en Perú fue realizada por Gracia Sánchez-Griñán (2015), quien amablemente otorgó su permiso mediante comunicación electrónica.

En virtud de lo expuesto, afirmo y me ratifico en el contenido de la presente declaración.

Lima, 25 de marzo de 2025



---

Priscila Emperatriz Angeles de la Cruz

DNI 44805173

## APÉNDICE D

### DECLARACION JURADA PARA EL USO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

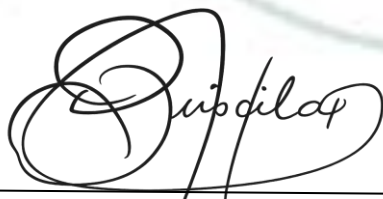
Yo, Priscila Emperatriz Ángeles de la Cruz, identificada con DNI N.º 44805173 y código de estudiante N.º 2162110044, exalumna de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFÉ),

DECLARO BAJO JURAMENTO

Que he obtenido la debida autorización para utilizar el Escala de Bienestar Psicológico Ryff, desarrollado por Carol Diane Ryff (1995). La adaptación y validación en Perú fue realizada por Naomi Álvarez (2015), quien amablemente otorgó su permiso mediante comunicación electrónica.

En virtud de lo expuesto, afirmo y me ratifico en el contenido de la presente declaración.

Lima, 25 de marzo de 2025



---

Priscila Emperatriz Angeles de la Cruz

DNI 44805173