

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA
CIUDAD DE CAJAMARCA, 2021**

Autores:

Fernando José Salazar Marín

Jessica Mendoza Terrones

Asesor:

Dra. Lucía Milagros Esaine Suárez.

Cajamarca – Perú

Noviembre - 2021

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA
CIUDAD DE CAJAMARCA, 2021**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el título de
Licenciadas en Psicología.

Bachilleres:

Fernando José Salazar Marín

Jessica Mendoza Terrones

Asesor:

Dra. Lucía Milagros Esaine Suárez.

Cajamarca – Perú

Noviembre - 2021

COPYRIGHT © 2021 by
FERNANDO JOSÉ SALAZAR MARÍN
JESSICA MENDOZA TERRONES
Todos los derechos reservados

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO
FACULTAD DE PSICOLOGIA**

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

**APROBACION DE TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO
PROFESIONAL**

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA
CIUDAD DE CAJAMARCA, 2021”**

Presidente: Dra. Lis Alvares Cabanillas.

Secretario: Mg. Cynthia Peña Muñoz.

Asesor: Dra. Lucía Milagros Esaine Suárez.

A:

El presente trabajo de investigación está dedicado con mucho afecto a todos nuestros profesores, por habernos inculcado siempre una educación de calidad y exigente, que hoy en día se refleja en el amor que le tenemos a la Psicología.

AGRADECIMIENTO:

- A nuestros padres por ser el soporte, y brindarnos comprensión durante todo este largo trayecto, sin ellos nada hubiera sido posible.

- A Claudia Pita Ortiz, por su ayuda infinita y por haber compartido su conocimiento con nosotros, además de secundar en la forma y esencia de nuestro trabajo de investigación.

- A mi madrina (Elvia Herrera Ventura) que gracias a ella logré cumplir mi sueño de ser profesional sin su apoyo en todo el trayecto de mi carrera.

- A nuestras parejas, por el constante apoyo y la ayuda en la realización de nuestro estudio de investigación.

- A mi linda hija (Ashlly Sánchez Mendoza) la cual fue siempre mi motor y motivación para nunca rendirme y terminar mis estudios.

- A nuestra asesora Lucia Esaine, por su paciencia y guía durante los años en la universidad, como ahora siendo parte de nuestra tesis.

- Al centro psicoterapéutico SerStar por darnos la oportunidad de desempeñar nuestras practicas preprofesionales.

RESUMEN:

El presente estudio de investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes, en tal sentido, la investigación fue de tipo básica, cuantitativa descriptivo correlacional y contó con un diseño de corte transversal y no experimental con una muestra compuesta por 180 estudiantes adolescentes de ambos sexos, los principales resultados muestran que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad ($Rho = -,839$) del mismo modo se indica que el nivel de bienestar psicológico es bajo con 43% mientras que el nivel de ansiedad es alto con 48%, así también se identificó que de acuerdo con el bienestar psicológico con el sexo, existe predominio del sexo masculino en nivel bajo con 45% mientras que de acuerdo a la ansiedad con el sexo existe predominio del sexo masculino con 49% en nivel alto.

Palabras clave: Violencia conyugal, resiliencia, mujeres.

ABSTRACT:

The purpose of this research study was to determine the relationship between psychological well-being and anxiety in adolescents, in this sense, the research was of a basic, quantitative descriptive correlational type and had a cross-sectional and non-experimental design with a sample composed of 180 adolescent students of both sexes, the main results show that there is an inverse correlation between psychological well-being and anxiety ($Rho = -.839$) in the same way it is indicated that the level of psychological well-being is low with 43% while the level of anxiety is high with 48%, thus it was also identified that according to psychological well-being with sex, there is a predominance of the male sex at a low level with 45%, while according to anxiety with sex there is a predominance of the male sex with 49% at a low level. high.

Keywords: Marital violence, resilience, women.

ÍNDICE

DEDICATORIA:.....	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTO:.....	6
RESUMEN:.....	7
ABSTRACT:.....	8
ÍNDICE	9
ÍNDICE DE TABLAS.....	13
INTRODUCCIÓN.....	14
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.1. Planteamiento del problema:.....	17
1.2. Formulación del problema:	18
1.3. Justificación:	19
1.4. Objetivos de la investigación:	19
1.4.1. <i>Objetivo General:</i>	19
1.4.2. <i>Objetivos Específicos:</i>	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes de la Investigación:.....	22
2.1.1. <i>Internacionales:</i>	22

2.1.2. <i>Nacional:</i>	23
2.1.3. <i>Local:</i>	25
2.2. Bases teóricas:.....	27
2.2.1. <i>Bienestar psicológico:</i>	27
- Definiciones:	27
- Formación del bienestar psicológico:.....	28
- Teorías sobre el bienestar psicológico:	29
- Modelo multidimensional del bienestar psicológico:	30
- Bienestar psicológico y variables sociodemográficas:.....	31
- Características del bienestar psicológico:	32
- Bienestar psicológico en adolescentes:	33
- Dimensiones del bienestar psicológico:	34
2.2.2. <i>Ansiedad:</i>	35
- Definiciones:	35
- Teorías que abordan la ansiedad:	36
- Tipos de ansiedad:.....	39
- Componentes de la ansiedad:	40
- Dimensiones de la ansiedad:	41
2.3. Definición de términos básicos:	41

2.3.1.	<i>Bienestar psicológico:</i>	41
2.3.2.	<i>Ansiedad:</i>	41
2.4.	Hipótesis de investigación:	41
2.4.1.	<i>Hipótesis de investigador:</i>	41
2.4.2.	<i>Hipótesis Nula:</i>	42
2.5.	Definición operacional de variables:	42
CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN		46
3.1.	Tipo de Investigación:	47
3.1.	Diseño de investigación:	47
3.2.	Población, muestra y unidad de análisis:	47
3.3.	Instrumento de recolección de datos:	50
3.4.	Procedimiento de recolección de datos:	53
3.5.	Análisis de datos:	54
3.6.	Consideraciones éticas:	55
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS		56
4.1.	Análisis de Resultados:	57
4.2.	Discusión de resultados:	61
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		65
	Conclusiones:	66

Recomendaciones:	67
Referencias:	68
ANEXOS	75
ANEXO A:	76
ANEXO B:	78
ANEXO C:	79
ANEXO D:	80
ANEXO E:	81
ANEXO F	83
ANEXO G	85
ANEXO H	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tabla de operacionalización de las variables	43
Tabla 2 Tabla de datos sociodemográficos de los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021	50
Tabla 3 Estadísticas de fiabilidad de la Escala de bienestar psicológico	52
Tabla 4 Estadísticas de fiabilidad de la Escala autoaplicable de Zung	53
Tabla 5 Tabla de normalidad de la variable bienestar psicológico	54
Tabla 6 Tabla de normalidad de la variable ansiedad	55
Tabla 7 Correlación entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca - 2021	57
Tabla 8 Nivel de bienestar psicológico en adolescents de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca – 2021	58
Tabla 9 Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca - 2021	58
Tabla 10 Nivel de bienestar psicológico de acuerdo con el sexo en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca - 2021	59
Tabla 11 Nivel de ansiedad de acuerdo con el sexo en adolescents de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca - 2021	60

INTRODUCCIÓN

Los “jóvenes buscan la satisfacción personal, especialmente en términos de su crecimiento general, por eso deben tener un sentido de la vida propicio para la salud mental, que les permita alcanzar la felicidad completa que los seres humanos siempre han querido alcanzar, al pensar lógicamente y emocionalmente, los adolescentes actuarán en armonía, lo que les permitirá tomar mejores decisiones y obtener conductas positivas” (Papalia et al., 2012).

Cruz (2014) señaló que “el bienestar psicológico es un análisis de una persona según diversas áreas de su vida, enfocándose en la cantidad de emociones positivas y negativas que presenta, y que el sujeto presenta lo suficiente cuando la cantidad de emociones positivas excede el número de emociones negativas, el nivel de bienestar psicológico, sin embargo, si la sensación de felicidad y bienestar del adolescente se modifica en algún momento por cambios emocionales que lo afectan, como miedo, pánico y ansiedad, así como malestar en el cuadro de síntomas que afectan la salud mental-adolescencia” (Moreno, 2003)

En tal sentido, se “desarrolló la presente investigación la cual resalta la importancia de mantener un nivel adecuado de bienestar psicológico para evitar la presencia de conductas de riesgo y problemas emocionales como en este caso la ansiedad, es así que la presente investigación tiene como objetivo principal determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución

educativa de Cajamarca, 2021, por lo que la presente investigación se relata en capítulos de manera detallada para mayor comprensión, dividido de la siguiente manera”:

Dentro del Capítulo I “se expone el planteamiento del problema, los objetivos tanto general como específicos y la justificación”.

Dentro del Capítulo II “se exponen los antecedentes importantes dentro de los ámbitos: internacionales, nacionales y locales, la fundamentación teórica y definición de términos básicos, hipótesis y la matriz de operacionalización”.

Dentro del Capítulo III “se detalla lo concerniente al tipo y diseño de la investigación, los instrumentos utilizados, la población, muestra, unidad de análisis y el procedimiento de recolección y análisis de datos, asimismo”.

Dentro del Capítulo IV “se detalla el análisis y discusión de resultados, se muestran los resultados y la discusión de estos teniendo en cuenta los objetivos, antecedentes y fundamentación teórica”.

Finalmente, “dentro del Capítulo V se exponen las conclusiones y recomendaciones generales para la investigación”.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema:

Los jóvenes buscan la satisfacción personal, especialmente en términos de su crecimiento general, por eso deben tener un sentido de la vida propicio a la salud mental, que los lleve a la felicidad plena que los seres humanos siempre han querido alcanzar. Al momento de unificar el pensamiento lógico y emocionalmente, los adolescentes actuarán en armonía, lo que les permitirá tomar mejores decisiones y obtener comportamientos positivos (Papalia et al., 2012).

Cruz (2014) indica que “el bienestar psicológico es el análisis que realiza la persona de acuerdo con los diversos ámbitos de su vida enfocándose en la cantidad de emociones positivas y negativas que ha presentado, se considera que el sujeto presenta un adecuado nivel de bienestar psicológico cuando la cantidad de emociones positivas supera a la cantidad de emociones negativas” (p.67).

Sin embargo, si “la sensación de felicidad y bienestar de los adolescentes se modifica en algún momento por algún cambio emocional que la afecte, como miedo, pánico y ansiedad, así como malestar en el cuadro de síntomas que afectarán el bienestar psicológico del adolescente” (Moreno, 2003, p.102).

A nivel mundial, cada vez más adolescentes presentan síntomas de ansiedad, como taquicardia, mareos, asfixia, pérdida de control y muerte inminente; por ello, los profesionales de la salud advierten que la presión social está provocando fobias entre los jóvenes. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) muestra que el 42% de los adolescentes padecen de ansiedad. A nivel nacional, el Ministerio de Salud

(MINSA, 2020) determinó en una encuesta de salud adolescente que en promedio el 26% de las personas ha experimentado problemas de salud relacionados con el estrés y la ansiedad alta.

Asimismo, “se han realizado diversas investigaciones como el estudio Álvarez et al. (2019) en Cuba determinó que existe relación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad ($Rho = -,895$), igualmente el estudio de, De la Cruz (2020) en Ayacucho, con el objetivo de establecer la relación entre bienestar determinó que existe relación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad ($Rho = -,808$)”.

Es así como, de acuerdo con los datos mostrados, se observa que la ansiedad es uno de los principales problemas que presentan los adolescentes, por ello, Ballesteros et al., (2005) mencionan que la ansiedad se presenta cuando la persona percibe situaciones que considera de riesgo o amenazantes y genera sentimientos de inutilidad.

En consecuencia, de acuerdo con los datos mostrados y la problemática expuesta es que nace el interés de estudiar la relación entre el bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes, debido a que dentro del ámbito cajamarquino existe una carencia de estudios en la población mencionada, de este modo, se genera el siguiente enunciado de investigación.

1.2. Formulación del problema:

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021?

1.3. Justificación:

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) el 42% de los adolescentes en América sufren trastornos relacionados a la ansiedad, afectando su vida académica, asimismo, a nivel nacional, el Ministerio de Salud (MINSA, 2020) determinó en una encuesta de salud adolescente que en promedio el 26% de las personas ha experimentado problemas de salud relacionados con la ansiedad lo cual afecta de manera negativa al bienestar psicológico y físico de los mismos.

De este modo, se ha creído conveniente realizar la presente investigación la cual permitirá aportar a la generación de nuevos conocimientos por lo que el ámbito teórico se verá beneficiado por la ampliación del aporte científico, del mismo modo, la investigación aportará con resultados nuevos y actualizados en el ámbito metodológico proporcionando una visión clara de la realidad de los adolescentes cajamarquinos sirviendo adicionalmente como antecedente para futuras investigaciones, asimismo, desde el ámbito práctico, la investigación aportará con la creación de programas y talleres para mejorar la calidad de vida de los adolescentes permitiendo disminuir el nivel de ansiedad presente y fortaleciendo el nivel de bienestar psicológico.

1.4. Objetivos de la investigación:

1.4.1. Objetivo General:

Determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.

1.4.2. Objetivos Específicos:

- Identificar el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.
- Identificar el nivel de ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.
- Identificar el nivel de bienestar psicológico, de acuerdo al sexo, en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.
- Identificar el nivel de ansiedad, de acuerdo al sexo, en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación:

2.1.1. Internacionales:

En un estudio realizado por Álvarez et al. (2019), en Cuba para determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad, en 110 muestras de evaluación se determinó que existe una relación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad ($Rho = -.836$), del mismo modo, se muestra que el nivel de bienestar psicológico es bajo con 52%, asimismo se indica que el nivel de ansiedad es alto con 56%, por otro lado, de acuerdo con el sexo y el bienestar psicológico se muestra que existe predominancia del sexo masculino con 45% y de acuerdo con el sexo y la ansiedad se indica que existe predominio del sexo femenino con nivel alto en 56%.

En un estudio realizado por Castañón (2018) en Guatemala dirigido a determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad, se determinó que existe una correlación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad ($Rho = -.702$), asimismo, se indica que el nivel de bienestar psicológico es alto con 56%, asimismo, el nivel de ansiedad es bajo con 67%, del mismo modo, se indica que de acuerdo al bienestar psicológico de acuerdo con el sexo, existe predominio del sexo femenino con 52% en nivel alto, mientras que de acuerdo a la ansiedad con el sexo existe predominio del sexo femenino en nivel bajo con 45%.

En un estudio realizado por González (2018) en Guatemala dirigido a comprender el nivel de bienestar psicológico, entre 160 muestras de evaluación, se determinó que el nivel de salud mental era alto, 53%. De igual manera, según la edad,

23 a 35 años Se observaron El grupo mostró un mayor nivel de salud mental. Por otro lado, desde la perspectiva de género, las mujeres puntúan más alto mientras que los hombres puntúan en promedio.

En un estudio realizado por Arnal (2017) en España, destinado a conocer el nivel de bienestar psicológico, entre 230 muestras de evaluación se determinó que el nivel de salud mental era del 72%, y se promedió de la misma manera. Según la edad, de 23 a 23, el bienestar psicológico del grupo de 35 años se encuentra en un nivel intermedio. Por otro lado, desde la perspectiva de género, las mujeres muestran una ventaja de alto nivel del 58%, mientras que los hombres muestran una ventaja moderada del 41%.

En un estudio realizado por Fernández y Sánchez (2017) en España para determinar el nivel de ansiedad, en una muestra de 86 personas evaluadas se determinó que el nivel medio de ansiedad era del 47%. Asimismo, según la edad, tenga en cuenta que las personas entre 23 y 40 años La multitud está muy ansiosa. Finalmente, según el género, se puede ver que las mujeres puntúan alto y los hombres puntúan bajo.

2.1.2. Nacional:

En un estudio realizado por Torres (2020) en Lima que tuvo como objetivo determinar la relación entre resiliencia y ansiedad, entre las 215 muestras evaluadas se determinó que existe una correlación negativa entre resiliencia y ansiedad ($Rho = -,781$). muestra que el nivel de elasticidad es moderado, 41%. De igual manera, según la edad, el nivel de elasticidad es menor en el grupo de 20 a 40 años. De igual forma,

según el sexo, muestra que las mujeres tienen un puntaje alto con una puntuación de 69%. Los hombres se presentan con una puntuación media de 53%. Por otro lado, según el nivel de ansiedad, el 53% de las personas mostró un nivel moderado, y finalmente indicó que el nivel de la dimensión ansiedad fue moderado.

En el estudio de De la Cruz (2020) en Ayacucho para determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad, en una muestra de 110 personas evaluadas, se determinó que existe una relación inversa entre salud mental y ansiedad ($Rho = -.808$), del mismo modo, se muestra que el nivel de bienestar psicológico es bajo con 56%, asimismo se indica que el nivel de ansiedad es alto con 68%, por otro lado, de acuerdo con el sexo y el bienestar psicológico se muestra que existe predominancia del sexo masculino con 61% y de acuerdo con el sexo y la ansiedad se indica que existe predominio del sexo femenino con nivel alto en 49%.

En un estudio de Pérez y Rengifo (2019) en Trujillo, el objetivo fue determinar la relación entre bienestar psicológico y celos en 154 muestras evaluadas, y determinar que existe una relación inversa entre bienestar psicológico y celos ($Rho = -.687$), de Del mismo modo, el 74% de las personas tiene un nivel bajo de salud mental. De manera similar, según las observaciones de edad, el nivel de salud mental de la población de 20 a 38 años también es bajo. estar dividido por género muestra que las mujeres son dominantes el nivel promedio. Por otro lado, desde la perspectiva del grado de celos, el 46% de las personas mostró un nivel más alto, y finalmente el nivel de dimensión de los celos fue más alto.

Un estudio realizado por Díaz et al. (2017) en Lima tiene como objetivo determinar la relación entre ansiedad y depresión en 100 muestras de evaluación, y determinar que existe una relación directa entre ansiedad y depresión ($Rho = .921$). Así, el grado de depresión es bajo, 51%. De igual manera, según la edad, se observa que el grupo de 22 a 40 años presenta un alto nivel de depresión. También según el sexo, los resultados muestran que el sexo femenino es dominante en promedio. Por otro lado, según el nivel de ansiedad, el 56% de las personas mostró un nivel alto, indicando finalmente un nivel alto de dimensión de ansiedad.

En un estudio de Zúñiga (2017) en Lima, el objetivo fue determinar la relación entre estilo parental y bienestar psicológico en una muestra de 132 evaluaciones, y determinar que existe una relación directa entre estilo parental y bienestar psicológico. ($Rho = .650$) Asimismo, el nivel de salud mental es moderado, representando el 39%, según el estilo paterno, el dominante representa el 58%.

2.1.3. Local:

En un estudio de Cruzado y Gálvez (2018) en Cajamarca, el objetivo fue determinar la relación entre bienestar psicológico y creencias religiosas en 100 muestras de evaluación, y determinar que existe una relación directa entre bienestar psicológico y creencias religiosas ($Rho = .816$), la misma forma, indica que el nivel de salud mental es muy alto, con un 45%. Por otro lado, desde la perspectiva del nivel de creencia religiosa, el 52% de las personas mostró un nivel más alto, lo que finalmente mostró que la dimensión de la creencia religiosa era mayor.

En un estudio de Heredia (2018) en Cajamarca, el objetivo fue determinar la relación entre ansiedad y depresión en 140 muestras de evaluación, y determinar que existe una relación directa entre ansiedad y depresión ($Rho = .843$), de la misma forma, Los resultados mostraron que el grado de depresión fue bajo en 68%. De manera similar, según las observaciones de edad, el grado de depresión del grupo de 20 a 35 años fue relativamente alto, y también se dividió por género, lo que indica que las mujeres mostraron un nivel predominantemente moderado. Por otro lado, según el nivel de ansiedad, el 72% de las personas mostró un nivel alto, lo que finalmente mostró que la dimensión del nivel de ansiedad era alta.

En un estudio de Cruzado y Gálvez (2018) en Cajamarca, el objetivo fue determinar la relación entre bienestar psicológico y creencias religiosas en 100 muestras de evaluación, y determinar que existe una relación directa entre bienestar psicológico y creencias religiosas ($Rho = .816$), la misma forma, indica que el nivel de salud mental es muy alto, con un 45%. Por otro lado, desde la perspectiva del nivel de creencia religiosa, el 52% de las personas mostró un nivel más alto, lo que finalmente muestra que el nivel de la dimensión de creencia religiosa es mayor.

En un estudio de Guzmán y Santa Cruz (2016) en Cajamarca, el objetivo fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en 120 muestras de evaluación, y determinar que existe una relación directa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento. estrategias ($Rho = .895$) De manera similar, el nivel de salud mental llega al 48%.

2.2. Bases teóricas:

2.2.1. *Bienestar psicológico:*

- Definiciones:

A través de la revisión de la literatura sobre el bienestar psicológico, se puede comprender la amplitud y complejidad del tema y el intento de conceptualizarlo, lo que llevó a clasificar su investigación como otros elementos con características similares.

Ryff (1989) propuso un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, metas de vida y crecimiento personal.

De acuerdo con Ryff y Singer (1998) creen que “el bienestar psicológico es diferente en la categoría de bienestar subjetivo, porque la satisfacción no es un elemento claro, sino la realización del potencial humano, que se logra a través del propósito de la vida, apunta y construye una relación de confianza con los demás” (p.80).

Álvarez (2014) organizó “la investigación sobre el bienestar psicológico, desde dos perspectivas principales. La primera perspectiva está relacionada con la felicidad y la satisfacción con la vida y se entiende como una tradición hedónica. La segunda perspectiva está relacionada con el desarrollo del potencial humano y se entiende como la tradición eudaimónica“ (p. 52).

Según Díaz y Vega (2017), “el bienestar psicológico se centra en el desarrollo de las capacidades y potencialidades humanas como elementos característicos de las funciones positivas. También significa que, independientemente de las consecuencias del pasado, las personas pueden sentirse bien” (p.11).

Al respecto, Aloe (2018) utilizó el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico para referirse a los principales representantes de la tradición hedónica y la tradición de la felicidad respectivamente, y mencionó que estas dos tendencias (bienestar subjetivo y bienestar psicológico) son relacionados, pero al mismo tiempo, también son diferentes a nivel empírico.

- **Formación del bienestar psicológico:**

Leal y Silva (2010) mencionaron dos componentes: 1) la parte cognitiva y 2) la parte emocional o emocional. Velásquez (2008) señaló que las personas evalúan a través de estos dos componentes.

El componente cognitivo representa la diferencia percibida entre su ambición y logro, y el alcance de la evaluación incluye su sentido personal de logro, fracaso o frustración. Sin embargo, el componente emocional es una experiencia que incluye emociones, sentimientos y mentalidad.

Moreno (2003) “estableció seis campos o áreas relacionadas en el proceso de evaluación: bienestar material, salud, productividad, intimidad, seguridad y bienestar comunitario y emocional” (p.29).

Ryff (1989) presentó la estructura de seis factores de la salud mental en diferentes versiones y diferentes escalas mediante análisis exploratorio y confirmatorio.

- **Teorías sobre el bienestar psicológico:**

Diener, Sandvik y Pavot (1991, citado por Leal y Silva, 2010) desarrollaron dos modelos mentales que intentaron explicar el bienestar psicológico: 1) un modelo de abajo hacia arriba y 2) un modelo de arriba hacia abajo y abajo hacia arriba. La diferencia entre estos modelos es la forma y los determinantes de la salud mental.

El modelo abajo hacia arriba menciona que “el bienestar psicológico es la suma de experiencias agradables y desagradables, o también puede entenderse como la suma de la satisfacción que se siente en diferentes momentos, por lo que es comprensible que, si los sentimientos de una persona superan la insatisfacción y la satisfacción, luego siéntete satisfecho por un tiempo (p.24).

El modelo de arriba hacia abajo se refiere a la tendencia innata de las personas a reaccionar negativamente a su entorno de vida. Por lo tanto, en este modelo, las personas son felices porque buscan constantemente la felicidad y la felicidad, no porque las personas estén siempre satisfechas.

Moreno (2003) mencionó que “la base del modelo top-down es el modelo de estado estacionario de bienestar psicológico, el cual mencionó que el bienestar está compuesto por un sistema principal y un sistema de protección auxiliar. El sistema principal que proporciona el rango de felicidad determinado genéticamente incluye los

rasgos de personalidad y la extroversión; el sistema de protección secundario incluye: sentido de control, autoestima y optimismo positivo” (p.183).

- **Modelo multidimensional del bienestar psicológico:**

Casullo (2002) propuso una teoría sobre “la satisfacción del bienestar psicológico, que consta de tres factores. Primero, afecta las emociones, sean negativas o positivas; segundo, sobre factores cognitivos, como creencias y pensamientos; y finalmente dos factores. La interrelación de dos factores (emoción y cognición). Estos componentes producen consecuencias relacionadas con la intensidad y frecuencia de sus manifestaciones. Por tanto, el componente cognitivo se basa en la satisfacción, la cual se identifica en el proceso de procesamiento psicológico según la situación y la satisfacción que produce en el ser humano”.

También señalaron este punto Casullo y Castro (2000), quienes creen que “la felicidad psicológica se basa en la evaluación de la experiencia, es decir, se trata del significado mismo, y el sujeto se basa en la experiencia objetiva que les dejan las características personales. Cuando interactúan o construyen vínculos emocionales, se repetirán en la sociedad, lo que permite la aceptación y adaptación funcional” (p.69).

Respecto a la salud mental, Castro y Casullo (2000) también afirmaron que “existen diferentes aceptaciones para la conceptualización de esta variable, y no existe un consenso claro sobre su composición, sin embargo, debido al modelo multidimensional, la salud mental de las personas puede ser comprendida y evaluada”. (Ryff, 1989, p.89).

El modelo multidimensional de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989) muestra que “se trata de un proceso influenciado por diferentes componentes personales y sociales, que se establecen en la vida, permitiendo la autoaceptación y la autorrealización; las personas, de acuerdo con la interacción con los demás, le permiten ser civilizado de la manera correcta y le dan una sensación de seguridad e independencia; los aportes antes mencionados del modelo multidimensional indican que el progreso gradual en ocasiones se modifica con el tiempo y la experiencia, lo que permite inferir que la salud mental recorre toda la existencia del ser humano y se ajusta según las distintas etapas del ciclo de vida” (p.394).

- **Bienestar psicológico y variables sociodemográficas:**

- **Género:**

El punto de partida teórico “del modelo de Ryff casi no proporciona información sobre las diferencias entre hombres y mujeres, y los resultados empíricos a este respecto son contradictorios. Ryff (1989) encontró que las mujeres (de todas las edades) puntúan significativamente más alto que los hombres en términos de relaciones positivas y crecimiento personal, mientras que las diferencias en las otras cuatro dimensiones no son significativas. Ryff y Keyes (1995) encontraron que las mujeres obtienen puntuaciones significativamente más altas en relaciones positivas, metas de vida y autonomía” (p.87).

Zubieta y Delfino (2010) encontraron que los puntajes promedio de las mujeres en el campo ambiental y las dimensiones del propósito de vida eran significativamente

más altos que los hombres, concluyeron que tienen una mayor capacidad para elegir ambientes favorables y controlar o influir en el ambiente.

– **Edad:**

Ryff (1989) encontró que, “en comparación con los jóvenes (18-29 años), las personas de mediana edad (30-64 años) y las personas mayores (65 años o más) tienen puntajes más altos en el campo ambiental, y los jóvenes Puntuaciones de autonomía de las personas; también ha aumentado para las personas de mediana edad. Por el contrario, las puntuaciones de los ancianos en el propósito de la vida y el crecimiento personal disminuyeron, y no hubo diferencia entre los jóvenes y los de mediana edad. Finalmente, no existen diferencias significativas en la autoaceptación y las relaciones positivas entre los tres grupos de edad” (p.79).

Estos patrones se repiten en otros trabajos del mismo grupo de edad (Ryff y Keyes, 1995): con la edad aumenta la autonomía; en el ámbito ambiental, las personas de mediana edad y mayores puntúan más alto que los jóvenes; en crecimiento personal y metas de vida. por otro lado, la puntuación del grupo de ancianos es menor que la de los jóvenes y de mediana edad. Sin embargo, a diferencia de Ryff (1989), Ryff y Keyes (1995) encontraron que, en las relaciones positivas, el grupo de mayor edad puntuaba más alto y la diferencia en la autoaceptación no era significativa.

- **Características del bienestar psicológico:**

La salud mental es más que verse saludable y atractivo, está estrechamente relacionada con la percepción. “Los sujetos deben expresar su reconocimiento del

entorno brindado y ser conscientes de lo que quieren en cuanto a logro, capacidad, habilidades y destrezas, es decir, mantener un ajuste social y psicológico en equilibrio con las expectativas previas, lo que tienen y lo que quieren. desea tener, de lo contrario Cuando las expectativas son rígidas y extremadamente difíciles de lograr, estas son difíciles de lograr para los individuos, por lo que esta es una especie de auto predicción. Si tiene éxito, el fracaso aparecerá gradualmente y la realidad se desvanecerá” (Byrne, 2000, p.85).

El bienestar psicológico es una característica de las personas con suficiente calidad de vida, es decir, creen que se han cumplido las principales áreas de la vida, y su entorno de desarrollo les permite atender las necesidades de otras áreas, lo que significa comunicación, economía, y relaciones familiares. Previo a esto, es posible distinguir si existen características de salud mental (Byrne, 2000).

- **Bienestar psicológico en adolescentes:**

Desde una perspectiva evolutiva, la adolescencia experimenta subetapas o periodos de marcadores biológicos, cognitivos y psicosociales relacionados con las tareas del desarrollo, acordes con el rango de edad (Casullo y Castro, 2002). La adolescencia es considerada una etapa en la que pueden presentarse altos niveles debido al desempeño de nuevos roles sociales y psicológicos, toma de decisiones sobre proyectos de vida y eventos de la vida que enfrentan los adolescentes tales como relaciones físicas, interpersonales, cambios emocionales y habilidades cognitivas. Presión (Figueroa et al., 2005).

La salud mental es especialmente importante durante la adolescencia, porque es un período de grandes cambios de personalidad, al tiempo que se define la identidad personal (y social) y se empiezan a vislumbrar planes de vida (Casulo y Fernández, 2001).

Figueroa et al. (2005), en su investigación sobre las estrategias de afrontamiento y salud mental de adolescentes de bajo nivel socioeconómico, heredaron la posición de Diener, Suh y Oishi (1997), afirmando que, durante muchos años, el término felicidad siempre se ha asociado con ciertos aspectos están relacionados, como la apariencia y la inteligencia. De manera similar, Lawton (1972) cree que la felicidad se considera una evaluación cognitiva, una evaluación de la coherencia entre las metas deseadas y las metas alcanzadas en la vida.

- **Dimensiones del bienestar psicológico:**

Ryff (1989) mencionó seis dimensiones, que a su vez constituyen la escala de salud mental del mismo autor:

- Autoaceptación: características de salud mental, crecimiento personal y madurez. Al respecto, se menciona que incluso si las personas son conscientes de sus limitaciones, intentarán sentirse bien, y su actitud positiva hacia ellos mismos refleja funciones psicológicas positivas.
- Relaciones sociales positivas: Las personas necesitan mantener relaciones estables y de confianza para poder configurar sus identidades estableciendo

similitudes y diferencias con los demás. Las relaciones de confianza pueden cultivar la capacidad de amar, reducir el estrés y mejorar la salud mental.

– Autonomía: Ryff (1989) mencionó que las personas con autonomía pueden resistir en mayor medida la presión social y regular su comportamiento.

– Ámbito ambiental: Participar en un ambiente que permita un nivel psicológico positivo. La baja ventaja del control está relacionada con niveles de estrés más altos y patrones de estrés menos adaptativos (Ryff, 1989).

– Crecimiento personal: Según Ryff (1989), las personas muestran una actitud abierta hacia las nuevas experiencias, logros y desafíos diarios de la vida, se entiende que las personas se esfuerzan por desarrollar su potencial para alcanzar el máximo logro.

– Propósito de la vida: Ryff (1989) mencionó que la salud mental depende de encontrar y lograr metas en la vida. Los objetivos de la vida son ayudar a las personas a comprender los objetivos de la vida.

2.2.2. Ansiedad:

- Definiciones:

Lazarus (1976) define “la ansiedad como una relación especial entre el individuo y el entorno, que se evalúa como una amenaza o desbordamiento de recursos y que pone en peligro su bienestar” (p.73).

Asimismo, Beck, Emery y Grenberg (1985) lo definen como un estado emocional subjetivamente desagradable caracterizado por sentimientos molestos,

como nerviosismo o tensión, y síntomas físicos como corazón, temblores, náuseas y mareos.

La función principal del trastorno de ansiedad es promover “la detección precoz y el procesamiento de señales de peligro, para movilizar rápidamente la respuesta de evitación antes de causar un peligro real” (Eysenk, 1992, p.79).

Por otra parte, Morris y Maisto (2002) creen que “en pacientes con trastornos de ansiedad, las personas no saben por qué sienten miedo o la ansiedad no es adecuada para esta situación, lo que agravará la condición” (p.328).

Finalmente, Zung (1971) mencionó que la ansiedad es un sentimiento que puede hacer que los sujetos pierdan la capacidad de enfrentar eventos amenazantes y expresarlos a través de cambios conductuales, psicológicos y físicos.

- **Teorías que abordan la ansiedad:**

- **Teoría psicodinámica:**

Fue creado por Freud (1982), “quien se refirió al concepto de ansiedad por dolor como ansiedad por dolor, mostrando que el dolor no es solo un proceso biológico insatisfactorio: en situaciones de alarma, el dolor puede ser un signo de peligro. Según esta teoría, la ansiedad proviene de la lucha del individuo entre el rigor del superyó y el instinto prohibido para convertirse en estándar, en este caso, los estímulos instintivos que el sujeto no puede aceptar desencadenarán un estado de ansiedad” (p.89).

Por otro lado, distinga entre ansiedad real y ansiedad nerviosa. Freud (1982) cree que “el primero es la respuesta a la percepción de peligro externo, en cuyo caso se convierte en daño esperado y temido; esta respuesta parece estar relacionada con el reflejo de escape, que se considera una manifestación del instinto de autoprotección. En segundo lugar, este tipo de peligro se considera mínimo o nulo, y su aparición no tiene una causa obvia y es inexplicable” (p.68).

– **Teoría comportamental:**

Hull (1952) mencionó que la ansiedad es un impulso motivacional, responsable de la capacidad del individuo para responder a un estímulo dado.

A partir de la comprensión” del mecanismo de adquisición y mantenimiento de la conducta, aprender la conducta y asociar la conducta con el estímulo favorable o desfavorable en un determinado momento de la vida, para adoptar la connotación que se mantendrá en el futuro; según esta teoría, la ansiedad es el resultado de un proceso condicionado en el que el objeto atribulado aprende erróneamente a asociar el estímulo neutral inicial con el evento traumático, haciéndolo amenazador. Por tanto, cada vez que tocas estos estímulos, desencadena dolor. Relacionado con amenazas” (p.63)

El conductismo comienza con el concepto de ambientalismo, en el que la ansiedad se entiende como un impulso, es decir, una fuerza motriz, que inspira el comportamiento biológico.

– **Teoría cognitiva:**

En la década de 1970, “las personas comenzaron a prestar atención a los factores cognitivos relacionados con la aparición y el desarrollo de los trastornos de ansiedad, la ansiedad no es solo una respuesta emocional a los estímulos externos, sino también una respuesta emocional a los estímulos internos (elementos cognitivos como ideas e imágenes); se considera que es el resultado de la cognición” (Wade y Travis, 2003, p.68).

Cuando se reconoce la señal de disgusto y el sujeto responde, se produce el proceso cognitivo. Cuando el sujeto perciba una situación, la evaluará y prestará atención a su impacto; si la situación es crítica, también percibirá la imagen de esta forma y tendrá una reacción ansiosa. Por lo tanto, la fuente del significado interpretativo es la interpretación personal del sujeto de la situación (Wade y Travis, 2003).

– **Teoría biológica:**

Piense en “la ansiedad como una respuesta psicológica y física; la ansiedad se acompaña de diversos cambios, tales como: reflejo de estímulo del sistema nervioso central, consistente con estímulos externos o trastornos endógenos causados por la estructura o función del cerebro, la activación conduce a síntomas periféricos que se originan en el sistema nervioso autónomo, los nervios simpáticos y el sistema endocrino (hormonas suprarrenales) aumentan, lo que lleva a síntomas de ansiedad. Por otro lado, los síntomas que estimulan el sistema límbico y la corteza cerebral pueden convertirse en síntomas psicológicos de ansiedad” (Vindel y Tobal, 1990, p.264).

Por tanto, “afecta a los sistemas cardiovascular, respiratorio, deportivo y de la musculatura lisa, de manera similar, estas respuestas biológicas se dan en función de la percepción del sujeto, la novedad, la calidad de la respuesta del individuo y los resultados obtenidos de la respuesta” (Vindel y Tobal, 1990, p.64).

- **Tipos de ansiedad:**

– **Ansiedad estado:**

Es un estado emocional transitorio caracterizado por conciencia, atención y atención subjetivas y un sistema nervioso autónomo hiperactivo. Esta es una emoción temporal, que depende de un evento específico y puede reconocerse. La respuesta de ansiedad tiende a cambiar con el tiempo. En algunos casos, este tipo de ansiedad puede exacerbarse o exacerbarse, en este caso esta condición se denomina trastorno de ansiedad aguda (Spielberger, 1966).

El proceso de ansiedad se manifiesta a través de una serie de eventos cognitivos, emocionales, físicos y conductuales.

Al recordar situaciones peligrosas previas, este proceso puede desencadenarse por estímulos estresantes que se consideran peligrosos o amenazantes, o puede desencadenarse por pensamientos predictivos o amenazantes (Spielberger et al., 1982).

– **Ansiedad rasgo:**

La ansiedad es relativamente alta y relativamente estable, y se caracteriza por la tendencia del individuo a ver la situación como una amenaza. De manera similar, ya sea que se encuentre en un entorno estresante o no, observe un estilo de reacción o

tendencia de personalidad típicos y organice su tiempo de la misma manera (Spiegelberg, 1966).

Las personas que han estado en un estado de ansiedad formarán una actitud de preocupación y una estructura de vida más o menos estable basada en las características de la ansiedad (o ansiedad crónica). En comparación con las personas sin esta función, esta persona tiene más probabilidades de sufrir ansiedad en el futuro. Como resultado, son más susceptibles al estrés, que a su vez considera peligrosas un gran número de situaciones (Spiegelberg, 1966).

- **Componentes de la ansiedad:**

La ansiedad (Zung, 1985) consta de tres partes, que incluyen:

- Conocimiento: expectativas de amenazas, evaluación de riesgos, pensamiento automático negativo, imágenes molestas, etc.
- Fisiología: Activan varios centros nerviosos, especialmente el sistema nervioso autónomo, que implica cambios en los vasos sanguíneos y el sistema respiratorio.
- Movimiento: Inhibición o sobreactivación del movimiento, comportamiento defensivo, búsqueda de seguridad, ceder, evitación, agresividad, etc.

Cada uno de estos componentes puede funcionar de forma independiente. Los estímulos externos o ambientales, así como los estímulos internos del sujeto (como pensamientos, sentimientos, imágenes) pueden causar ansiedad.

El tipo de estímulo que aparece en la respuesta de ansiedad depende en gran medida de las características y presentación de la persona.

- **Dimensiones de la ansiedad:**

Según Zung (1971), las siguientes son las dimensiones de la escala de ansiedad autoaplicable:

- Psicológicos: miedo, dolor, ansiedad y colapso mental
- Somáticos: temblores, dolores corporales, inquietud, corazón, mareos, d
- Desmayos, dificultad para respirar, vómitos, insomnio, pesadillas, sudoración y enrojecimiento.

2.3. Definición de términos básicos:

2.3.1. Bienestar psicológico:

Valoración que hace el sujeto en función de todos los ámbitos de su vida (Ryff, 1989).

2.3.2. Ansiedad:

Es un sentimiento que puede hacer que los sujetos pierdan la capacidad de enfrentar eventos amenazantes y expresarlos a través de cambios conductuales, psicológicos y físicos (Zung, 1971).

2.4. Hipótesis de investigación:

2.4.1. Hipótesis de investigador:

Existe relación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.

2.4.2. Hipótesis Nula:

No existe relación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.

2.5. Definición operacional de variables:

En la siguiente tabla, se describe la operacionalización de variables de estudio:

Tabla 1*Operacionalización de las variables de investigación:*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	TIPO DE VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Bienestar Psicológico	Valoración que hace el sujeto en función de todos los ámbitos de su vida (Ryff, 1989).	V. Dependiente	Auto aceptación	Seguridad, comodidad y aceptación de sí mismo	4, 7 y 15.	Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)
			Relaciones Positivas	Considera que las personas a su alrededor son valiosas y que él es valioso para ellas	5, 12 y 16.	
			Dominio del Entorno	Controla sus acciones teniendo en cuenta su bienestar	1, 9 y 13.	
			Crecimiento Personal	Sentimiento de mejora continua	2, 10 y 14.	

Propósito en la vida	Sabe qué hacer en el presente y el futuro.	3, 6 y 11.
Autonomía	No le preocupa lo que otros piensen sobre su persona	8, 17 y 18.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	TIPO DE VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Ansiedad	Es un sentimiento que puede hacer que los sujetos pierdan la capacidad de enfrentar eventos amenazantes y expresarlos a través de cambios conductuales, psicológicos y físicos (Zung, 1971).	V. Independiente	Dimensión Psicológica	Miedo, angustia, aprehensión y desintegración mental	1, 2, 3, 4 y 5.	Escala auto aplicable de Ansiedad (Zung, 1971)
			Dimensión Somática	Temblores, dolores corporales, inquietud, palpitaciones, vértigo, desmayos, disneas, vómitos, insomnio, pesadillas, sudoración y ruborización.	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22	

CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación:

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la presente investigación fue cuantitativa porque los resultados se presentaron en números y porcentajes, igualmente fue de tipo básico porque pretendió explicar los fenómenos sociales sin la necesidad de aplicar los resultados. obtenido a situaciones reales (McMillan y Schumacher, 2005).

Asimismo, fue descriptiva-correlacional, pues se describieron las características de las dos variables y se determinó si existe una correlación entre las dos (Hernández et al., 2014).

3.1. Diseño de investigación:

La presente investigación fue de tipo no experimental porque las variables no fueron manipuladas, ni en la condición de muestra ni en la aplicación, asimismo, presentó un diseño de corte transversal, ya que los datos fueron recolectados en un solo momento, un solo tiempo y de (McMillan y Schumacher, 2005).

3.2. Población, muestra y unidad de análisis:

- **Población:** Estuvo constituida por 180 estudiantes de 11 a 17 años, de una institución educativa estatal de Cajamarca.

Según McMillan y Schumacher (2005), la investigación presentó un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se trabajó con la totalidad de estudiantes de primero a quinto grado de secundaria, por lo que la muestra estuvo conformada por la misma cantidad de estudiantes que la muestra.

- **Muestra:** 180 estudiantes de 11 a 17 años, varón o mujer, de una institución educativa estatal de Cajamarca.
- **Unidad de análisis:** Un estudiante de 11 a 17 años, varón o mujer, de una institución educativa estatal de Cajamarca.
- **Criterios de inclusión:**
 - Estudiantes que se encuentren cursando el año escolar 2021 en una institución educativa estatal de Cajamarca.
 - Estudiantes que se encuentren matriculados en el nivel secundario en una institución educativa estatal de Cajamarca.
 - Estudiantes de una institución educativa estatal de Cajamarca que se encuentren en pleno uso de sus facultades mentales (orientación, memoria, atención, percepción y lenguaje).
 - Estudiantes de una institución educativa estatal de Cajamarca que deseen participar de la investigación, y a quienes sus padres hayan brindado el permiso correspondiente.
- **Criterios de exclusión:**
 - Estudiantes que no se encuentren cursando el año escolar 2021 en una institución educativa estatal de Cajamarca.
 - Estudiantes que no se encuentren matriculados en el nivel secundario en una institución educativa estatal de Cajamarca.

- Estudiantes de una institución educativa estatal de Cajamarca que no se encuentren en pleno uso de sus facultades mentales (orientación, memoria, atención, percepción y lenguaje).
- Estudiantes de una institución educativa estatal de Cajamarca que no deseen participar de la investigación, y a quienes sus padres no hayan brindado el permiso correspondiente.

La muestra estuvo conformada por 180 adolescentes, de los cuales el 48% perteneció al sexo femenino y el 52% perteneció al sexo masculino, asimismo, de acuerdo con el grado el 22% perteneció a primero, el 19% a segundo, el 17% a tercero, el 22% a cuarto y el 19% perteneció a quinto de secundaria, por último, de acuerdo con la edad, el 31% perteneció al grupo de 11 a 13 años, el 50% al grupo de 14 a 16 años y el 19% al grupo de 17 años (Ver Tabla 2).

Tabla 2

Tabla de datos sociodemográficos de los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021

	Variable	f	%
Sexo	Femenino	86	48%
	Masculino	94	52%
	Total	180	100%
Grado	Primero	40	22%
	Segundo	35	19%
	Tercero	30	17%
	Cuarto	40	22%
	Quinto	35	19%
	Total	180	100%
Edad	11 a 13 años	55	31%
	14 a 16 años	90	50%
	17 años	35	19%
	Total	180	100%

3.3. Instrumento de recolección de datos:

3.3.1. Escala de bienestar psicológico):

La escala fue creada por Ryff (1989) para medir la salud mental y fue adaptada al entorno de Cajamarca por Briones (2019). La escala consta de 18 ítems, divididos en 6 dimensiones.

La escala utiliza una escala Likert de 1 a 4, con las siguientes opciones de respuesta: 1 = siempre; 2 = casi siempre; 3 = casi nunca, 4 = nunca.

La fiabilidad de la escala es 0,83, la validez interna es 0,837 y la validez de contenido es 0,893.

Según Briones (2019), las siguientes son las puntuaciones para la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de forma global y en sus seis dimensiones:

Niveles Generales Escala de Bienestar Psicológico (SPWB)			
	BAJO	MEDIO	ALTO
Bienestar psicológico	18 a 57	58 a 63	más de 64
Auto aceptación	3 a 10	11	12
Relaciones positivas	3 a 9	10 a 11	12
Dominio de entorno	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Autonomía	3 a 9	10	11 a 12
Crecimiento personal	3 a 8	9	10 a 12
Niveles para el sexo masculino			
	BAJO	MEDIO	ALTO
Bienestar psicológico	18 a 58	57 a 63	más de 64
Auto aceptación	3 a 10	11	12
Relaciones positivas	3 a 9	10 a 11	12
Dominio de entorno	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Propósito de vida	3 a 9	10	11 a 12
Autonomía	3 a 8	9	10 a 12
Crecimiento personal	3 a 8	9 a 10	11 a 12
Niveles para el sexo femenino			
	BAJO	MEDIO	ALTO
Bienestar psicológico	18 a 56	58 a 62	Más de 63
Auto aceptación	3 a 9	10 a 11	12
Relaciones positivas	3 a 10	11	12
Dominio de entorno	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Propósito de vida	3 a 8	10	11 a 12
Autonomía	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Crecimiento personal	3 a 8	9	10 a 12

Por último, para la presente investigación se identificó una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,802 para la Escala de bienestar psicológico (Ver Tabla 3):

Tabla 3

Estadísticas de fiabilidad de la Escala de bienestar psicológico

Estadísticas de fiabilidad de la Escala de bienestar psicológico	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,802	18

3.3.2. Escala autoaplicable de Zung):

La escala creada por Zung (1985) tiene como objetivo medir la ansiedad de adolescentes y adultos a través de su aplicación personal o colectiva. La escala está compuesta por 20 ítems que involucran los síntomas o signos característicos de la ansiedad.

La herramienta se divide en dos dimensiones: 1. Dimensión mental: por ítems: 1, 2, 3, 4, 5 y 2. Dimensión física: por ítems: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20

La validez interna de la escala es de 0,779 y la confiabilidad del Alfa de Cronbach es de 0,897, lo que indica que la medición de la ansiedad es confiable, de igual manera la validez interna de la escala es de 0,803 y la validez de contenido es de 0,841.

De acuerdo con el MINSA (2000), en la validación de la escala para el ámbito peruano, los siguientes son los puntajes para la evaluación de la Escala de ansiedad:

Puntuación	Nivel
0 – 20	Bajo
21 – 40	Medio
41 – 80	Alto

Por último, para la presente investigación se identificó una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,834 para la Escala autoaplicable de Zung (Ver Tabla 4):

Tabla 4

Estadísticas de fiabilidad de la Escala autoaplicable de Zung

Estadísticas de fiabilidad de la Escala autoaplicable de Zung	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,834	20

3.4. Procedimiento de recolección de datos:

Para realizar la investigación es necesario se realizó una reunión virtual a través de la plataforma zoom para explicar brevemente el proyecto, enfatizar el objetivo de la investigación y obtener la licencia correspondiente para la aplicación.

Por tanto, una vez obtenido el permiso respectivo, se coordinó la reunión con padres y alumnos, de igual forma, el medio y fecha de la prueba, para brindar la

información necesaria y aclarar las dudas de los padres y estudiantes en este sentido, finalmente, los instrumentos se registraron en formularios de Google Forms.

3.5. Análisis de datos:

Se utilizó el paquete de software estadístico de ciencias sociales SPSS-26, que facilitó los cálculos estadísticos necesarios para dicha investigación, así pues, se consideró el Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad de las herramientas, tablas de normalidad y tablas de frecuencia, finalmente se utilizó estadística descriptiva para los cálculos necesarios.

Se realizaron las tablas de normalidad de cada variable de estudio, para **determinar a través del p valor el coeficiente de correlación que se utilizará** (Ver Tabla 5) (Ver Tabla 6):

Tabla 5

Tabla de normalidad de la variable bienestar psicológico

	Kolmogorov - Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Auto aceptación	,174	180	,000
Relaciones Positivas	,134	180	,000
Dominio del Entorno	,142	180	,000
Crecimiento Personal	,163	180	,000
Propósito en la vida	,173	180	,000
Autonomía	,149	180	,000
Bienestar psicológico	,439	180	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tabla 6

Tabla de normalidad de la variable ansiedad

	Kolmogorov - Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Síntomas Psicológicos	,174	180	,000
Síntomas Somáticos	,124	180	,000
Ansiedad	,474	180	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En consecuencia, el “p” valor hallado al realizar las tablas de normalidad, fue menor a 0,5, por ello se **utilizará el coeficiente de correlación se Spearman**.

3.6. Consideraciones éticas:

Según la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, 2010), se consideraron los siguientes principios y estándares éticos: Beneficencia y no maleficencia: la investigación se hace bien, porque los resultados obtenidos serán el objetivo de la superación del estudiante, es decir, los resultados. se entregarán a instituciones educativas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes; Integridad: hablar con claridad y precisión respetar los derechos y la dignidad de las personas: se respetarán los derechos de privacidad de los participantes y las herramientas se utilizarán de forma anónima.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de Resultados:

Como se observa en la siguiente tabla, se muestra la correlación entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021, indicando que existe correlación inversa entre ambas variables ($\rho = -.839$) igualmente, se muestra que la significancia es mayor a 0.5, por lo que la correlación no es significativa (Ver Tabla 7).

Tabla 7

Correlación entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca - 2021

Correlación entre bienestar psicológico y ansiedad	
Rho de Spearman	Bienestar psicológico
Ansiedad	Coefficiente de correlación -,839
	Sig. (bilateral) ,072
	N 180

Como se observa en la siguiente tabla, se indica el nivel de bienestar psicológico en donde el 43% de los adolescentes presentan nivel bajo de bienestar psicológico, asimismo se indica que el 37% de los adolescentes presenta nivel medio y finalmente, el 19% presenta nivel alto de bienestar psicológico (Ver Tabla 8).

Tabla 8

Nivel de bienestar psicológico en adolescents de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca – 2021

<i>Nivel de bienestar psicológico</i>		
	<i>f</i>	<i>%</i>
Bajo	78	43%
Medio	67	37%
Alto	35	19%
Total	180	100%

Como se observa en la siguiente tabla en la que se muestra el nivel de ansiedad, se indica que el 48% de los adolescentes evaluados presentan nivel alto de ansiedad, asimismo el 28% de los adolescentes presentan nivel medio y finalmente el 24% presenta nivel bajo de ansiedad (Ver Tabla 9).

Tabla 9

Nivel de ansiedad en adolescents de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca - 2021

<i>Nivel de ansiedad</i>		
	<i>f</i>	<i>%</i>
Alto	86	48%
Medio	50	28%
Bajo	44	24%
Total	180	100%

Como se observa en la siguiente tabla, en donde se muestra el nivel del bienestar psicológico de acuerdo con el sexo, indicando que en el sexo masculino el 45% presenta nivel bajo, el 40% presenta nivel medio y el 15% presenta nivel bajo, mientras que en el sexo femenino el 42% presenta nivel bajo, el 34% presenta nivel medio y el 24% presenta nivel alto (Ver Tabla 10).

Tabla 10

Nivel de bienestar psicológico de acuerdo con el sexo en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca - 2021

<i>Nivel de bienestar psicológico de acuerdo con el sexo</i>						
	<i>Masculino</i>		<i>Femenino</i>		<i>Total</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Bajo	42	45%	36	42%	78	43%
Medio	38	40%	29	34%	67	37%
Alto	14	15%	21	24%	35	19%
Total	94	52%	86	53%	180	100%

Como se observa en la siguiente tabla, en donde se muestra el nivel de la ansiedad de acuerdo con el sexo, indicando que en el sexo femenino el 49% presenta nivel alto, el 38% nivel medio y el 13% presenta nivel bajo, mientras que en el sexo masculino el 37% presenta nivel alto, el 28% nivel medio y el 35% presenta nivel bajo (Ver Tabla 11).

Tabla 11

Nivel de ansiedad de acuerdo con el sexo en adolescents de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca - 2021

	<i>Nivel de ansiedad de acuerdo con el sexo</i>					
	<i>Femenino</i>		<i>Masculino</i>		<i>Total</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Alto	46	49%	32	37%	86	48%
Medio	36	38%	24	28%	50	28%
Bajo	12	13%	30	35%	44	24%
Total	94	52%	86	53%	180	100%

4.2. Discusión de resultados:

La presente investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una Institución Educativa de la Ciudad de Cajamarca, 2021, del mismo modo, se identificó el nivel de bienestar psicológico y el nivel de ansiedad, finalmente se identificó el nivel de bienestar psicológico y ansiedad de acuerdo con el sexo.

Así pues, es que de acuerdo con los resultados obtenido en la presente investigación se acepta la hipótesis de investigador la cual menciona que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad, debido a que en el presente estudio se determinó que existe relación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021 ($Rho = -,839$), el resultado encontrado guarda relación con el estudio de Álvarez et al (2019) en Cuba en donde se identificó que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad ($Rho = -,836$) y con el estudio de De la Cruz (2020) en Ayacucho en donde se muestra que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad ($Rho = -,808$), al respecto, Figueroa et al., (2002) mencionan que el bienestar psicológico es un estado de armonía en los diversos aspectos de la vida de la persona en el cual priman los sentimientos positivos sobre los negativos, en este sentido, las emociones negativas y conductas de riesgo al igual que los problemas emocionales se presentan por ello, es que se generan altos niveles de ansiedad lo cual a la vez genera malestar en la persona generando de esta forma sentimientos negativos.

Asimismo, se identificó el nivel de bienestar psicológico hallándose que el 43% de los evaluados presentan nivel bajo de bienestar psicológico, el resultado concuerda con el estudio de Álvarez et al. (2019) en Cuba en donde se muestra que el 52% presenta nivel bajo de bienestar psicológico y con el estudio de De la Cruz (2020) en Ayacucho en donde se identificó que el 56% de los evaluados presentan nivel bajo de bienestar psicológico, no obstante, no concuerda con el estudio de Castañón (2018) en el cual se menciona que el 56% de los evaluados presentaron nivel alto de bienestar psicológico, al respecto, Ryff (1989) menciona que el bienestar psicológico es la valoración que hace el sujeto en función de todos los ámbitos de su vida encontrando mayor sentimientos positivos que negativos, sin embargo, cuando el nivel psicológico se presenta en bajos niveles, la persona al realizar la evaluación de las diversas áreas de su vida encuentra mayores sentimientos negativos que positivos.

Así también, se identificó el nivel de ansiedad hallándose que el 48% de los evaluados presentan nivel alto de ansiedad, este resultado coincide con el estudio de Álvarez et al. (2019) en Cuba en donde se identificó que el 56% de los evaluados presenta nivel alto de ansiedad asimismo coincide con el estudio de De la Cruz (2019) en Ayacucho en donde se halló que el 68% de los evaluados presenta nivel alto de ansiedad, sin embargo, no concuerda con el estudio de Castañón (2018) en donde se indica que el 67% de los evaluados presenta nivel bajo de ansiedad, al respecto Zung (1971) mencionó que la ansiedad es un sentimiento que puede hacer que los sujetos pierdan la capacidad de enfrentar eventos amenazantes y expresarlos a través de cambios conductuales, psicológicos y físicos.

De igual forma, se identificó el nivel de bienestar psicológico de acuerdo con el sexo, se halló que existe predominio del sexo masculino en nivel bajo con 45%, el resultado hallado concuerda con el estudio de Álvarez et al. (2019) en Cuba en donde se muestra que existe predominio del sexo masculino en nivel bajo con 45% asimismo concuerda con el estudio de De la Cruz (2020) en Ayacucho en donde se identificó que existe predominio del sexo masculino en nivel bajo con 61%, no obstante, no guarda relación con el estudio de Castañón (2018) en donde se indica que existe predominio del sexo femenino en nivel alto con 52%, al respecto Ryff (1989) encontró que las mujeres (de todas las edades) puntúan significativamente más alto que los hombres, en este sentido los varones presentan puntuaciones menores que las mujeres al evaluar las dimensiones de su vida.

Finalmente, se identificó el nivel de ansiedad de acuerdo con el sexo hallándose que existe predominio de nivel alto en el sexo masculino, este resultado concuerda con el estudio de Álvarez et al. (2019) en donde se muestra que existe predominio de nivel alto en el sexo masculino con 56%, asimismo coincide con el estudio de De la Cruz (2020) en Ayacucho en donde se identificó que existe predominio del sexo masculino en nivel alto con 49%, no obstante, no concuerda con el estudio de Castañón (2018) en donde se muestra que existe predominio del sexo femenino en nivel bajo con 45%, al respecto, Zung (1971) menciona que el sexo masculino presenta mayores puntuaciones de ansiedad que el sexo femenino puesto que presenta mayor vulnerabilidad emocional que el sexo femenino.

Por último, se concluye que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una Institución Educativa de la Ciudad de Cajamarca, 2021 ($Rho = -,839$), así también se halló que el nivel de bienestar psicológico es bajo con 43% mientras que el nivel de ansiedad es alto con 48%.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

Una vez aplicado el estudio de investigación, se realizó el análisis correspondiente a los resultados del presente estudio, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Se acepta la hipótesis de investigador la cual indica que existe correlación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad ($\rho = -,839$) en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021
- El 43% de los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca presentan nivel bajo de bienestar psicológico.
- El 48% de los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca presenta nivel alto de ansiedad.
- El sexo masculino de los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca presenta predominio de nivel bajo de bienestar psicológico.
- El sexo femenino de los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca presenta predominio de nivel alto de ansiedad.

Recomendaciones:

- Se recomienda al Director de la Institución Educativa de la ciudad de Cajamarca, trabajar coordinadamente con el departamento de Psicología con la finalidad de psicoeducar mediante charlas a los estudiantes en cuanto al bienestar psicológico y a su importancia.
- Asimismo, se recomienda al Director de la institución educativa de la ciudad de Cajamarca que trabaje coordinadamente con el departamento de psicología con el objetivo de implementar talleres en los cuales se pueda mejorar el nivel de ansiedad que presentan los adolescentes.
- Por otro lado, se recomienda a la Facultad de Psicología de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, psicoeducar a la población cajamarquina mediante la creación de material informativo para informar sobre la ansiedad y sus consecuencias.
- Finalmente, se recomienda a la Facultad de Psicología de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, realizar actividades sociales para promocionar la importancia y beneficios de mantener un adecuado nivel de bienestar psicológico.

Referencias:

- Aloe, E. (2018) La espiritualidad en el bienestar psicológico y subjetivo en enfermos terminales. *Psocial*, 4(1), 65-81.
- Álvarez, NE., Hernández, LA. Y Rodríguez MA. (2019). Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en miembros de parejas con infertilidad primaria. *Medimay*, 26(1), 75 – 87. (Cuba).
- Álvarez, Y. (2014). Relación del bienestar psicológico con los niveles de ansiedad: rasgo-estado en adolescentes. *Revista De Ciencias Médicas de Mayabeque*, 20(1), 89-99.
- American Psychological Association (APA). [2018]. *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. Recuperado de: www.uhu.es/susana_paino/EP/CcAPA.pdf
- Ballesteros, BA., Medina, AL., y Caycedo, CI. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258.
- Beck, A.; Emery, G., y Grenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. LEA Press.
- Benatuil, DT. (2004). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicología, Cultura y Sociedad*, 3(1), 43-58.

- Benatuil, DT. (2004). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicología, Cultura y Sociedad*, 3(1), 43-58.
- Byrne, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence. *Adolescence*, 55(37), 201-215.
- Byrne, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence. *Adolescence*, 55(37), 201-215.
- Casullo, M., y Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones*, 6(1), 25-49.
- Casullo, MM., y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentino. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 37 - 67.
- Casullo, MM., y Castro, A. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 7(2), 129- 140.
- Cruz, VJ. (2014). *Bienestar psicológico y actitudes maternas en madres de hijos con necesidades especiales de Trujillo*. (Tesis de Pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.
- Cruz, VJ. (2014). *Bienestar psicológico y actitudes maternas en madres de hijos con necesidades especiales de Trujillo*. (Tesis de Pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.

- Cruz, VJ. (2014). *Bienestar psicológico y actitudes maternas en madres de hijos con necesidades especiales de Trujillo*. (Tesis de Pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.
- De la Cruz, KS. (2020). *Relación entre el nivel de bienestar psicológico y ansiedad en madres de un comité del programa Cuna Mas del distrito de Huanta, 2020*. (Tesis de Pregrado). Universidad Católica Los ángeles de Chimbote. Chimbote, Perú.
- Diaz, C; y Vega, D. (2017). Bienestar Psicologico en adolescentes. *Revista Electronica Psiconex*, 9(15):1-11.
- Diener, E., Sandvick, E. y Pavot, W. (1991). La felicidad es la frecuencia, no la intensidad, del afecto positivo versus negativo. *Applied Mathematics*, 7(8), 119 – 139
- Diener, E., Sandvick, E. y Pavot, W. (1991). La felicidad es la frecuencia, no la intensidad, del afecto positivo versus negativo. *Applied Mathematics*, 7(8), 119 – 139
- Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. LEA Press.
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A. Levin, M., y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72.
- Freud, S. (1892). Obras Completas. *Pearson Educación*, 1(5), 211-322.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (Sexta ed.). México: McGraw-Hill.
- Hull, CL. (1952). *A Behavior system*. New Haven Press
- Keyes, C., Shmotkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimización del bienestar: el encuentro empírico de dos tradiciones. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 1007-1022
- Keyes, C., Shmotkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimización del bienestar: el encuentro empírico de dos tradiciones. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 1007-1022
- Lazarus, R. (1976). *The stress and coping paradigm*. Eisdorfer.
- Leal, R. y Silva, R. (2010). *Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino*. Cajamarca: UPAGU.
- McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa*. Pearson Educación S. A.
- Ministerio de Salud [MINSA] (2020). Informe sobre Ansiedad y depresión. <https://www.minsa.gob.pe/salud-mental/>
- Moreno, MF. (2003). *Bienestar Psicológico y dependencia interpersonal en estudiantes locales y foráneos de la UDLA*. (Tesis de Licenciatura). Universidad las Américas. Puebla, México.

Moreno, MF. (2003). *Bienestar Psicológico y dependencia interpersonal en estudiantes locales y foráneos de la UDLA*. (Tesis de Licenciatura). Universidad las Américas. Puebla, México.

Moreno, MF. (2003). *Bienestar Psicológico y dependencia interpersonal en estudiantes locales y foráneos de la UDLA*. (Tesis de Licenciatura). Universidad las Américas. Puebla, México.

Morris, C. y Maisto, A. (2002). *Psicología*. Person Education.

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). Estadísticas a nivel mundial: ansiedad y depresión. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Papalia, D., Duskin, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. Interamericana Editora.

Ryff, C. (1989). ¿La felicidad lo es todo, o lo es? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 1069-1081

Ryff, C. (1989). ¿La felicidad lo es todo, o lo es? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 1069-1081

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & social psychology*. 57(6), 1069- 1089.

- Ryff, C. y Singer, B. (2006). *Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: un enfoque eudaimónico*. Pirámide.
- Ryff, C. y Singer, B. (2006). Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: un enfoque eudaimónico para el bienestar psicológico. *Happiness Studies*, 9(1), 13 – 39
- Ryff, C. y Singer, B. (2006). Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: un enfoque eudaimónico para el bienestar psicológico. *Happiness Studies*, 9(1), 13 – 39
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico. *Personalidad y Psicología Social*, 2(1), 719-727.
- Spielberger, D. (1966). *Theory and research on anxiety*. Academic Press.
- Spielberger, D., Gorsuch, R. y Lushene, R. (1982). *State Trait Anxiety Inventory: STAIC*. TEA Press.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya R., Dioses A., Velásquez, N., Araki, R. y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2), 139–152
- Vindel, A. y Tobal, J. (1990). Progresos en el tratamiento de la ansiedad: adecuación de las técnicas terapéuticas a las características individuales. Ciencia y profesión. *Valencia*, 2(3), 270-274.

Wade, C. y Tavris, C. (2003). Psicología. *Standart*, 14(239), 57-61.

Zubieta, MT., y Delfino, GA. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 4(2), 277-283

Zung, WW. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371-379.

ANEXOS

ANEXO A:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN		
			VARIABLES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021?	<p>Ob. General:</p> <p>Determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p> <p>Ob. Específicos:</p> <p>Identificar el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p> <p>Identificar el nivel de ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p> <p>Identificar el nivel de bienestar psicológico, de acuerdo al sexo, en adolescentes de una</p>	<p>Ho:</p> <p>Existe correlación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca</p> <p>H1:</p> <p>No existe correlación inversa entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una</p>	<p>V. Dependiente: Bienestar psicológico</p> <p>V. Independiente: Ansiedad</p>	<p>Auto aceptación</p> <p>Relaciones Positivas</p> <p>Dominio del Entorno</p> <p>Crecimiento Personal</p> <p>Propósito en la vida</p> <p>Autonomía</p> <p>Dimensión psicológica</p> <p>Dimensión somática</p>	<p>- Tipo: básico, cuantitativo, descriptivo correlacional:</p> <p>- Diseño: no experimental, de corte transversal.</p> <p>- Muestreo: no probabilístico por conveniencia.</p> <p>- Muestra: 180 estudiantes de 11 a 17 años.</p>

	<p>institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p> <p>Identificar el nivel de ansiedad, de acuerdo al sexo, en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p> <p>Determinar el nivel predominante de las dimensiones del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p> <p>Determinar el nivel predominante de las dimensiones de la ansiedad en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021.</p>	<p>institución educativa de la ciudad de Cajamarca</p>			
--	---	--	--	--	--

ANEXO B:

ASENTIMIENTO INFORMADO

¡En hora buena! Sr Padre de Familia, usted ha sido invitado a participar del estudio de investigación denominado BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2021. realizado por **los estudiantes: Fernando José Salazar Marín y Jessica Mendoza Terrones** de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

Para lo cual se le solicita que, si tiene alguna duda, escuche con atención la exposición e indicaciones de los investigadores, frente a cualquier duda se le pide, levante la mano y realice la pregunta correspondiente, con el fin de otorgar el permiso correspondiente a su menor hijo.

Cabe mencionar que la participación en la investigación es de manera VOLUNTARIA, los datos obtenidos serán para beneficio de la población, además serán netamente de uso académico y los resultados no serán mostrados a terceras personas.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACION

DNI:

DNI:

ANEXO C:

ASENTIMIENTO INFORMADO

¡En hora buena! Joven/Señorita, usted ha sido invitado a participar del estudio de investigación denominado BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2021. realizado por **los estudiantes: Fernando José Salazar Marín y Jessica Mendoza Terrones** de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

Para lo cual se le solicita que, si tiene alguna duda, escuche con atención la exposición e indicaciones de los investigadores, frente a cualquier duda se le pide, levante la mano y realice la pregunta correspondiente.

Cabe mencionar que la participación en la investigación es de manera VOLUNTARIA, los datos obtenidos serán para beneficio de la población, además serán netamente de uso académico y los resultados no serán mostrados a terceras personas.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACION

DNI:

DNI:

ANEXO D:

FICHA DE INFORMACIÓN BÁSICA

EDAD:

SEXO:

ESTADO CIVIL: N° DE HIJOS:

PROCEDENCIA:

CON QUIEN VIVE:

FICHA DE INFORMACIÓN BÁSICA

EDAD:

SEXO:

ESTADO CIVIL: N° DE HIJOS:

PROCEDENCIA:

CON QUIEN VIVE:

FICHA DE INFORMACIÓN BÁSICA

EDAD:

SEXO:

ESTADO CIVIL: N° DE HIJOS:

PROCEDENCIA:

CON QUIEN VIVE:

ANEXO E:

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (SPWB)

Lee cuidadosamente las siguientes oraciones y coloco un aspa (x) en el casillero cuyo significado refleje tu manera de ser más frecuente. Responde TODOS los ítems.

NOTA: No existen respuestas buenas o malas, los resultados obtenidos se utilizarán con fines netamente académicos.

		Siempr	Casi	Casi	Nunca
1	Expreso mis ideas incluso cuando estas sean diferentes al de la mayoría.				
2	Me resulta difícil organizar mi vida de un modo que me sienta satisfecho(a).				
3	Me encanta hacer planes para mi futuro y me esfuerzo por cumplirlos.				
4	Me siento seguro(a) con lo que soy.				
5	Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas.				
6	Las cosas que he hecho en mi pasado, hago en mi presente y haré en mi futuro le dan sentido a mi vida.				
7	Me agrada mi forma de ser, en gran medida.				
8	Siento que continuamente estoy desarrollando mis capacidades.				
9	Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.				
10	Los deberes que tengo en mi vida diaria me generan gran malestar.				
11	Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida.				
12	Cuento con personas que me brindan su confianza.				
13	Me es difícil expresar mis opiniones con la gente que tienen un tema en discusión.				
14	Soy bueno(a) manejando y aprovechando las oportunidades que me ofrece mi entorno.				81

15	Me siento orgulloso(a) de la vida que llevo.				
16	Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.				
17	En los últimos años he rechazado o evitado asumir nuevas responsabilidades para mi vida.				
18	A lo largo de mi vida he aprendido he cambiado y he desarrollado mis habilidades.				

ANEXO F

FICHA TÉCNICA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (SPWB_LS)

1. Nombre Original	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
2. Autor	Carol Ryff (1995)
3. Procedencia	Estados Unidos
4. Adaptación Cajamarquina	Katherine Vanessa Briones Herrera (2019).
5. Confiabilidad	0,83 con Alfa de Cronbach.
6. Administración	Individual y colectiva.
7. Duración	10 – 15 minutos aproximadamente.
8. Aplicación	Adolescentes en adelante.
9. Puntuación	Escala de Likert del 1 al 4.
10. Significación	Evaluación de la percepción de bienestar personal.
11. Usos	Educacional, clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores.
12. Material	Escala de Bienestar Psicológico, lápiz /lapicero.

Según Briones (2019), las siguientes son las puntuaciones para la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de forma global y en sus seis dimensiones:

Niveles Generales Escala de Bienestar Psicológico (SPWB)

	BAJO	MEDIO	ALTO
Bienestar psicológico	18 a 57	58 a 63	más de 64
Auto aceptación	3 a 10	11	12
Relaciones positivas	3 a 9	10 a 11	12
Dominio de entorno	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Autonomía	3 a 9	10	11 a 12
Crecimiento personal	3 a 8	9	10 a 12

Niveles para el sexo masculino

	BAJO	MEDIO	ALTO
Bienestar psicológico	18 a 58	57 a 63	más de 64
Auto aceptación	3 a 10	11	12
Relaciones positivas	3 a 9	10 a 11	12
Dominio de entorno	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Propósito de vida	3 a 9	10	11 a 12
Autonomía	3 a 8	9	10 a 12
Crecimiento personal	3 a 8	9 a 10	11 a 12

Niveles para el sexo femenino

	BAJO	MEDIO	ALTO
Bienestar psicológico	18 a 56	58 a 62	Más de 63
Auto aceptación	3 a 9	10 a 11	12
Relaciones positivas	3 a 10	11	12
Dominio de entorno	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Propósito de vida	3 a 8	10	11 a 12
Autonomía	3 a 7	8 a 9	10 a 12
Crecimiento personal	3 a 8	9	10 a 12

ANEXO G

ESCALA DE ANSIEDAD DE ZUNG

A continuación, se le presentan una serie de preguntas relacionadas con la ansiedad, se le pide responder a cada una de manera honesta y con la alternativa que se asemeja más a su realidad, tenga en cuenta que los resultados obtenidos en el presente cuestionario no se mostrarán a terceras personas.

NOTA: NO EXISTEN RESPUESTAS BUENAS O MALAS.

	Muy pocas veces	Algunas veces	Buen numero de veces	La mayoría de veces
1. Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre				
2. Me siento con temor sin razón				
3. Despierto con facilidad o siento pánico				
4. Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos				
5. Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme				
6. Me tiemblan los brazos y las piernas				
7. Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura				
8. Me siento débil y me canso fácilmente				
9. Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente				
10. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón				
11. Sufro de mareos				
12. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar				

13. Puedo inspirar y expirar fácilmente				
14. Se me adormecen o hincan los dedos de las manos y pies				
15. Sufro de molestias estomacales o indigestión				
16. Orino con mucha frecuencia				
17. Generalmente mis manos están secas y calientes				
18. Siento bochornos				
19. Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche				
20. Tengo pesadillas				

ANEXO H

FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE ANSIEDAD DE ZUNG

❖ Nombre Original	Escala de Ansiedad de Zung
❖ Procedencia	Estados Unidos
❖ Autor	Zung, W. (1984).
❖ Adaptación para Perú	MINSA (2005)
❖ Administración	Individual y Colectiva. Personas en general.
❖ Duración	10 minutos aproximadamente.
❖ Significación	Medición de la ansiedad
❖ Confiabilidad	Alfa de Cronbach con 0,897
❖ Puntuación	Escala de Likert del 1 al 4
❖ Usos	Clínico y de investigación.
❖ Materiales	Escala de ansiedad de Zung, lápiz y/o lapicero.

De acuerdo al MINSA (2000), los siguientes son los puntajes para la evaluación de la Escala de ansiedad:

Puntuación	Nivel
0 – 20	Bajo
21 – 40	Medio
41 – 80	Alto