

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO**  
**BENEDICTO XVI**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA**



**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN ALUMNOS DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA, LIMA, 2020.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

**AUTORA**

Br. Quispe Samaniego, Leydi Nicolasa

**ASESORA**

Mg. Mantilla Gil, Jessica Gabriela

<https://orcid.org/0000-0002-4939-1239>

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud psicológica y relaciones familiares

**TRUJILLO - PERÚ**  
**2023**

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Yo , Mantilla Gill, Jessica Gabriela con DNI N° 72327321 como asesora del trabajo de investigación titulado “Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020 ”, desarrollado por la egresada Quispe Samaniego, Leydi Nicolasa con DNI 72446117 del Programa de Estudio de Psicología de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicos, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Ciencias de la Salud. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Mantilla Gill, Jessica Gabriela', is written over a faint, circular watermark. The watermark contains the text 'ANTIA TUA Q' and 'TI NON'.

*Mantilla Gill, Jessic Gabriela*  
DNI: 72327321

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte,  
O.F.M. Arzobispo Metropolitano de Trujillo  
Fundador y Gran Canciller de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dr. Luis Orlando Miranda Díaz  
Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo  
Vicerrectora académica

Dra. Anita Jeanette Campos Marquez  
Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta  
Vicerrectora de investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marin  
Secretaria General



## CONFORMIDAD DE ASESOR

Yo, Mg. Jessica Gabriela Mantilla Gill con DNI 72327321 en mi calidad de asesor de la Tesis de titulación: Bienestar Psicológico y ansiedad en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020 presentado por la Br Leydi Quispe Samaniego con DNI 72446117 informo lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, en mi calidad de asesor, me permito conceptuar que la tesis reúne los requisitos técnicos, metodológicos y científicos de investigación exigidos por el programa de estudios de psicología

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación se encuentra en condiciones para su presentación y defensa ante un jurado.

Trujillo, 05 de Agosto de 2023

Mg .Jessica Gabriela Mantilla Gill  
Asesor/a

## **DEDICATORIA**

A mis padres, por instruirme que cada obstáculo es una oportunidad para mejorar, por estar siempre ahí para mí, el amor que les tengo me alienta a seguir adelante ante cada dificultad que se presente.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a Dios por su bendición en mi camino para lograr mis metas.

A mis padres por confiar en mí y estar siempre a mi lado apoyándome en todo el proceso de lograr mi meta de ser psicóloga.

Agradezco a la institución educativa que me ha permitido la aplicación de los instrumentos y desarrollo de la investigación.

A la universidad católica de Trujillo Benedicto XVI por abrirnos sus puertas y hacer realidad la culminación de nuestra carrera profesional.

## ÍNDICE

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	iii
CONFORMIDAD DE ASESOR.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. METODOLOGÍA.....	32
2.1. Enfoque, tipo.....	32
2.2. Diseño de investigación.....	32
2.3. Población, muestra y muestreo.....	33
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	33
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información.....	36
2.6. Aspectos éticos en investigación.....	36
III. RESULTADOS.....	38
IV. DISCUSIÓN.....	44
V. CONCLUSIONES.....	46
VI. RECOMENDACIONES.....	50
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
ANEXOS.....	60

Anexo 1: Ficha técnica.....	60
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos.....	63
Anexo 3: Operacionalización de variables.....	67
Anexo 4: Constancia de aplicación de instrumentos.....	69
Anexo 5: Consentimiento informado.....	70
Anexo 6: Matriz de consistencia.....	71
INFORME DE ORIGINALIDAD.....	74



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> <i>Nivel de bienestar psicológico en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020.</i>	39
<b>Tabla 2.</b> <i>Niveles de ansiedad estado en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020</i>	40
<b>Tabla 3.</b> <i>Niveles de ansiedad rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020.</i>	41
<b>Tabla 4.</b> <i>Correlación entre bienestar psicológico y ansiedad estado y rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020.</i>	42
<b>Tabla 5.</b> <i>Correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la ansiedad estado y rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020.</i>	43

## RESUMEN

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública - Lima, 2020. Esta investigación es de tipo correlacional, de nivel cuantitativo y diseño no experimental, también la muestra estuvo conformada por 93 estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de una institución educativa pública. Los instrumentos empleados han sido el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff que tiene como autor a Carol Ryff en 1995 y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). Al finalizar la investigación se logró establecer que no existe relación entre bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en estudiantes, el nivel de bienestar psicológico que más predomina en los estudiantes es el nivel alto con 82.8% y en la ansiedad estado el nivel que más predomina es sin ansiedad con el 90%.

**Palabras clave:** Ansiedad, bienestar psicológico, estudiantes

## **ABSTRACT**

The objective of this research study was to determine the relationship between psychological well-being and anxiety in high school students of a public educational institution - Lima, 2020. This research is of a correlational type, of a quantitative level and non-experimental design, the sample also consisted of by 93 4th and 5th grade high school students from a public educational institution. The instruments used have been the Ryff Psychological Well-Being Questionnaire authored by Carol Ryff in 1995 and the Trait-State Anxiety Inventory (IDARE). At the end of the investigation it was possible to establish that there is no relationship between psychological well-being and trait-state anxiety in students, the level of psychological well-being that most predominates in students is the high level with 82.8% and in state anxiety the level that most predominates it is without anxiety with 90%.

**Keywords:** Anxiety, Psychological well-being, students

## I. INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es un constructo que refleja los sentimientos positivos y los pensamientos constructivos de una persona sobre ella, dictados por su naturaleza conductual y estrechamente relacionados con otros aspectos del cuerpo, la mente y la sociedad. Según Ryff en 1998 el bienestar psicológico se asocia con el crecimiento individual y la dedicación a enfrentar los retos fundamentales que se presentan en la vida que incluye seis factores (Moreta et al. 2021).

En un informe se señaló que cerca del 30% de los adolescentes pueden manifestar estados de ansiedad, esta prevalencia no ha hecho más que aumentar en los últimos años. Las estadísticas indican un aumento del 20% en la incidencia de problemas de salud mental en niños y adolescentes. Además, hay un aumento en el número de ingresos hospitalarios de adolescentes que han intentado quitarse la vida (Organización mundial de la salud 2021).

En Latinoamérica estudios realizados en la ciudad de Uruguay, manifiesta que el bienestar psicológico es particularmente voluble en la adolescencia; ya que, reportaron mayor bienestar psicológico en todos los aspectos, en función al otro grupo de adolescentes de edades de 15 y 17 años, quienes mostraron niveles más bajos de bienestar psicológico (Pintos et al., 2019).

Salazar y León (2017), en un estudio que realizaron en Trujillo, encontraron que los alumnos que poseen sentimientos de bienestar psicológico, a su vez tenían la habilidad de controlar sus niveles de ansiedad, pero si no lo lograban, sus niveles de ansiedad podrían aumentar significativamente.

La Organización mundial de la salud (2019) observa que durante la adolescencia se pasa por eventos negativos que llegan a afectar la salud mental, surgiendo estados de ansiedad en ellos, por el proceso de desarrollo natural se producen cambios biopsicosociales significativos que impulsarán al adolescente a buscar su identidad, lo que puede resultar en una modificación de su comportamiento para adaptarse a las demandas sociales que enfrenta. Los efectos o consecuencias generados en el periodo de la adolescencia pueden manifestarse problemas y trastornos de ansiedad, depresión, baja autoestima. Señala que el 58% de los peruanos no manifiestan poseer un bienestar psicológico apropiado debido a causas internas ante eventos o sucesos de crisis. Por todas estas

razones se pretendió conocer si el bienestar psicológico y la ansiedad presentan en gran medida una correlación durante la adolescencia.

Por consiguiente, esta investigación tuvo como problema general ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en alumnos de una institución educativa pública, Lima, 2020?

La investigación se considera altamente relevante por las siguientes razones: desde una perspectiva teórica, es fundamental ya que busca explorar y comparar los factores tanto de la ansiedad con los del bienestar psicológico y sus niveles. Además, busca asegurar y contribuir al análisis de las variables, estableciéndose como base para futuras investigaciones.

A nivel práctico, la investigación pretendió ampliar el análisis de distintas facetas del bienestar emocional de los alumnos, al mismo tiempo que proporciona información útil a padres, docentes e investigadores, lo que contribuirá a encontrar soluciones y a descubrir más aspectos desconocidos sobre cómo las diversas dimensiones del bienestar emocional afectan su desarrollo.

Igualmente, a nivel metodológico, se buscó correlacionar ambas variables y cómo influye una a la otra, describiendo los resultados negativos o positivos que podrían experimentar los estudiantes entrevistados, en el que se basa en los instrumentos válidos y confiables que permite el recojo de datos, garantizando la fiabilidad de los resultados encontrados y las conclusiones.

En segunda instancia apoya el trabajo de los profesionales de la salud y educación para tener resultados concretos sobre los índices de bienestar psicológico y ansiedad de los estudiantes porque en base a eso se realizarán proyectos de prevención diagnóstico y tratamiento de los casos que podrían resultar en niveles bajos de bienestar psicológico y ansiedad.

Por último, socialmente se justificó porque a partir de los resultados obtenidos se fomentará el desarrollo de proyectos de integración familiar que procuren involucrar a los padres de familia con las emociones y sentimientos de sus hijos, afianzando y fortaleciendo las relaciones familiares, contribuyendo a la formación de un individuo con equilibrio emocional y salud mental.

Con respecto al objetivo principal fue determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020.

En relación con los objetivos específicos se consideró determinar el grado de bienestar psicológico en alumnos de una Institución Educativa, Lima, 2020, también de determinar el nivel de ansiedad estado en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020 y determinar el grado de ansiedad rasgo en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020.

Por último, determinar la relación entre la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal y ansiedad en alumnos de una institución educativa - Lima, 2020.

Se planteó como hipótesis general H1: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y ansiedad en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020. H0: No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y ansiedad en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020.

Al mismo tiempo, como hipótesis específicas: Existe relación entre la dimensión autoaceptación y ansiedad en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020. Existe relación entre la dimensión las relaciones positivas y ansiedad en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020. Existe relación entre la dimensión autonomía y ansiedad en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020. Existe relación entre la dimensión el dominio del entorno y ansiedad en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020. Existe relación entre la dimensión propósito en la vida y ansiedad en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020. Existe relación entre la dimensión crecimiento personal y ansiedad en alumnos de una institución educativa, Lima, 2020.

Por otra parte, hay que mencionar que en la actualidad el bienestar es la base principal de salud física y mental, felicidad, continuos sucesos o circunstancias que nos enfrentamos pueden desestabilizar la salud mental de los individuos, presentándose estados de ansiedad continúa. (Barcelata y Rivas 2016)

Por consiguiente, se buscaron fuentes de investigación que aporten la investigación internacional como a Pinto et al. (2019), con su estudio de perfil de bienestar psicológico subjetivo en adolescentes uruguayos. quienes realizaron con el objetivo es obtener un perfil nacional de Bienestar Psicológico en adolescentes, tomando en cuenta cada aspecto de la vida y examinando según el género, grupos etarios y ubicación de residencia. El estudio es de tipo transversal-correlacional, fue realizado con alumnos de entre 12 a 21 años, alumnos de colegios públicos y privados, participaron 5189 adolescentes. Se le aplicó el test escala de bienestar personal (PWI). Los resultados indican que los adolescentes experimentan una mayor satisfacción en términos de su conexión con la comunidad, pero se sienten menos satisfechos con su seguridad personal. En función a las diferencias de género, las mujeres informan de un nivel más bajo de bienestar psicológico en todos los ámbitos. No se observaron diferencias significativas en el bienestar psicológico entre alumnos de áreas urbanas y rurales en ninguno de los ámbitos. Además, se encontró una disminución en el nivel de bienestar psicológico desde los 15 años, que vuelve a aumentar en la adolescencia tardía (18 a 21 años). El propósito de estos hallazgos es apoyar la investigación actual y proporcionar datos útiles para la creación de políticas públicas y programas educativos y clínicos para adolescentes en edad escolar. Se deben considerar tanto los elementos que brindan protección como aquellos que los hacen vulnerables.

También a Hernández, et al. (2018), en una investigación sobre Autoestima y ansiedad en los adolescentes en el municipio de Totana (Murcia), tuvo como propósito analizar cómo se relacionan dichas variables en alumnos de secundaria. Manejando una metodología investigación descriptiva, transversal de tipo cuantitativo, fue realizada en 97 alumnos de ESO de 12 a 16 años del municipio de Totana, se realizó con el cuestionario Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y la Escala de autoestima de Rosenberg. El análisis estadístico arrojó como resultado que la mayoría de la muestra (98,9%) presenta niveles medios y altos de autoestima. En cuanto a la ansiedad, tanto estado como rasgo se encuentran en un nivel medio con un 58% y 61% respectivamente. Se observó una relación inversa significativa entre la ansiedad y la autoestima, indicando que a medida que aumenta la autoestima, los niveles de ansiedad estado y rasgo disminuyen en los alumnos.

Barragán (2022), en su investigación Bienestar psicológico y ansiedad de los adolescentes de una unidad educativa de la ciudad de Quito en Contexto de Pandemia por COVID-19, tuvo como objetivo describir los niveles de bienestar psicológico y ansiedad de los adolescentes que estudian en la Unidad Educativa “Manuela Cañizares” de la ciudad de Quito, periodo lectivo 2021-2022. El presente trabajo tiene un enfoque cuantitativo con un diseño de tipo no experimental transversal descriptivo, tuvo una muestra probabilística de 175 adolescentes, la muestra fue dividida por cursos desde noveno año de educación general básica hasta el 3er año de bachillerato general unificado, con edades de 13 a 18 años, se utilizaron los instrumentos de Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J) y la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada (CMASR-2). Los resultados de la investigación mostraron que, el 63,43% de los estudiantes presentaron un nivel de bienestar psicológico bajo, en ansiedad total el 72,57% de los evaluados obtuvieron un nivel de ansiedad leve, la dimensión de ansiedad fisiológica presentó que, el 94,29% de los investigados se ubican en un nivel de ansiedad leve, al igual que la dimensión de Inquietud con un 41,72% y finalmente en la dimensión de ansiedad social el 86,85% alcanzaron el nivel de ansiedad moderada.

Por otro lado, también se consideró investigaciones nacionales como la de Carrillo (2019), ansiedad y bienestar psicológico en 2018 en Tumbes, cuya finalidad fue investigar la conexión entre la ansiedad y el bienestar psicológico en alumnos de Psicología. Se encuestó a 160 alumnos de Psicología de diferentes ciclos del año académico. Para recopilar datos se utilizó: inventario de ansiedad, estado - rasgo y escala de bienestar psicológico. Los hallazgos del estudio revelaron que hay una relación en ambas variables.

De igual modo a Quezada (2019), llevó a cabo un estudio con la finalidad relacionar el apego, bienestar psicológico y acoso escolar en adolescentes de instituciones educativas de Nuevo Chimbote, en una investigación de nivel correlacional. Se llevó a cabo con 3305 alumnos de secundaria provenientes de escuelas públicas, con 1141 alumnos de 5 instituciones educativas estatales. Se utilizó el Auto-test de Acoso Escolar, el Cuestionario de modelos internos de relaciones de apego, y la Escala Bienestar Psicológico. Se halló una correlación entre el bienestar psicológico y el acoso escolar (correlación=-0.272;  $p < 0.01$ ). Por ello, a menor bienestar psicológico es probable que se encuentre más acoso escolar.



Salazar y León (2017), desarrollaron una investigación sobre Ansiedad y bienestar psicológico en los adolescentes de la I.E. José Carlos Mariátegui, Trujillo, con el propósito de investigar cómo se relacionan la ansiedad y el bienestar psicológico en los jóvenes de la institución educativa José Carlos Mariátegui. Este estudio es correlacional, fue realizado con 370 alumnos (13 y 15 años), para ello se utilizó autovaloración de zung y la escala BIEPS-J. Se descubrió que la gran mayoría de los jóvenes tienen niveles bajos en la escala de bienestar y se observó una correlación inversa muy significativa entre los factores de bienestar psicológico y la ansiedad.

Mientras que a nivel local se encontró la investigación de Tomateo (2019), sobre Bienestar psicológico y autoeficacia en adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana, con el propósito de establecer la conexión entre estas variables. Tiene un enfoque de tipo correlacional con una muestra de 170 adolescentes de 14 y 18 años que están entre los grados de cuarto y quinto de secundaria. Se utilizaron dos escalas de medición: escala de bienestar psicológico para adolescentes y escala de autoeficacia general. Señalaron una conexión moderada y relevante ( $r=0.522$ ) entre las variables examinadas, y que la mayoría de los adolescentes poseen un nivel promedio de bienestar emocional y confianza en sí mismos. Asimismo, no se observaron discrepancias relevantes entre el bienestar emocional y la autoconfianza según el género o el grado escolar de los sujetos participantes.

Luego a Yauri (2018), realizó un estudio sobre ansiedad infantil en estudiantes de primer a tercer grado de educación primaria del colegio 1208 San Francisco de Asís - Ate Vitarte con el propósito de describir la ansiedad. Se utilizó una metodología cuantitativa de nivel aplicativo y se empleó un método descriptivo de corte transversal. Se seleccionó a 60 alumnos, quienes respondieron al cuestionario de ansiedad infantil CAS. Se halló el 38.3% en alumnos evaluados, presentó alto nivel de ansiedad general, lo que se relaciona con problemas emocionales. Respecto a la ansiedad relacionada con el factor I, se encontró 56.7% tienen un alto nivel de ansiedad, en el que se caracterizó a infantes con un sistema nervioso, intolerantes y sin control emocional. Por otra parte, se halló el 30%, de nivel alto de ansiedad, lo que los caracterizó como niños introvertidos, tímidos y sensibles a la amenaza.

Ramírez (2020), presentó un estudio con el propósito de establecer si hay una conexión entre los valores personales y el bienestar psicológico en los jóvenes que asisten a la Institución Educativa CEBA Batolome Herrera de San Miguel. Utilizó una metodología cuantitativa con enfoque correlacional descriptivo y diseño transversal. La población de estudio consistió en 152 alumnos del turno nocturno de secundaria, de los cuales 94 conformaron la muestra. Según los resultados, se puede observar una correlación moderada y positiva entre dichas variables en alumnos de educación secundaria. Hallándose una relación significativa con una puntuación de  $p < 0.05$ .

Dávila (2021), llevó a cabo un estudio para establecer una conexión entre la ansiedad y la autoestima, jóvenes de trece a quince años que asisten a la institución educativa privada en Lima, se llevará a cabo una investigación. Se realizó con 108 alumnos, utilizó enfoque cuantitativo y descriptivo, así como un método comparativo y correlacional. Se aplicaron el Inventario de autoestima de Coopersmith y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo. Se halló que los jóvenes presentan un nivel promedio de autoestima, mientras que la ansiedad estado tuvo una puntuación más alta que la ansiedad rasgo. Además, se halló correlación entre ambas variables, lo que indica que, a mayores niveles de autoestima, menor es la ansiedad y viceversa.

Finalmente, a Pérez (2017), en su estudio tuvo por objetivo analizar la conexión con el bienestar psicológico y el compromiso organizacional de los profesores en dos escuelas públicas los olivos, Lima. Involucró a 105 docentes entre las edades de 35 y 55 años, y se midió su bienestar psicológico utilizando la Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Compromiso Organizacional. Se halló una relación entre bienestar psicológico y el compromiso organizacional de los docentes. En otras palabras, aquellos profesores que tienen un mayor bienestar psicológico tienden a mostrar un mayor compromiso hacia su institución, lo que sugiere que estos dos factores están estrechamente relacionados.

De acuerdo a las bases científicas fue preciso mencionar algunas definiciones establecidas por diferentes autores que se consideraron importantes para avalar la veracidad de cada fundamento.

Moreta et al. (2018) definieron el bienestar psicológico como la satisfacción vital que evalúa la diferencia entre ambición y logros obtenidos. Así mismo, Casullo y Castro (2000),

argumentan que es el pensamiento positivo o negativos de la satisfacción, desconociendo la causa del motivo del comportamiento humano, pero de la experiencia personal.

Rosales (2018) refiere que la distinción entre el bienestar psicológico y la calidad de vida es evidente. Como en la práctica, esto incluye el concepto de felicidad, entre otras cosas, ya que abarca una comunicación verdaderamente complicada entre los componentes de los destinos identificados con condiciones monetarias, sociopolíticas, culturales y ambientales. Además, la felicidad está marcada por la autoestima crítica que las personas hacen a base de su nivel de satisfacción personal, la buena salud mental está asociada tanto al bienestar psicológico como al mental.

La Organización mundial de la salud (2019) menciona la posibilidad de mejora en salud mental de los individuos y humanidad en grupo y promover el bienestar mental, prevenir los trastornos mentales y cuidar los derechos humanos.

El bienestar psicológico se conecta en tanto el sujeto suele surgir delante de aquellos inconvenientes que le coloca la existencia, entrando a perturbar su modo de razonar y ejercer, para poder razonar efectivamente (Rodrigo y Sánchez 2022).

Así mismo Martin y Boeck (2018) describen que el bienestar psicológico logra obtener la inteligencia emocional, ya que la principal es irreal si el asistente está desnivelado. Al instruirse el intelecto emocional corresponde a precisar en origen a la comprensión de las emociones, sabe presidir las emociones, manipular la actitud auténtica y fomentar nexos comunitarios. El resultado de estas apariencias colabora a que un individuo tenga una buena condición de existencia y entonces tendrá una estabilización psicológica que le accederá a probar el efecto de bienestar, a pesar de las impresiones que prueba como es el miedo, incertidumbre y otras, el individuo deberá poseer la cabida de dar contestación emocional de modo apropiado.

Oramas (2017) indica que el bienestar psicológico es concretar una apariencia muy considerable para gozar de una salud mental conveniente y poder lograr un crecimiento apropiado en la apariencia intrapersonal e interpersonalmente. Algunas investigaciones indican algunos factores que influyen en el bienestar psicológico como Matud (2019), considera que los factores que actúan en este deducen diversas terminaciones universales.

Según refieren Narváez et al., (2021) el bienestar psicológico se ve predominado por 3 factores primordiales: personales, establecido por los trazos de personalidad de una persona; psicosociales, relata a los valores y la equiparación a nivel social, ante problemas y circunstanciales, intuye los hábitos y lugares principales en cada persona, ejemplo pérdida de un familiar muy cercano o el de vivir en un entorno con problemas.

El bienestar psicológico desde diferentes perspectivas comprende más fácilmente la idea del bienestar mental, nos centraremos en Bienestar subjetivo: Según Córdoba y García (2017) define que el bienestar subjetivo es el nivel que fuera un ser humano en expresión efectiva opina la existencia a modo de un total, manifiesta, que el tamaño de un individuo se localiza con la vida que tiene, figura una disconformidad definitiva en medio del anhelo y resultados, a través de la impresión de ejecución propia y la decepción.

Según Ruiz y Gonzales (2019) los individuos piensan y sienten acerca de sus vidas se llama prosperidad emocional y los fines intelectuales y emocionales a los que llegan al evaluar su realidad. Normalmente, cuando se experimentan emociones agradables, la felicidad es el bienestar subjetivo que se experimenta, cuando participan en actividades placenteras y cuando están contentos.

Según la opinión de Gálvez (2017) las tres características importantes del bienestar subjetivo son las siguientes: su carácter subjetivo (se refiere a las experiencias que una persona ha tenido o vivido); su dimensión global (que depende de la valoración mundial de los distintos espacios de la vida del singular) y, por último, la incorporación de medidas positivas.

Según García (2002) un individuo que tiene encuentros más maravillosos durante toda su vida, está obligado a juzgar su vida como personas encantadoras, además, positivas que tienen una perspectiva inspiradora de sus vidas, son los que reportan los mayores niveles de bienestar subjetivo, las personas que ponen un valor negativo y perjudicial en sus vidas, por otro lado, son las más desdichados.

El bienestar social es la evaluación que realizan los humanos de sí mismos y del modo en que funciona la sociedad. Por otra parte, Organización mundial de la salud (2022) afirma que el bienestar de la sociedad está ligado a los auténticos fundamentos de las convicciones optimistas

subyacentes acerca de uno mismo, suministra datos sobre la realidad y las otras personas, así como los factores sociales y culturales que fomentan el bienestar mental.

Asimismo, Loyaga (2020) menciona que permitiendo un examen más exhaustivo de las condiciones esenciales hacia el avance del ser humano desde un enfoque de insuficiencias fundamentales se centra en las circunstancias en las que las personas no pueden arreglárselas sin ninguna de esas condiciones, Mantenerse fuera de la miseria, interactuar con otras personas y mantenerse fuera del aislamiento, en posesión de las condiciones esenciales para la supervivencia, amar (es interactuar con los demás para desarrollar las identificaciones sociales), y ser (obligación de complementarse a la sociedad y existir con el entorno natural).

Campos et al.,(2021) comentó que el concepto de bienestar social, así como el sentido de aprobación, son importantes y la serenidad de un sujeto como resultado de haber satisfecho todas sus necesidades fisiológicas y psicológicas, además de tener expectativas realistas de poder satisfacer sus necesidades en un futuro próximo.

El bienestar psicológico de los individuos se adapta a su salud mental para que disfruten del bienestar psicológico OMS (2022), relata que la salud mental comprende un incremento un matiz de ocupaciones directas o indirectas vinculadas con el factor de bienestar mental, del mismo modo llega a una etapa de bienestar físico, mental, social. Se vincula el desarrollo de bienestar, la previsión de perturbaciones mentales, la medicación y recuperación de los individuos perjudicados, por dichos trastornos.

Señalan que la salud mental puede asimismo relatar a la salud emocional, se aproxima que 1 de cada 10 pequeños presenta un trastorno mental diagnosticado grave que producirá ciertos problemas, lo principal de este diagnóstico es importante de lo opuesto puede desatar en la adultez trastornos psíquicos, ya que se sabe que la mayor parte de los trastornos psíquicos se inicia aproximadamente a los 14 años, asimismo delinea que las familias con frecuencia denota momentos de enfado, ataque en donde no se produce seguridad , produciendo debilidad a extenso plazo en la vitalidad óptica e intelectual expresando en el comportamiento antisocial, ansiedad, depresión y suicidios, pueden ser insuficiente dominar emociones y lucha social, dominados en el ambiente e inclinaciones hereditarias en tener caracteres demasiados cohibidos (Gutiérrez, 2017).

Según Ryff refirió que, para lograr una estabilidad entre ambas emociones, tanto verdaderas y falsas requiere de un buen bienestar, es decir, una persona experimenta un bienestar completo cuando se ve expuesto a emociones negativas continuas o presente un déficit de emociones positivas, así por ejemplo en las tareas que lleva a cabo durante el día (Reyes, 2018).

En contraste con lo antes dicho Ryff considero importante dividir el bienestar psicológico en 6 aspectos:

Para empezar, la autoaceptación; el individuo acepta el pasado como hecho, lo que ocurrió es parte de lo que paso, y decide vivir en el momento presente. Es un componente necesario para aceptar los sentimientos y las sensaciones de uno mismo del momento presente, como componente de las experiencias de vida. En segundo lugar, relaciones positivas; capacidad de cultivar y mantener la cercanía con los demás en una relación íntima. Las personas necesitan mantenerse al día con conexiones generales sólidas y tener en quien puedan confiar, ya que esto fomenta el reconocimiento social y la responsabilidad. Propósito en la vida; menciona a las propias suposiciones, objetivos, expectativas y capacidad del singular para conocer el este del oeste. El desarrollo, la madurez y la adaptación al cambio forman parte del proceso de transformación. Defina o describa sus metas, para dar sentido a sus vidas, deben definir primero una serie de objetivos que les posibilita hacerlo.

Otro aspecto es el crecimiento personal; el término búsqueda continua de capacidades existentes se refiere al proceso de búsqueda de capacidades existentes de forma continua, para el desarrollo personal, así como para las oportunidades de realizar su máximo potencial. Esto significa que para que una persona funcione en su mayor nivel de función positiva, debe seguir creciendo y desarrollando a pleno grado sus capacidades. Luego tenemos la autonomía; capacidad de soportar el estrés social, las conductas de acuerdo con las normas y valores internalizados. Ser capaz de mantener su propia individualidad en una variedad de situaciones sociales, la gente debe ser capaz de mantenerse firme en sus propios convencimientos (independencia), y conservar su autonomía, así como su potestad personal.

Por último, dominio del entorno; se basa en los individuos y el uso de las oportunidades que genera en su ámbito para así agrandar sus pertenencias necesidades y extensión. Consiguiendo así obtener una superior inspección de su ambiente. En otras palabras, es la capacidad de optar

u organizar medio ambientes providenciales para satisfacer los propios ambiciones y necesidades. Engloba tener un sentido del control sobre el entorno y creer que uno tiene la capacidad de influir en el entorno en el que vive.

En comparación con los adolescentes de hace 10, 20 o 30 años, los adolescentes de hoy tienen experiencias muy diferentes a las de sus predecesores; como resultado de consideraciones tecnológicas, económicas y sociales; aunque, hay una dimensión propia que se ha estudiado y que debe explorarse e investigarse más a fondo; es el Bienestar Psicológico. En cuanto al desarrollo positivo del adolescente comenzando con el sitio de perspectiva del desarrollo, a la hora de trabajar con los adolescentes, es fundamental centrarse en su potencial porque tienen más problemas (Barcelata y Rivas, 2016); Da como resultado que los adolescentes tienen acceso a recursos que les permitirán hacer frente o evitar la adversidad; Sin embargo, para que esto ocurra, deben ser conscientes y fortalecidos; porque cuando se enfrenta a situaciones difíciles es probable que los jóvenes sea ayudado por emociones positivas a comparación de emociones negativas.

Según Carrillo (2019) la adolescencia se divide en períodos que varían según los factores individuales, ambientales o contextuales como la cultura. Estas consideraciones no implican que la adolescencia es una etapa que debe ser vista con aversión o que su sinónimo más cercano es un periodo de dificultades.

Para Espinosa, García y Muela (2018) aunque la adolescencia está marcada por dificultades, esto no implica necesariamente un resultado negativo, la única excepción es cuando hay variables extrañas presentes, como circunstancias socioculturales o neurobiológicas insuficientes.

En las investigaciones se ha encontrado algunas teorías como de Ryff y Keyes (1995) ha descubierto la extraversión están asociadas con el afecto positivo y, en consecuencia, a los sentimientos de plenitud, que la dimensión de neuroticismo está asociada al afecto negativo y a la insatisfacción, así como a otros hallazgos. Según estos autores, las personas conservan un horizonte constante de satisfacción, la interacción de las dimensiones latentes del temperamento conduce al desarrollo.

El bienestar psicológico se considera una constante a corto plazo desde una perspectiva sociológica, sin embargo, esto no será así a largo plazo, al menos no de la manera que afirman los investigadores de las características. El hecho de que la satisfacción reconoce a una causa de reevaluación indestructible igualmente es cierto, También es cierto que la gente no actualiza su juicio a carencia que sea obligada a hacerlo por una fuerte fuerza externa. La satisfacción no es un estado estático e inmutable, los estudios han demostrado que una vez que se compensan las necesidades primordiales de las personas, tienden a ser más felices, no está claro si hay discrepancias reveladoras en los niveles de satisfacción de la vida (Ruiz, 2023).

Según refiere Torres (2016), ha pretendido dar tres periodos desde que según la teoría de Carol Ryff en 1989 refiere que un aprendizaje relacionado al bienestar psicológico implica el crecimiento humano y la sensación de eficacia y se alcanza a través de un enfoque teórico respaldado por la investigación empírica. Dentro de este proceso de aprendizaje, se promueve el bienestar psicológico de manera equitativa, en seis factores: Autoaceptación, es la valoración de uno mismo, admitiendo el antiguo y el reciente; Autonomía, es la propagación de tomar ejemplos correspondientes resolución con autodeterminación, compromiso e inspección; Dominio del entorno, es la manera de manipular o acomodar el entorno para nuestro conveniente crecimiento, Correlación eficaz con los otros, es el mando desarrollar de manera eficaz con otras personas; Deseo de vida, son las metas y obligación que nos proyecta a lo largo de la existencia; e Incremento individual, es el conocimiento de extender eficazmente como individuo.

Se define a la ansiedad como un estado emocional adverso que inserta impresiones de nervios, intranquilidad y prejuicio, enlazados con la activación del organismo. Por lo tanto, la ansiedad implica una dimensión reflexiva, como la preocupación y la incertidumbre que se conocen como ansiedad cognitiva, así como una dimensión física que establece el nivel óptimo de esfuerzo (Schmidt y Shoji, 2018).

Así mismo Fullana (2019), estima la ansiedad como un estado beneficioso que sirve de mediador entre un contexto potencialmente peligroso y el comportamiento observado en un ser vivo. Igualmente afirman que esta organización tiene múltiples caras o es de naturaleza



multidimensional, también reconocer que cada circunstancia no siempre es desencadenada por una situación específica que causa intranquilidad, ni se exterioriza siempre al mismo grado.

Para la Organización mundial de la salud (2019), aproximadamente 264 millones de individuos presentan síntomas de ansiedad a nivel mundial, simbolizando un aumento del 14,9% desde el 2005, así se presenta en el 2015 la prevalencia en damas (4.6%) que en varones (2,6%). En América los resultados son del 7.7% en mujeres y 3.6% en varones y la prevalencia completa considerada en Guatemala del 4.2%, lo que evidencia que ha variado notoriamente a través de las distintas agrupaciones etarios.

La ansiedad alberga cuantiosas definiciones, no obstante, hoy es apreciada bajo una causa usual, constituirse como la solución inicial ante incentivos que el individuo detecta como potencialmente arriesgado (Huppert, 2009). Se presenta en: “Un estado subjetivo de irritación, inquietud, rigidez y nerviosismo que hace que el individuo se sienta enojado”. Se ajusta a una emoción que manifiesta que el individuo se considera intimidado como una amenaza, que puede ser visible o íntimo. La solución puesta a esta posición es eludir la ansiedad mediante variados recursos (Gonzales, 2020).

Chacón et al. (2021), señala que la ansiedad se muestra a partir de una solución adaptativa hasta un trastorno inhabilitado. El estado de ansiedad puede reclutar al individuo ante situaciones de peligro o estresantes, de manera que hace lo mejor para así no pasar riesgos, contrarrestar, aceptarlo o afrontarlo satisfactoriamente. Sin embargo, en el momento que excede determinados términos, se transforma en una cuestión de salud, obstruye el bienestar, e impide considerablemente en las labores sociales y teóricas. Un individuo, conforme su inclinación biopsicológica, se anuncia más delicado a unos otros síntomas; es por eso que la ansiedad es una propiedad y estos señalan que en el momento que se incrementa es un dilema para pequeños y jóvenes, influyendo en su crecimiento psicológico y comunitario.

Según menciona Bartra et al. (2020), se refiere como un estado de ánimo concerniente a un suceso futuro, diferenciado por emociones falsas, modificaciones estructurado en el cual genera una alarma ante el futuro, pudiendo pasar a un trastorno de ansiedad, en el que se determina por detención ansiosa, que conlleva alteraciones conocidas

(cierto o incorrecto), se halla en todos los conflictos de ansiedad, pero prejuicio ansiosa, que presenta perpetuamente a la expectativa temerosa de que algo malo pueda pasar.

Se mencionan algunas de las causas sobre los orígenes que pueden contribuir y/o mantener las expresiones. Según Spielberger en 1972 un niño definitivamente está aislado de sus padres cuando va a un establecimiento instructivo, que el niño podría ver como una amenaza para él. Según este escritor, algunos de los elementos que contribuyen a la problemática son la congestión del tráfico y los embotellamientos vehiculares, la perturbación y la polución ambiental, la falta de consideración por los espacios personales, la falta de trabajo, la presencia de personas necesitadas, la salud precaria y la falta de condiciones sanitarias adecuadas, y un insoportable resumen de las condiciones que se conocen de lo más urbano más poblados (Díaz, 2019).

Alude que los individuos en su ciclo transformador deben producir multitudinarias técnicas para adaptarse a los impulsos que generan condiciones de malestar y / o nerviosismo atribuido, capacidades positivas frente a estos, luego de esta percepción, a su vez apoyo a Spielberger al aludir a la forma en que los atascos vehiculares crear tensión a medida que las personas invierten una tonelada de energía moviéndose de sus hogares a sus comunidades de trabajo, lo que aquí y allá hace que la esterilidad se deba a las demoras, el tráfico puede provocar ataques de indignación en casos escandalosos. Además de las instituciones educativas, que representan la presencia de una amplia gama de situaciones, hay otras fuentes de ansiedad, así como los estímulos que les puedan hacer ansiosos, como resultado de esta experiencia, ejecutan las habilidades sociales previamente adquiridas y se dan cuenta de lo funcionales que son como individuos, este paso en la vida de los niños suele representar un cambio significativo, y la llegada a la escuela en algunos casos personifica un factor de inseguridad para el progreso de una ansiedad característica en la configuración de sus identidades personales (Albújar y Castro 2020).

Para Reyes (2017), refiere a que los individuos con trastorno de ansiedad presentan síntomas somáticos o psíquicos comunes a los que con frecuencia se les quita atención o se les considera “pasajeros”, generando varias veces el sub diagnóstico de dichos trastornos. En medio de los síntomas que puede presentar el individuo con trastorno de ansiedad se encuentra: Somático;

migraña distensión muscular y mialgia, dolor en el pecho, palpitaciones, taquicardia, sensación de arcadas, náuseas, hinchazón, laxitud de los intestinos, dolor de estómago, dificultad para cabecear, malestar, sudoración. Y Psíquico; intranquilidad exagerada, obstáculo para concentrarse, dificultad para recordar, omisión, irritabilidad, miedo a que ocurra algo malo, nervios, impresión.

Según mencionado se toma como una especie de perspectiva el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, se agrupa los Trastornos de Ansiedad en diez enormes clases:

El trastorno de ansiedad generalizada: como regla general, el sujeto que se ve afectado por esta perturbación presenta un patrón distintivo de ansiedad, el sentimiento de previsión excesiva y preocupación injustificada sobre una extensa variedad de eventos, los hechos, diligencias o circunstancias que tienen una duración de más de 6 meses se consideran prolongados (Dillon, 2021).

La crisis de angustia: Las agresiones de alarma o ataques de ansiedad se describen por la inesperada, permanente y aislada aparición de un temor o inconveniencia excepcionalmente grave, junto con una progresión de manifestaciones extremadamente características y perturbadoras, que comienzan repentinamente y llegan a su máxima pico en los inicios del incidente de la emergencia. Asociarse a estas manifestaciones normales y características de ataques de ansiedad o ataques de ansiedad se localizan las pulsaciones, los tirones cardíacos, el pulso expandido, la aparición de sudoración grave, convulsiones compulsivas, la alucinación de asfixia o ausencia de oxígeno, la impresión de sofocación, comodidad extrema o incomodidad en la zona del pecho, comienzo brusco de los desagradados gastrointestinales, flaqueza, borrachera, desconfianza a soltarse por completo, miedo a desconectar final profundo, miedo a la pérdida de la vida, presencia de parestesia (sensación de muerte o escalofríos) y escalofríos extremos o asfixia (Dillon, 2021).

La agorafobia: el ser humano agorafóbico inicia con encontrar tensión cuando termina en lugares o circunstancias en las que "escapar" puede ser problemático, enrevesado y humillante o cuando, debido a una emergencia alarmante de malestar o bastante identificado con una circunstancia (o indicaciones como agonía) puede que no cuenten con la asistencia o el respaldo

que consideran fundamental. Los sentimientos ejemplares de pavor a la agorafobia normalmente se identifican con un montón de circunstancias y situaciones excepcionalmente promedio, que incluyen estar distante de todos los demás fuera del hogar, enjambres o la posibilidad de ir por un método particular de transporte (Dillon, 2021).

El trastorno obsesivo-compulsivo: El componente crucial es la apariencia sucesiva, excepcional e intermitente de pensamientos (fijaciones) entrometidos e indeseables y prácticas monótonas (impulsos) en su mayor parte decididas a mitigar el malestar entregado en el sujeto por las propias ideas de los pensamientos mismos. Las fijaciones son contemplaciones repetidas y constantes, fuerzas impulsoras o imágenes que, tarde o temprano, son competentes en el tema como entrometidas e inapropiadas, causando nerviosismo o malestar clínicamente críticas. Estos pensamientos van más allá de las tensiones principales sobre problemas genuinos. Independientemente de la representación en que el ser humano pueda percibir su irracionalidad (protección del conocimiento) y los intentos de sofocar, ignorar, matar o disminuir su fuerza, no puede manejar el malestar y la tensión que crean (Dillon, 2021).

Para Darley et al. (1990) mencionan que la condición puede caracterizarse en niveles de potencia suave, moderada, grave y de alarma. Cada uno de ellos indica diversos cambios de poder y afectan las reacciones del individuo en sus diversas medidas (fisiológicas, intelectuales y de conducta).

Según Martínez y Cerna (1990) organiza la ansiedad en 3 niveles: Para empezar, tenemos el nivel leve: el individuo está listo, gobierna la circunstancia más que antes de que ocurriera este estado. Al final del día, los límites de la comprensión y la percepción funcionan más sobre la base de que hay más energía dedicada a la circunstancia que crea el nerviosismo. Este grado de nerviosismo también se denomina malestar inofensivo o tipo de tensión suave. Respuesta fisiológica: es posible que tenga falta de aire, pulso y tensión intermitentes ligeramente elevados, indicaciones gástricas suaves, espasmo facial, temblores en los labios. En el nivel moderado; El campo de percepción del individuo que encuentra este grado de tensión ha sido bastante restringido. No podría ser más obvio, escuchar y acertar la circunstancia, no exactamente una leve inquietud. Experimenta límites para ver lo que ocurre en su entorno, pero puede notar si alguien más guía su enfoque hacia cualquier sitio marginal. respuesta fisiológica: Falta de aliento frecuente, pulso expandido, hipertensión, boca seca, estómago

resentido, anorexia, laxitud de los intestinos o parada, temblor del cuerpo, mirada desafortunada, músculos tensos, ansiedad, reacciones de sorpresa exageradas, discapacidad puede ocurrir por relajarse, dificultad para dormir.

Por último, el nivel grave; el campo perceptivo se ha minimizado de manera única, el individuo no percibe su alrededor, no puede hacerlo sin importar si alguien más dirige su atención hacia la circunstancia. La consideración se centra en una o muchas sutilezas disipadas y lo que se nota puede deformarse. Es más, hay problemas extraordinarios para aprender, la visión marginal se reduce y el individuo experimenta dificultades para construir un arreglo coherente entre los mejores grupos. Respuesta fisiológica: Puede introducir falta de aire, sensación de asfixia o asfixia, hipotensión de los vasos sanguíneos, desarrollos compulsivos, puede sacudir todo el cuerpo, aspecto de miedo.

Con respecto a algunos aportes teóricos es fundamental mencionar a distintos autores que discutan sus apreciaciones de la ansiedad, para dar inicio tenemos:

Spielberger (2015) plantea que la ansiedad es una respuesta apasionada e incómoda entregada por una mejora externa, que la persona considera comprometedora, modificando la fisiología y conducta en el individuo.

Refiere Mardomingo (2015) la ansiedad es vista como un componente frecuente, enfocado en la reacción apasionada a las mejoras que el individuo percibe como más peligrosas, incorporando manifestaciones neurovegetativas, conductuales, intelectuales y vivenciales.

Asimismo, Escalona y Tobal (2015) expresan que es una base amplia que cubre esa carga de puestos en los que el individuo puede ser considerado evaluado en función de su capacidad y realización.

Para Jarne (2006) la ansiedad es una condición emocional de angustia, inconveniencia, presión, reubicación y alerta que hace que la persona se sienta molesta. Por lo tanto, Aguilera y Whetsel (2007) llama la atención sobre la ansiedad que ocurre en el individuo y que va desde una reacción versátil hasta un problema paralizante

Cano (2011) alude que la ansiedad es una respuesta apasionada que se trae al mundo antes de escenarios desfavorables, confusos, y dispone a actuar ante ellos o en una ocasión futura, accionando los tres niveles: cerebro, cuerpo y conducta.

La ansiedad puede ser vista no solamente como una respuesta emocional, sino también como un atributo distintivo de la personalidad que se mantiene relativamente constante a través del tiempo y en diversas circunstancias. De esta manera, existen variaciones significativas entre individuos en cuanto a este rasgo de ansiedad (Hernández et al, 2003).

Así, se pueden distinguir dos tipos de ansiedad: Como forma y estructura, es una función de la respuesta de una persona a la ansiedad, mientras que la ansiedad de estado se define como un estado mental temporal que cambia con el tiempo. El nivel de ansiedad en el gobierno puede ser alto en situaciones que una persona percibe como amenazantes, independientemente del propósito de la amenaza. La intensidad del estado de ansiedad puede ser baja en situaciones no amenazantes o en situaciones en las que el peligro, aunque presente, no se percibe como una amenaza.

El rasgo de ansiedad es utilizado para medir las variaciones en la tendencia personal de percibir circunstancias como amenazantes o peligrosas, así como para determinar la probabilidad de responder a estas situaciones con estados de ansiedad. Este rasgo refleja las diferencias individuales en la intensidad y frecuencia de los estados de ansiedad experimentados en el pasado, así como la posibilidad de que se experimenten en el futuro. Aquellas personas con un rasgo de ansiedad más marcado suelen percibir una mayor cantidad de situaciones como arriesgadas o amenazantes y experimentan estados de ansiedad más intensos al responder a estas situaciones (Vindel, 2011).

Los alumnos que experimentan una gran cantidad de ansiedad ante los exámenes (AE) suelen mostrar comportamientos de aplazamiento de sus responsabilidades académicas y pueden tener algunas limitaciones en su capacidad de ejecución, lo que empeora su situación emocional (Furlán, 2018).

Ryff en 1998 menciona que el bienestar psicológico implica una dedicación personal al crecimiento y enfrentamiento de los desafíos que se presentan en la vida. Este compromiso se

compone de seis aspectos diferentes: la aceptación de uno mismo, la construcción de relaciones positivas, la búsqueda de autonomía, la habilidad para manejar nuestro entorno, el desarrollo personal y la búsqueda de un propósito en la vida.

En dicho sentido llega a determinar la ansiedad como un estado en el que se experimentan emociones de temor, inseguridad y estrés que se originan a partir de la expectativa de algún peligro, ya sea real o imaginario

## II. METODOLOGÍA

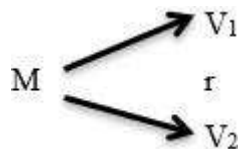
### 2.1. Enfoque, tipo

El presente estudio fue de tipo cuantitativo ya que se encargó de medir el grado de relación entre las variables propuestas (bienestar psicológico y ansiedad). Se realizó la recaudación de los datos obtenidos con los test propuestos en la metodología por consiguiente se analizó los resultados con el uso de la estadística, arrojando información confiable y veraz del comportamiento de la población estudiada, midiendo cada variable y su grado de relación y correlación (Hernández et al., 2010).

### 2.2 Diseño de investigación

Con relación al diseño de investigación fue descriptivo correlacional dado que busca la recopilación de datos que detallan los sucesos para luego ser organizados, tabulados, descritos y representados. Correlacional porque medirá la relación que existe entre las variables en un contexto dado. Además, establecerá la existencia de una correlación, el tipo, el grado y la intensidad (Hernández et al., 2010).

Diagrama del diseño:



Dónde:

M: alumnos de una institución educativa

V1: bienestar psicológico

V2: ansiedad

r: relación entre el bienestar psicológico y ansiedad



### **2.3 Población, muestra y muestreo**

Según los autores Ñaupas, et al. (2018) sostienen que la población es la conformación de individuos que serán objeto de observación, las que serán requeridas para ser estudiadas y observadas individualmente en el estudio. Asimismo, Hernández et al. (2006) señala que la población es la totalidad del fenómeno que es estudiada, en donde cada unidad dispone características en común, el cual es estudiado para iniciar los datos.

La población estudiada estará conformada por 187 alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020; de ambos sexos con edades de 14 y 17 años.

En donde se consideró los criterios de inclusión con los alumnos de 4° y 5° del nivel secundario; estudiantes que asistieron al inicio de la aplicación de los test; puedan brindar su consentimiento informado; alumnos con edades entre 14 y 17 años.

Así mismo los criterios de exclusión como estudiantes que no asistieron al test o realizan la evaluación de manera inadecuada; alumnos que no contestan todas las interrogantes; problemas visuales y auditivos; Déficit intelectual.

Dicho esto, la muestra es de 93 alumnos de 4° y 5° del nivel secundario de una Institución Educativa, Lima, 2020. El muestreo que se utilizará es de tipo no probabilística, según refiere Hernández, et al. (2014), se refiere a un segmento específico en la selección de los participantes, no se basa en la posibilidad sino en las particularidades en cuestión. En este caso, se aplicaría el método de muestreo conveniente

### **2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos**

Técnica: Hernández et al. (2014), señala que el investigador lleva a cabo un conjunto de acciones, técnicas y estrategias con relación al fenómeno de estudio, utilizando las herramientas que están a su disposición para entenderlo mejor.

Encuesta: Hernández et al. (2014), es una técnica para recopilar datos de una población específica mediante una muestra se suele realizar mediante el uso de preguntas cerradas, es decir, preguntas específicas y precisas.

Revisión bibliográfica: Gálvez (2017), se enfoca en la tarea de buscar y recopilar una serie de documentos o referencias bibliográficas que se han difundido en torno a un tema, autor, publicación o trabajo particular se identifica como una operación documental. Esta tarea tiene un enfoque retrospectivo y nos brinda información limitada a un período específico de tiempo.

### **Instrumentos:**

#### **Escala de bienestar psicológico de Ryff.**

El autor es Carol Ryff (1995) creada en los Estados Unidos y evalúa el nivel de bienestar psicológico a través de una escala que está creada para jóvenes y personas adultas. Se requiere una educación básica para entender las indicaciones y las declaraciones en la escala. Se puede evaluar de forma personal o grupal, toma aproximadamente 20 minutos.

La escala está diseñada para medir seis dimensiones positivas del bienestar psicológico que consideran características claves de una buena salud mental y óptima. En contraste con la evaluación continua de la patología, esta escala se enfoca en la evaluación de una salud mental estable. Debido a su diseño, se puede utilizar en diversos campos de la psicología, como la clínica, la organizacional, la educativa y la investigación, a su vez, en formato de escala de Likert. Presenta 6 factores: Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la vida y Crecimiento personal. Se proporcionan afirmaciones sobre formas de conducta, emociones y acciones. El examinado puede optar por una de las seis respuesta predeterminadas para los ítem: Totalmente desacuerdo, Poco de acuerdo, Moderadamente de acuerdo, Muy de acuerdo, Bastante de acuerdo y Totalmente de acuerdo.

Para la Calificación es alto (205-233) con un percentil de 78-99 y un nivel número 5, normal alto (181-204) con un percentil de 51-70 y un nivel número 4, normal (172-180) con un percentil de 50 y un nivel de número 3, normal bajo (164-171) con un percentil de 30-49 y un nivel de número 2, bajo (0-163) con un percentil 0-29 y un nivel de numero1. Después de que el evaluado finalice el test, se compruebe que

todas las preguntas se hayan respondido correctamente antes de proceder a la evaluación. Las respuestas a la pregunta número 50 se evalúan utilizando las seis opciones asignadas a cada uno de los elementos correspondientes a cada dimensión. Para la corrección Invertir el ítem 17. En la interpretación de los resultados, después de obtener la puntuación correspondiente para cada dimensión, se asigna cada una de ellas a la categoría adecuada según el baremo adaptado.

Esta adaptación fue realizada por Madelinne Pérez Basilio en 2017 con el objetivo de adaptar la escala para su uso entre los empleados y comprobar su eficacia y fiabilidad.

En los Países Bajos, el investigador Dierendonck (2004) adaptó la prueba de Ryff original para examinar el valor factorial y el contenido de la escala de BP. El autor dijo que creó una versión que incluía un total de 39 ítems y 6 aspectos calificados en una escala Likert de 1 a 6, por lo que se determinó buena consistencia interna ( $\alpha=0,72$  a  $0,81$ ). Cabe recordar que su obra fue muy bien recibida por España y México.

Díaz et al. (2006) utilizaron una versión adaptada luego de su traducción al español y demostraron que el ítem tenía suficientes propiedades psicométricas. En cuanto a la adecuación, un análisis de Aiken encontró que cinco jueces usaron este criterio y confirmaron que los ítems cumplían con los criterios, concluyendo que ninguno debería eliminarse. Para la adecuación de la configuración, se determinaron las correlaciones del tamaño de los elementos y se logró la correlación más alta de 0,710. Sin embargo, se identificaron cuatro ítems con baja correlación, lo que sugiere que deberían eliminarse. No obstante, se concluyó que estos ítems eran generalmente apropiados y significativos para la escala Riff de bienestar psicológico. Para la confiabilidad, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach para la consistencia interna, arrojando un coeficiente de 0,907, lo que indica un alto nivel de consistencia.

### **Inventario de ansiedad: rasgo- estado (IDARE)**

Nombre: Inventario de ansiedad estado- rasgo Autor: Charles D. Spielberger y Rogelio Díaz-Guerrero. Objetivo: El cálculo de la ansiedad se puede dividir en dos categorías: la ansiedad estado, que se explica a cómo se siente ante una situación determinada y la ansiedad rasgo, en cómo se siente el individuo de manera general.

Ítems: Ansiedad rasgo consta de 20 afirmaciones y la ansiedad estado 20 afirmaciones. Dimensiones: Dos escalas de la ansiedad: ansiedad-rasgo y ansiedad-estado. Duración: De 15 a 25 minutos.

Corrección e Interpretación: Para poder evaluar, es necesario conocer la puntuación obtenida en cada ítem y utilizar la clave correspondiente para determinar qué grupos de respuestas se suman. Algunos ítems se formulan directamente para evaluar la ansiedad (por ejemplo, "estoy nervioso"), mientras que otros se expresan de forma inversa (por ejemplo, "estoy calmado"). una fórmula se utiliza para calcular la puntuación final que permite categorizar al sujeto en niveles de ansiedad: bajo, moderado o alto. La puntuación de ansiedad se divide en dos categorías: como estado y como rasgo, y ambas oscilan entre 20 y 80 puntos.

## **2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información**

Como primera instancia se solicitará los permisos correspondientes para la aplicación de los instrumentos, el análisis de los datos se realizó mediante la estadística descriptiva e inferencial, de la estadística descriptiva se utilizaron tablas de distribución de frecuencia absolutas simples y porcentuales (Hernández et. al, 2014). De acuerdo a la naturaleza de la investigación para el análisis de los datos se han utilizado para el procesamiento de la información se ha utilizado el software estadístico SPSS versión 24 para Windows y el programa informático Microsoft Office Excel 2016, para establecer correlaciones lineales se usó Rho de Spearman.

## **2.6 Aspectos éticos en investigativa**

El estudio de esta investigación es un estudio original los hallazgos serán obtenidos y manejados por la autora y se mantendrá en anonimato el nombre de cada alumno de dicha institución educativa. También se garantiza que la información de los estudiantes no será utilizada para ayudar a ninguna entidad pública, por lo que no afectará el comportamiento y la mente de la población de una forma u otra. Esta investigación se ajusta a los principios de los métodos de investigación, como el principio de beneficencia. La revisión se centrará en: Antes de utilizar el cuestionario, se solicitará permiso a los directores de la institución educativas, aclarando el propósito de la investigación y absolutamente confidencial.

Para ello, se solicitará a los padres o tutores del menor que firmen un acuerdo de confidencialidad. Durante el procesamiento de datos, a cada encuesta se le asignará un código para garantizar la seguridad de la información y los datos de los encuestados.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Nivel de bienestar psicológico en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020.*

<b>Niveles</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Normal bajo	3	3.2
Normal alto	13	14
Alto	77	82.8
Total	93	100

En la tabla 1 se aprecia que de un total de 93 alumnos de secundaria evaluadas con la escala de bienestar psicológico de Ryff que equivale al 100%, se observa que el nivel de bienestar psicológico que más predomina en los alumnos teniendo un mayor porcentaje en el nivel alto con 82.8%, seguido con un 14% con un nivel normal alto y un 3.2% que representa un nivel de normal bajo respectivamente, indicando que se encuentran bien desarrollados tanto como su salud mental y emocional de alumnos de la institución educativa

**Tabla 2**

*Niveles de ansiedad estado en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020.*

<b>Niveles</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Sin ansiedad	84	90
Ansiedad leve	9	10
Total	93	100

En la tabla 2 se aprecia que de un total de 93 alumnos de secundaria evaluadas con la Escala de ansiedad de IDARE que equivale al 100%, se observa que el nivel de ansiedad estado que más predomina en los alumnos un mayor porcentaje en el nivel sin ansiedad con 90% y un 10% que representa un nivel de ansiedad leve respectivamente, demostrando que ante situaciones peligros tendrán un mejor manejo de la situación.

**Tabla 3**

*Niveles de ansiedad rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020.*

<b>Niveles</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Sin ansiedad	93	100
Total	93	100

En la tabla 3 se aprecia que de un total de 93 alumnos de secundaria evaluadas con la Escala de ansiedad de IDARE que equivale al 100%, se observa que el nivel de ansiedad rasgo que más predomina en los alumnos un mayor porcentaje en el nivel sin ansiedad con 100% de los alumnos, indicándonos que los estudiantes de la institución educativa tienen una mejor disponibilidad ante cambios espontáneos o nuevos.



**Tabla 4**

*Correlación entre bienestar psicológico y ansiedad estado y rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020*

			Bienestar psicológico	Ansiedad estado	Ansiedad rasgo
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación		-,009	,049
		Sig. (bilateral)	.	,933	,644
	Ansiedad estado	Coefficiente de correlación	-,009		-,034
		Sig. (bilateral)	,933	.	,745
	Ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación	,049	-,034	
		Sig. (bilateral)	,644	,745	.

En la tabla 4 se observa la correlación entre la variable bienestar psicológico y ansiedad estado y rasgo sobre 93 alumnos de secundaria de una institución educativa pública. El valor P de la prueba Rho de Spearman, arroja un valor -0,009 y 0,049, con una significancia de 0.933 y 0.644 < 0,05, nos indica que no existe relación entre bienestar psicológico y ansiedad estado y rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa pública - Lima, 2020.

**Tabla 5**

*Correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la ansiedad estado y rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020*

Dimensiones	Ansiedad estado		Ansiedad rasgo	
	Rho	Sig.	Rho	Sig.
Autoaceptación	,102	,329	,027	,799
Relaciones Positivas	,130	,213	-,020	,850
Autonomía	-,135	,197	-,074	,479
Dominio del Entorno	-,097	,357	-,113	,283
Propósito en la vida	-,054	,605	,103	,325
Crecimiento personal	,218	,036	,044	,677

En la tabla 5 se observa la correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico y ansiedad estado y rasgo sobre 93 alumnos de una institución educativa pública. Se encontró que:

El valor P, arroja un valor 0.102 y 0.027, con una significación de 0.329 y 0.799 > 0,05, indica que no existe relación entre la autoaceptación y ansiedad estado y rasgo en alumnos de una institución educativa pública - Lima, 2020.

El valor P, arroja un valor 0.130 y -0.020, con una significación de 0.213 y 0.850 > 0,05, indica que no existe relación entre las relaciones positivas y ansiedad estado y rasgo en alumnos de una institución educativa pública - Lima, 2020.

El valor P, arroja un valor -0.135 y -0.074, con una significación de 0.197 y 0.479 > 0,05, indica que no existe relación entre la autonomía y ansiedad estado y rasgo en alumnos de una institución educativa pública - Lima, 2020.

El valor P, arroja un valor -0.097 y 0.357, con una significación de -0.113 y 0.283 > 0,05, indica que no existe relación entre el dominio del entorno y ansiedad estado y rasgo en alumnos de una institución educativa pública - Lima, 2020.

El valor P, arroja un valor -0.054 y 0.103, con una significación de 0.605 y 0.325 > 0,05, indica que no existe relación entre el propósito en la vida y ansiedad estado- rasgo en alumnos de una institución educativa pública - Lima, 2020.

El valor P, arroja un valor 0.218 y 0.044, con una significación de 0.036 y 0.677 > 0,05, indica que no existe relación entre el crecimiento personal y ansiedad estado- rasgo en alumnos de una institución educativa pública - Lima, 2020.

#### IV. DISCUSIÓN

En la presente investigación se determinó la relación entre bienestar psicológico y ansiedad estado y rasgo en alumnos de una institución educativa - Lima, 2020; utilizando como medidas de escala de bienestar psicológico de Ryff y escala de ansiedad de IDARE.

En cuanto a la variable bienestar psicológico, las investigaciones aplican diversos instrumentos para medir y conceptualizar este constructo; sin embargo, en todas se considera el concepto integrador propuesto por Ryff (2014) la cual señala la forma en que los individuos están relacionados con su entorno. También, en las diferentes escalas de medición utilizadas en las investigaciones, se intenta evaluar la funcionalidad desde un sentido general adecuado del sujeto y su capacidad para adaptarse y desarrollarse en su cotidianidad. Por ende, el bienestar psicológico, es la forma en que las personas se relacionan con su ambiente o contexto. Ramírez (2019) afirma que el bienestar psicológico es unas variables afectadas por la situación actual de la persona, Por ejemplo, condiciones ambientales, condiciones familiares, condiciones emocionales, condiciones típicas periódicas, etc. Además de estar expuestos a las influencias ambientales, los adolescentes también deben experimentar el desarrollo.

Por otro lado, para la variable ansiedad, estudios incluye la consideración de perspectivas cognitivo-conductuales y algunas de estas se relacionan con la ansiedad y otras variables como la depresión y el estrés. Esto se relaciona con lo encontrado por Jiménez y López (2021) quien dice que Existe una relación favorable de grado moderado entre las dos variables que es ansiedad y depresión en los adolescentes. Así mismo Estrada (2020) afirma que existen diversos niveles de ansiedad los cuales afectan a los adolescentes.

Con respecto al objetivo general, el valor P de la prueba Rho de Spearman, arroja un valor - 0,009 y 0,049, con una significación de 0.933 y 0.644 < 0,05, nos indica que no existe relación entre bienestar psicológico y ansiedad estado y rasgo en alumnos de una institución educativa pública - Lima, 2020, estos resultados difieren con lo encontrado en la investigación realizado por Carrillo (2019), quien consiguió como resultado una relación establecida por medio de las dos variables de estudio: ansiedad y bienestar psicológico, la cual determino que existe una relación inversamente proporcional entre ansiedad y bienestar psicológico en alumnos de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes y así mismo se relaciona con lo encontrado

por Chero (2018) quien afirma que las variables se correlacionan de manera significativa indicando que los sujetos que tienen un alto bienestar son aquellos que experimentan satisfacción con la vida predominando una valoración positiva de sus circunstancias vitales.

Cabe mencionar que el bienestar psicológico tiene un efecto amortiguador en los efectos negativos del miedo a la ansiedad y puede prevenir la ansiedad generalizada (Takebayashi et al., 2017), por lo tanto, el buen funcionamiento del bienestar psicológico puede reducir la ansiedad en los adolescentes (Cantón et al., 2018), permitir un mayor nivel de inteligencia emocional (Mendiola, 2019). Además, se evidencia que, si existe un mayor bienestar psicológico, existe un uso adecuado de estrategias de regulación emocional (Vitorino, 2018), y estas mismas variables pueden disminuir la ansiedad. Se puede decir entonces que a mayor grado de ansiedad que se presenta existe un menor nivel de bienestar psicológico en los adolescentes (Ojeda 2021) quien encontró una correlación negativa y moderada entre el bienestar psicológico y la ansiedad, y también se relaciona con lo mencionado por Salazar y León (2018) en adolescentes de secundaria, en quienes se halló una correlación significativa y negativa entre la ansiedad y las dimensiones del bienestar psicológico. Asimismo, estos resultados encontrados se asocian a lo referido por Maganto et al. (2019) quien afirmó que la ansiedad tiene una correlación negativa con el bienestar psicológico. Finalmente, cabe resaltar que la ansiedad tiene una relación inversa y significativa con las estrategias de afrontamiento (Choy, 2021) lo cual plantea implicancias con el bienestar psicológico (Cantón et al., 2018).

En relación al primer objetivo específico de Determinar el nivel de bienestar psicológico en alumnos de una Institución Educativa Pública, obteniendo un resultado de que el nivel de bienestar psicológico que más predomina en los alumnos un mayor porcentaje en el nivel alto con 82.8%, seguido con un 14% con un nivel normal alto y un 3.2% que representa un nivel de normal bajo respectivamente. Este hallazgo coincide con el de Ramírez (2020) quien consiguió como resultado donde los alumnos de secundaria en la escuela CEBA Bartolomé Herrera tienen un bajo nivel de bienestar psicológico, aunque un 4.26% tiene un nivel moderado y un 95.74% tiene un alto nivel de bienestar psicológico. Esto indica que la variable de bienestar psicológico está bien desarrollada en los alumnos de la institución educativa. De igual forma consideran Saldaña et al., (2019), que el bienestar psicológico se ve predominado en 3 factores primordiales: Factores personales: establecido por los trazos de personalidad y la particularidad

fija a una persona. Factores psicosociales: Relata a los valores y la equiparación que se constituye el nivel social, así como la táctica de afrontar ante los problemas y los factores circunstanciales: Intuye los hábitos y lugares principales en la vida de uno, como el fallecimiento de un familiar muy cercano o el de vivir en un entorno con problemas.

Continuando con los resultados el siguiente objetivo específico es Determinar el nivel de ansiedad estado en alumnos de secundaria de una institución educativa pública, donde los alumnos evaluados con la Escala de ansiedad de IDARE que equivale al 100%, se observa que el nivel de ansiedad estado que más predomina en los alumnos un mayor porcentaje en el nivel sin ansiedad con 90% y un 10% que representa un nivel de ansiedad leve respectivamente. Estos resultados se contradicen con los hallado por Dávila (2018), donde los resultados demuestran que el 37% presentan ansiedad estado alto y el 24.1% de las personan tienen nivel bajo de Ansiedad, por otro lado, el 20.4% presentan ansiedad tendencia promedio y en tanto que el 3.7% en el nivel Ansiedad sobre promedio.

En relación con el siguiente objetivo específico de Determinar el nivel de ansiedad rasgo en alumnos de una institución educativa pública, donde los alumnos de secundaria evaluadas con la Escala de ansiedad de IDARE que equivale al 100%, se observó que el nivel de ansiedad estado que más predomina en los alumnos un mayor porcentaje en el nivel sin ansiedad el 100%. Estos resultados se contradicen con los hallado por Dávila (2018), donde los resultados demuestran que el 30.6% presentan ansiedad sobre promedio, el 22.2% de los evaluados presenta Ansiedad promedio, por otro lado, el 20.4% presentan ansiedad alto, el 14.8% presenta tendencia promedio ansiedad y en tanto que el 12% en el nivel Ansiedad bajo. Por otro lado (Domínguez, 2012), considera que en las instituciones educativas se puede encontrar un agente que causa ansiedad, debido a que para los adolescentes este entorno implica la exposición a diversas situaciones y estímulos que podrían desencadenar ansiedad en ellos. Este ambiente es un lugar donde pueden poner a prueba las habilidades sociales que han aprendido previamente en el hogar y comprender su funcionalidad. Para muchos niños, el paso a la escuela representa un cambio significativo, que puede suponer un factor de riesgo para el aumento de la ansiedad como un rasgo de su personalidad.

En cuanto a la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la ansiedad estado-rasgo en alumnos de secundaria indica que no se halló relación entre la autoaceptación y

ansiedad estado y rasgo en alumnos de una institución educativa pública - Lima, 2022, así mismo indica que no existe vínculo entre las relaciones positivas, autonomía, dominio de entorno, propósito en la vida, crecimiento personal y ansiedad estado- rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa pública - Lima, 2020.

## V. CONCLUSIONES

Luego de presentar los resultados, concluimos que:

- Se determinó que no existe relación entre bienestar psicológico y ansiedad estado y rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa pública, Lima, 2020.
- Se identificó que el nivel de bienestar psicológico que más predomina en los alumnos es el nivel alto con 82.8%, seguido con un 14% con un nivel normal alto y un 3.2% que representa un nivel de normal bajo respectivamente.
- Se identificó que el nivel de ansiedad estado que más predomina en los alumnos es el nivel sin ansiedad con 90% y un 10% que representa un nivel de ansiedad leve respectivamente.
- Se identificó que el nivel de ansiedad rasgo que más predomina en los alumnos es el nivel sin ansiedad con 100% de los alumnos.
- Se determinó que la dimensión autoaceptación y ansiedad estado - rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020, indica que no existe relación con un valor 0.102 y 0.027, con una significación de 0.329 y 0.799 > 0,05,
- Se determinó que la dimensión relaciones positivas y ansiedad estado -rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020, indica que no existe relación con un valor 0.130 y -0.020, con una significación de 0.213 y 0.850 > 0,05.
- Se determinó que la dimensión autonomía y ansiedad estado-rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020, indica que no existe relación con un valor 0.135 y -0.074, con una significación de 0.197 y 0.479 > 0,05.
- Se determinó que la dimensión dominio de entorno y ansiedad estado - rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020, indica que no existe relación con un valor 0.113 y -0.283, con una significación de 0.113 y 0.283 > 0,05.
- Se determinó que la dimensión propósito de vida y ansiedad estado - rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020, indica que no existe relación con un valor 0.054 y -0.103, con una significación de 0.605 y 0.325 > 0,05.



- Se determinó que la dimensión crecimiento personal y ansiedad estado- rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa, Lima, 2020, indica que no existe relación con un valor 0.218 y -0.044, con una significación de 0.036 y 0.677 > 0,05.

## VI. RECOMENDACIONES

- Solicitar al director de la Institución Educativa que desarrolle e implemente ejecutar un programa para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes, basado en aspectos del problema.
- Se recomienda que la universidad establezca programas preventivos para abordar las variables que afectan a los alumnos durante su internado. Estos programas deben implementarse no solo en el lugar donde se realizó la investigación, sino también en todos los colegios de la región y del Perú, con la meta de mejorar la calidad de vida de los alumnos en los centros de estudio. Estos programas deben enfocarse en la prevención de problemas y no solo en los resultados de la investigación.
- Asimismo, es crucial implementar un programa que aborde el manejo de emociones y la disminución de la ansiedad durante las sesiones de tutoría. Este programa debería involucrar estrategias dinámicas y enseñar técnicas apropiadas de control emocional. Para lograr un efecto positivo, se debe determinar el número apropiado de sesiones y buscar la colaboración de profesionales especializados en salud mental para trabajar en el programa.
- Por otro lado, se deberá de trabajar con los alumnos de manera más cercana y en especial con los que han obtenido los puntajes más elevados en ansiedad y baja en bienestar psicológico, de esta forma no solo se tratará según los resultados para mejorar el nivel de la ansiedad y así puedan mejorar el bienestar psicológico óptimo.
- Elaborar un programa de intervención individual con los alumnos y para luego continuar una intervención grupal con los familiares con la finalidad de fortalecer el bienestar psicológico y reducir el nivel de ansiedad en los estudiantes con el apoyo de los padres.
- Desarrollar programas de sesiones terapéuticas de dinámicas de grupo familiar para padres y alumnos para fomentar la integración entre los miembros de la familia y reducir los niveles de ansiedad.

- Se sugiere llevar a cabo más investigaciones acerca de las variables del bienestar psicológico y la ansiedad, con el fin de ampliar el conocimiento sobre estas variables y permitir a futuros investigadores estudiarlas de manera más detallada. Esto ayudaría a contrastar y enriquecer la información y resultados obtenidos hasta el momento.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Albujar, W. y Castro, L. (2020). *Procrastinación Académica y niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque, 2019.*  
[Universidad nacional pedro Ruiz gallo.]  
[https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/8977/Albujar\\_Moreno\\_William\\_Alonzo\\_y\\_Castro\\_Portillas\\_Lidia\\_Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/8977/Albujar_Moreno_William_Alonzo_y_Castro_Portillas_Lidia_Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Barcelata, B, y Rivas, D. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios - *Dialnet. Costarricense de Psicología*, 35(2), 121-139.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5755886>
- Bartra, M. ,Saravia P, & Ramírez, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. *Scielo*, 20(4),568-573.[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312020000400568](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400568)
- Barragan.K. (2022). *Bienestar Psicológico y Ansiedad de los Adolescentes de una Unidad Educativa de la Ciudad de Quito en Contexto de Pandemia por COVID-19.*  
[Universidad central de Ecuador.]  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26627/1/UCE-FCP-CPIPR-BARRAGAN%20KIMBERLLY.pdf>
- Campos,M. Srepel, C. & Rojas D.(2021) Psychological and social well-being of public health center employees and their relationship with personality and collective effectiveness [Bienestar psicológico y social de funcionarios de centro de salud pública y su relación con personalidad y eficacia colectiva.] *Scielo*, 24(46), 250 – 210  
<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v24n46/0124-0137-psico-24-46-1.pdf>
- Cano, A. (2011) La ansiedad, claves para manejarla. *Critica*, 15(2), 28 - 49  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3694311>
- Cantón, E., Checa, I. & Vellisca, M. (2018). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcp/v34n2/1659-2913-rcp-34-02-00071.pdf>

- Carrillo, G. (2019) *Ansiedad y Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018* [Universidad Nacional de Tumbes]. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/367/TESIS%20-%20CARRILLO%20PRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chacón, E, Xatruch, D, Fernández, M & Murillo, R. (2021). Generalidades Sobre El Trastorno De Ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Choy, M. (2021). Ansiedad Manifiesta y estrategias de afrontamiento de estudiantes del nivel secundaria del Callao [Tesis de licenciatura, Facultad de Teología Pontificia y Civil de Lima]. <http://repositorio.ftpcl.edu.pe/handle/20.500.12850/718>
- Córdoba, P. García, A. (2017). Caracterización del Bienestar Subjetivo mediante la aplicación de la Escala de Satisfacción Vital de Ed Diener en estudiantes de la Corporación Universitaria Antonio José de Sucre en Sincelejo durante el primer semestre de 2015. *Scielo*, 15(2), 45–69. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-58582017000200145](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-58582017000200145)
- Davila, C. (2018). *Relación entre ansiedad y autoestima en adolescentes de 13 a 15 años de una I.E. Privada de Lima, 2017* [Universidad Alas Peruanas] <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/2256?show=full>
- Dierendonck, D. van (2004). The Construct Validity of Ryffs Scales of Psychological Well-Being and Its Extension with Spiritual Well-Being. *Personality and Individual Differences* [La validez de constructo de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff y su extensión con el bienestar espiritual] Scencedirect, pag.36. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886903001223>
- Díaz, I (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicología UST*, 16(1), 42 – 50. <file:///C:/Users/A%20D%20M%20I%20N/Downloads/Dialnet-Ansiedad-7009167.pdf>
- Dillon, B. (2021). Ansiedad: Todo lo que debes saber. *Medical News Today*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ansiedad>

- Espinosa, L. García, L. y Muela, J (2018) Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: panorama actual, recursos y propuestas. *Revistas de estudios juventud* n°121. [https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve\\_121\\_web.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve_121_web.pdf)
- Fullana, M. (2019) *Trastornos de la ansiedad* [Universidad de Barcelona.] <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>
- Furlan, L. y Sánchez, J. (2018) *Evidencias de validez y confiabilidad de una Escala de Evitación Conductual en Exámenes Orales en estudiantes universitarios* [Universidad Nacional de Córdoba]. <file:///C:/Users/A%20D%20M%20I%20N/Downloads/S1134793717300933.pdf>
- Gálvez, N (2017) *Variables endógenas predictoras del bienestar psicológico en estudiantes de 11 a 13 años de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Mariano Melgar, Arequipa. 2017* [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa] <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fe52b802-02b8-4de9-acbd-4672b12cd48d/content>
- García, M. (2002) El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, 6, 18-39. <https://revistas.uma.es/index.php/espsi/article/view/13409/13693>
- Gonzales, E. (2020). Ansiedad: tratamiento e información en Cuídate Plus. Cuídate. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad.html>
- Gutiérrez, M (2017) *Bienestar Psicológico y Ansiedad en Estudiantes de una Universidad Nacional del Norte del Perú* [Universidad Privada del Norte.] <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10781/Gutierrez%20Chero%20Monica%20Alicia%20-%20parcial.pdf?sequence=1>
- Hernández, M. Á., Belmonte, L., & Martínez, M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa*, (7), 269–278. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7179912&info=resumen&idioma=EN>
- Hernández, A., Castro, A. y Sánchez, C. (2003). *Incidencia de la ansiedad en la autoeficacia*

- de los hábitos de estudio en los alumnos/as de primer año de bachillerato* [Universidad Francisco Gavidia]. <http://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/7744/1/152.46-H558i.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Selección de la muestra. *En Metodología de la Investigación*, (6), 170-191. [http://metabase.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/2776/506\\_6.pdf](http://metabase.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/2776/506_6.pdf)
- Huppert, F. A. (2009) Psychological well being: evidence regarding its causes and consequences. *International association of applied psychology*, 1(2). 137-164. <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Loyaga, E. (2020). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Social de Keyes en jóvenes de la ciudad de Trujillo – 2019* [Universidad Cesar Vallejo.] [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46561/Loyaga\\_BEM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46561/Loyaga_BEM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Maganto, C., Peris, M. y Sánchez, R. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociados y predictoras. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 139-151. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.279>
- Mardomingo, M. (2015). *Psiquiatría del niño y adolescente*. [https://books.google.com.pe/books/about/Tratado\\_de\\_Psiquiatría\\_del\\_niño\\_y\\_adol.html?id=w9HPDwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/Tratado_de_Psiquiatría_del_niño_y_adol.html?id=w9HPDwAAQBAJ&redir_esc=y)
- Martin, D., & Boeck, K. (2018). EQ: qué es inteligencia emocional : cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida. *ISSUU* [https://issuu.com/roger21estelar/docs/que\\_es\\_inteligencia\\_emocional\\_-\\_dor\\_aa2b5924217c94#:~:text=La%20inteligencia%20emocional%20abarca%20calidad%20de,mejore%20la%20calidad%20de%20vida](https://issuu.com/roger21estelar/docs/que_es_inteligencia_emocional_-_dor_aa2b5924217c94#:~:text=La%20inteligencia%20emocional%20abarca%20calidad%20de,mejore%20la%20calidad%20de%20vida).
- Matud, M. P., Curbelo, M. L., & Fortes, D (2019) Gender and Psychological Well-Being. *Environmental research and public health*, 16. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6801582/>
- Mendiola, C. (2019). Relación entre la Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en adolescentes de dos escuelas públicas de Lima Metropolitana. [Tesis de licenciatura,

Universidad de Lima]. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10631>

Moreta, R, López, C, Gordón, P, Ortiz, W (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Scielo*, 32, (124), 15. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2215-35352018000100112](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352018000100112)

Moreta, R, Reyes, C, Villagran, L, Gonzales, I, Lopez, J, 2021. Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de psicología*, 30(1), <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/55410/69166>

Narváez, J, Obando, L, Hernández, K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Univ. Salud*, 23(3), 207-216. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072021000300207](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300207)

Ñaupas, H, Valdivia, M, Palacios, J, y Romero, H (2018). Metodología de investigación. *Educación*. 5ta edición. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf)

Ojeda, G. (2021). Ansiedad Manifiesta y bienestar psicológico en escolares de secundaria de un I.E.P del Cercado de Lima [Tesis de licenciatura, Universidad San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/9271>

Oramas, V. (2017). *Un indicador positivo de la salud mental*. [Instituto Nacional de la Salud Mental. La Habana (Cuba)] [file:///C:/Users/A%20D%20M%20I%20N/Downloads/Dialnet-IndicadorPositivoDeLaSaludMental-6152101%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/A%20D%20M%20I%20N/Downloads/Dialnet-IndicadorPositivoDeLaSaludMental-6152101%20(1).pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2019). Salud mental. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental del adolescente. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pérez, D. (2017). *Bienestar psicológico y compromiso organizacional en docentes de dos instituciones educativas públicas, Los Olivos, 2017* [Universidad Cesar vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/3350>
- Pintos, M., Daset, L. y Castelluccio, L. (2019). Perfil de bienestar psicológico subjetivo en adolescentes uruguayos. *Scielo Suma Psicológica*, 26(2), 103–109. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2019.v26.n2.6>
- Quezada, L. (2019). *Apego, bienestar psicológico y acoso escolar en adolescentes de instituciones educativas de Nuevo Chimbote* [Universidad César Vallejo.] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34585>
- Ramírez, D. (2020). *Bienestar psicológico y valores personales en adolescentes de secundaria del Instituto Educativo CEBA Bartolomé Herrera de San Miguel 2019*. [Universidad Cesar Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/42642>
- Reyes, A. (2018). *Las 6 dimensiones del bienestar psicológico. La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-dimensiones-del-bienestar-psicologico/>
- Reyes, J. (2017). *Trastornos de ansiedad guía práctica para diagnóstico y tratamiento*. <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>
- Rosales, N. (2018). *Bienestar psicológico y calidad De Vida*. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrce/2018/05/22/Rosales-Nancy.pdf>
- Rodrigo, E. y Sánchez, M. (2022) Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Scielo*, 10(3), [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-7999202200030000](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-7999202200030000)
- Ruiz, A. (2023). *Bienestar psicológico: ¿Qué es y cómo conseguirlo? Instituto europeo de psicología positiva*. [www.iepp.es/bienestar-psicologico/](http://www.iepp.es/bienestar-psicologico/)
- Ruiz, L. y Gonzales, L. (2019). *Bienestar psicológico y medios de intervención cognitiva en el adulto mayor* [Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales,

Cúcuta-Colombia].

[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft\\_5\\_2019/12\\_bienestar\\_psicologico.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/12_bienestar_psicologico.pdf)

Salazar, F., & León, R. (2017). *Ansiedad y bienestar psicológico en los adolescentes de la I.E. José Carlos Mariátegui, Trujillo* [Universidad católica de Trujillo] [https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/313/016101035H\\_016101003I\\_T\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/313/016101035H_016101003I_T_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sánchez, E. (2017). *¿Qué factores inciden en el bienestar? La Mente Es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/que-factores-inciden-en-el-bienestar/>

Saldaña, C. Polo, J. Gutiérrez, O. Madrigal, B. (2019). *Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales*. [Universidad de Zulia.] <https://www.redalyc.org/journal/280/28063104003/html/>

Schmidt y Shoji (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años* [Universidad Católica Argentina.] <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/558/11/ansiedad-estado-rasgo-rendimiento.pdf>

Takebayashi, Y., Tanaka, K., Sugiura, Y. & Sugiura, T. (2017). Well-Being and generalized anxiety in Japanese undergraduates: A prospective cohort study. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 917-937. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-017-9852-3>

Tomateo, R. (2019). *Bienestar Psicológico Y Autoeficacia en Adolescentes de una Institución Educativa Nacional de Lima Metropolitana* [Universidad Federico Villa real.] [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF\\_09d89d346bc6fdb9c949b9c8c286bbfec/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_09d89d346bc6fdb9c949b9c8c286bbfec/Details)

Torres, P. (2016). *Niveles de Ansiedad Social en Estudiantes del Cuarto y Quinto Grados de Secundaria de la I.E. Rafael Loayza Guevara. Arequipa, 2016* [Universidad Católica de Santa María] <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1138022>

Vindel, L. (2011). *Ansiedad como emoción*. <http://pandientedemigracion.ucm.es/info/seas/faq/ansiedad.htm>

Vitorino, A. (2018). *Relaciones entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar*

*psicológico, la satisfacción vital y la esperanza en adolescentes* [Tesis de maestría, Universidad de Coimbra]. <http://hdl.handle.net/10316/85368>

Yauri, A. R. (2018). *Ansiedad infantil en estudiantes de primer a tercer grado de educación primaria del colegio 1208 San Francisco de Asís - Ate Vitarte* [Universidad inca Garcilaso de la vega.] <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2491/TRAB.SUF.PROF.Ana%20Rosa%20Yauri%20Vivas.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

## ANEXOS

### Anexo 1: Ficha técnica

<p><b>Nombre original del instrumento:</b></p>	<p><b>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</b></p>
<p><b>Autor y año:</b></p>	<p><b>Original:</b> Carol Ryff., 1995</p>
<p><b>Objetivo del instrumento:</b></p>	<p><b>Adaptación:</b> Díaz, Darío; Rodríguez Carvajal, Raquel; Blanco, Amalio; Moreno Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen y Van Dierendonck, Dirk (2006)</p> <p>Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.</p>
<p><b>Usuarios:</b></p>	<p>Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.</p>
<p><b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b></p>	<p>El instrumento puede ser aplicado a nivel individual y colectivo. La evaluación dura máximo 20 minutos. La aplicación es dirigida a adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala. El evaluado cuenta con las instrucciones básicas para responder de manera acertada cada enunciado. Se presenta enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. El evaluado puede elegir entre 6 alternativas de solución para cada ítem estipuladas sea "Totalmente desacuerdo", "Poco de acuerdo", "Moderadamente de acuerdo", "Muy de acuerdo", "Bastante de acuerdo" y "Totalmente de acuerdo".</p>
<p><b>Validez:</b></p> <p>(Presentar la constancia de validación de expertos)</p>	<p>se obtuvo la validez por medio del criterio de cinco jueces mediante el método de análisis el Validez de Aiken, se determinó que los ítems cumplen con los criterios de contenido, concluyendo que ningún ítem sería eliminado. Para la validez del constructo, se estableció la correlación ítem- escala, siendo la mayor correlación de .710, se evidencio cuatro ítems con baja correlaciones, por lo cual se sugirió que 51 sean eliminadas. Sin embargo, se concluye que los ítems son adecuados y significativos para la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</p>
<p><b>Confiabilidad:</b></p> <p>(Presentar los resultados estadísticos)</p>	<p>se obtuvo por medio del cálculo del coeficiente de Alpha de Cronbach por consistencia interna en la que se obtuvo el resultado de los coeficientes .907 indicando un nivel alto de consistencia.</p>

<b>Nombre original del instrumento:</b>	<b>IDARE (inventario de ansiedad Rasgo - Estado)</b>
<b>Autor y año:</b>	<b>Original:</b> D.Charles D. Spielberger y DR, Rogelio Diaz Guerrero 1970
<b>Objetivo del instrumento:</b>	<b>Adaptación:</b>
<b>Usuarios:</b>	Medir la dimensión de ansiedad estado la cual se refiere a cómo se siente el sujeto en ese momento y ansiedad rasgo la cual refiere cómo se siente generalmente el sujeto
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Adolescentes de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Aplicación Individual y colectiva. 'Puede ser heteroaplicada (el (individual o examinador lee los ítems y las alternativas de respuestas) y la grupal, edad).
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Tiempo de 15 a 25 min. El instrumento puede ser aplicado Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique cómo se siente ahora mismo, o sea, en estos momentos. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora. 10. Descripción del IDARE es un inventario autoevaluativo, instrumento diseñado para evaluar dos formas relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable), autoaplicada. Cada una de ellas tiene 20 artículos. En el IDARE-E, hay 10 ítems positivos de ansiedad (o sea, que a mayor puntuación mayor ansiedad) y 10 ítems negativos. En la escala rasgo hay 13 artículos positivos y 7 negativos.
<b>Validéz:</b>	Se obtuvo mediante la correlación entre los diferentes instrumentos que también miden la ansiedad: TMAS - IPAT -AACL, las correlaciones encontradas fueron de nivel alto oscilando entre 0.52 Y 0.83, cuya muestra fue en: universitarios (campo educativo) y pacientes (campo clínico). En el instrumento la validez que pertenece a la Escala A - ESTADO, se trabajó con la muestra de 977 estudiantes entre mujeres y varones de pregrado de U.E.F, la aplicación del examen fue previa a un examen final de los universitarios, constatando en los resultados que el estado - A, era alta y está vinculado con reactivos de tensión generados por el examen. (Spielberger y Díaz - Guerrero, 1975) Arias (1990), validó la prueba en América (Perú, Ecuador, México y Argentina), la autora determinó apropiado usar una tabla de conversión de puntuaciones, presentando baremos en una escala de centil ordinal, 5 a 95.

**Confiabilidad:**

Se evaluó la prueba con el método test- retest, contando con una muestra de 484 estudiantes de pregrado entre mujeres y varones. Las correlaciones fueron altas para la escala A- Rasgo, entre 0.73 y 0.86; mientras que las correlaciones para la escala A- Estado fueron bajas, entre 0.16 y 0.54. Los coeficientes alfa de confiabilidad interna, se alternaron los resultados entre 0.83 y 0.92 para la escala 14 A- Estado y entre 0.86 y 0.92 para la escala A- Rasgo (Spielberger y Díaz – Guerrero, 1975). En el Perú, Anchante (1993) encontró una confiabilidad interna a través del coeficiente alfa de cronbach de 0.92 para la escala A- Estado y de 0.87 para la escala A- Rasgo. Asimismo, Rojas (1997), encontró una confiabilidad interna de 0.93 para la escala A- Estado y de 0.85 para la escala A- Rasgo; además, registró que la mediana para la correlación ítem-test en la escala A- Estado fue 0.64 en la escala A- Rasgo, de 0.45.

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

### ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO ( ) MASCULINO ( )

A continuación se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

Items	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1 .Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3 .No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6 .Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7 .En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11 .He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12 .Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14 .Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16 .En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17 .Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18 .Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						

Ítems	Totalmente de acuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mi mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						



# IDARE

## Inventario de Autoevaluación

por

C.D. Spielberg, A. Martínez-Urrutia, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R. Díaz-Guerrero

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se siente ahora mismo, o sea, en este momento. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

No	Vivencias	No en lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado(a)	1	2	3	4
2	Me siento seguro(a)	1	2	3	4
3	Estoy tenso(a)	1	2	3	4
4	Estoy contrariado(a)	1	2	3	4
5	Me siento a gusto	1	2	3	4
6	Me siento alterado(a)	1	2	3	4
7	Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8	Me siento descansado(a)	1	2	3	4
9	Me siento ansioso(a)	1	2	3	4
10	Me siento cómodo(a)	1	2	3	4
11	Me siento con confianza en mí mismo(a)	1	2	3	4
12	Me siento nervioso(a)	1	2	3	4
13	Estoy agitado(a)	1	2	3	4
14	Me siento a punto de explotar	1	2	3	4
15	Me siento relajado(a)	1	2	3	4
16	Me siento satisfecho(a)	1	2	3	4
17	Estoy preocupado(a)	1	2	3	4
18	Me siento muy agitado(a) y aburrido(a)	1	2	3	4
19	Me siento alegre	1	2	3	4
20	Me siento bien	1	2	3	4

## IDARE

### Inventario de Autoevaluación

**Instrucciones:** Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique como se siente generalmente, habitualmente. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa como se siente generalmente.

No	Vivencias	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
21	Me siento bien	1	2	3	4
22	Me canso rápidamente	1	2	3	4
23	Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26	Me siento descansado (a)	1	2	3	4
27	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada".	1	2	3	4
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	1	2	3	4
30	Soy feliz	1	2	3	4
31	Tomo las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32	Me falta confianza en mí mismo (a)	1	2	3	4
33	Me siento seguro (a)	1	2	3	4
34	Puedo evitar enfrentarme a las crisis y dificultades.	1	2	3	4
35	Me siento melancólico (a)	1	2	3	4
36	Me siento satisfecho	1	2	3	4
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39	Soy una persona estable	1	2	3	4
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)	1	2	3	4

### Anexo 3: Operacionalización de variables.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	VALORACIÓN	ESTANDARIZACIÓN POR DIMENSIONES
Bienestar psicológico	es un desarrollo personal y compromiso con los desafíos existenciales de la vida que incluyen seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. (Ryff, 1998)	puntuaciones obtenidas tras la aplicación de la escala de bienestar psicológico de Ryff, el cual está conformado por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, además cuenta con 35 ítems.	Auto aceptación	- conocimiento de uno mismo - autoestima	1,7,8,11, 17,25,34	Totalmente de acuerdo	Alto (205 – 233)
			Relaciones positivas	- confianza - empatía - capacidad de afecto	2, 13, 16, 18, 23, 31, 38	Poco de acuerdo	Normal alto( 181- 204)
			Autonomía	- Independencia y determinación - Regulación de la conducta - Autoevaluación con criterios propios	3,5,10,15,27	Moderadamente de acuerdo	Normal ( 172- 180)
			Dominio del entorno	- Sensación de control y competencia - Control de actividades - Aprovechar las oportunidades - Capacidad de elegir contextos	6,19,26,29,32,36,39	Muy de acuerdo	Normal bajo ( 164- 171)
			Crecimiento personal	- Desarrollo continuo - Apertura a nuevas experiencias - Capacidad de apreciar las mejoras personales	4,21,24,30,37	Bastante de acuerdo	Bajo (0 - 163)
			Propósito en la vida	- Objetivos en la vida - Sensación de llevar un rumbo - Motivación para actuar	9,12,14,20,22,28,33,35	Totalmente de acuerdo	

Ansiedad	Refiere Papalia (2012), llega a definir la ansiedad como un estado caracterizado por sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión surgidas de la anticipación de una amenaza, real o imaginaria.	Ansiedad de Spielberger y DíazGuerrero (1970). Está compuesta de 2 escalas y 40 ítems.	Estado	Niveles de ansiedad como estado	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	Nada Algo Bastante Mucho	Alto Sobre promedio Promedio
			Rasgo	Niveles de ansiedad como rasgo	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	Casi nunca A veces A menudo Casi siempre	

#### Anexo 4: constancia de aplicación de instrumentos



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”**

Trujillo, 17 de setiembre 2021



Señora:  
**Nora Fidella Medina Farfán.**  
Directora  
Institución Educativa Yachayhuasi

**Presente.**

Con el debido respeto me presento a usted, soy la estudiante Leydi Quispe Samaniego de IX ciclo de psicología de la Universidad Católica de Trujillo, realizamos la siguiente ficha de consentimiento informado con la finalidad de solicitar el permiso para la investigación titulada Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa. Lima, 2020.

Yo, Nora Fidella Medina Farfán acepto la participación en la investigación de bienestar psicológico y ansiedad estado – rasgo en estudiantes de secundaria de la institución educativa Yachayhuasi.



NORA MEDINA FARFÁN  
DIRECTORA

## Anexo 5: consentimiento informado



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

### CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

20 de Setiembre de 2021

Estimado .....

La Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI apoya la práctica de obtener el consentimiento informado de, y proteger a, los sujetos humanos que participen en investigación.

La siguiente información tiene por objeto ayudarle a decidir si aceptará participar en el presente estudio. Usted está en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento.

Para tal efecto se le pedirá que responda la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff y el test de ansiedad de estado y rasgo IDARE . Nos interesa estudiar los síntomas de bienestar psicológico y ansiedad de estado rasgo en estudiantes de un colegio público de lima. Nos gustaría que usted participara de esta investigación, pero tal participación es estrictamente voluntaria. Les aseguramos que su nombre no se mencionará en los hallazgos de la investigación. La información sólo se identificará mediante un código numérico.

Si le gustaría tener información adicional acerca del estudio antes o después que finalice, puede ponerse en contacto con cualquiera de nosotros por teléfono o por correo.

Agradecemos su atención y apreciamos su interés y cooperación.

Atentamente,

Estudiante de psicología de la ULADECH católica

[Samaniegoleydi1296@gmail.com](mailto:Samaniegoleydi1296@gmail.com)

## Anexo 6: Matriz de consistencia

Bienestar Psicológico y Ansiedad en estudiantes de secundaria se una Institución Educativa - Lima, 2020						
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1			
¿Cual es la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública - Lima, 2020?	Determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa- Lima, 2020	Existe relación entre el bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa- Lima, 2020.	<b>Bienestar psicológico</b>	Auto aceptación	- conocimiento de uno mismo - autoestima	<b>El tipo de investigación:</b> cuantitativa  <b>Diseño de investigación</b> no experimental, transversal  <b>Técnicas:</b> -Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff -Cuestionario de ansiedad estado- rasgo (IDARE).  <b>población:</b> 187 estudiantes del nivel secundario.  <b>Muestra:</b> 93 estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria.
				Relaciones positivas	- confianza - empatía - capacidad de afecto	
				Autonomía	- Independencia y determinación - Regulación de la conducta - Autoevaluación con criterios propios	
				Dominio del entorno	- Sensación de control y competencia - Control de actividades - Aprovechar las oportunidades - Capacidad de elegir contextos	
				Crecimiento personal	- Desarrollo continuo - Apertura a nuevas experiencias - Capacidad de apreciar las mejoras personales	
				Propósito en la	- Objetivos en la vida - Sensación de llevar un	
	<b>Objetivos específicos:</b>	<b>Hipótesis específicas:</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa – Lima, 2020.</li> <li>- Determinar el nivel de ansiedad estado en estudiantes de secundaria de una institución educativa – Lima, 2020.</li> <li>- Determinar el nivel de ansiedad rasgo en estudiantes de secundaria de una institución educativa – Lima, 2020.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Existe relación entre la autoaceptación y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020.</li> <li>- Existe relación entre las relaciones positivas y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar la relación entre la autoaceptación y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020.</li> <li>- Determinar la relación entre las relaciones positivas y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020.</li> <li>- Determinar la relación entre la autonomía y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020.</li> <li>- Determinar la relación entre el dominio del entorno y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020.</li> <li>- Determinar la relación entre el propósito en la vida y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020.</li> <li>- Determinar la relación entre el crecimiento personal y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020.</li> </ul>	<p>educativa- Lima, 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Existe relación entre la autonomía y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020.</li> <li>- Existe relación entre el dominio del entorno y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020.</li> <li>- Existe relación entre el propósito en la vida y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020.</li> <li>- Existe relación entre el crecimiento personal y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa - Lima, 2020.</li> </ul>		vida	rumbo - Motivación para actuar	
			<b>Ansiedad</b>	Estado	Niveles de ansiedad como estado	
				Rasgo	Niveles de ansiedad como rasgo	



## INFORME DE ORIGINALIDAD

turnitin leydi nicolasa quispe samaniego

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>9%</b>	<b>11%</b>	<b>3%</b>	<b>8%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.uct.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.autonoma.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>www.dspace.uce.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad de Lima</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>