



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**“RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADEMICO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES  
DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE  
CHINCHA, 2020”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

**Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico**

Presentado por:

**Susy Judith Tasayco Rivera**

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Dr. Giorgio Alexander Aquije Cárdenas  
Código ORCID 0000-0002-9450-671X

Chincha, Ica, 2022

**ASESOR:**

Dr. Giorgio Alexander Aquije Cárdenas

**MIEMBROS DE JURADO:**

Dra. Juana María Marcos Romero  
Presidente

Mg. Margarita Doris Zaira Sacsi  
Secretaria

Mg. Juan Carlos Ruiz Ocampo  
Miembro

## Agradecimiento

Agradezco a Dios, por ser mi guía en este largo camino hacia mi carrera profesional.

Agradezco a mis padres quienes fueron los pilares, así mismo agradecerles por el apoyo constante que me brindaron para culminar y seguir mi camino profesional.

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre el estrés académico y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020. Dicha investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, con un nivel de estudio básico y con un diseño no experimental de corte transversa, la población estuvo compuesta por 222 estudiantes de psicología, teniendo como muestra a 141 estudiantes. En cuanto al método de recolección se utilizaron dos tipos de instrumentos que son las siguientes: El Inventario SISCO SV-21 encargada de recopilar información acerca del estrés, y la Escala de Felicidad de Lima (Reynaldo Alarcón, 2006), encargada de recopilar información acerca de la felicidad. Una vez procesada y analizada la información por los programas spss y Excel, se llega a la conclusión que existe una relación significativa entre las variables estrés académico y los niveles de felicidad, ya que el puntaje obtenido fue de 0,011 menor al coeficiente teórico de ( $\alpha=0,05$ ),

**Palabras Clave: Felicidad, estrés académico, estudiantes, psicología.**

**ABSTRAC**

The present research aimed to determine the relationship between academic stress and happiness levels in psychology students at a private university in Chincha in 2020. Said research has a quantitative approach, of a correlational descriptive type, with a Basic level of study and with a non-esperimental cross-sectional design, the population consisted of 222 psychology students, with a sample of 141 students. Regarding the collection method, two types of instruments were used, which are the following: The SISCO SV-21 Inventory, responsible for collecting information about stress, and the Lima Happiness Scale (Reynaldo Alarcón, 2006), responsible for collecting information about of happiness. Once the information has been processed and analyzed by the spss and Excel programs, it is concluded that there is a significant relationship between the variables academic stress and the levels of happiness, since the score obtained was 0.011 lower than the theoretical coefficient of ( $\alpha=0,05$ ).

**Keywords: Happiness, academic stress, students, psychology.**

## ÍNDICE

RESUMEN _____	iii
Palabras Clave: .....	iv
ABSTRAC _____	iv
Keywords:.....	v
I. INTRODUCCIÓN _____	1
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
2.1. Descripción del problema .....	2
2.2. Pregunta de investigación general.....	4
2.3. Preguntas de investigación específicas .....	4
2.4. Justificación e Importancia.....	5
2.5. Objetivo general.....	6
2.6. Objetivos Específicos.....	6
2.7. Alcances y limitaciones .....	7
III. MARCO TEÓRICO.....	8
3.1. Antecedentes .....	8
3.2. Bases teóricas .....	14
3.3. Marco conceptual.....	30
IV. METODOLÓGICA .....	33
4.1. Tipo y nivel de investigación .....	33
4.2. Diseño de investigación .....	34
4.3. Población y Muestra .....	35
4.4. Hipótesis general y específicas.....	37
4.5. Identificación de variables.....	39
4.6. Operacionalización de las variables.....	41
4.7. Recolección de Datos .....	43
ANEXOS _____	72
Anexo 01: Matriz de consistencia_____	72

Anexo N° 02: Instrumentos de recolección de datos _____	77
ANEXO 03: Base de datos _____	82
Anexo 04. Carta de presentación _____	85
Anexo 05. Constancia de recolección de datos _____	87
Anexo 06. Evaluación _____	88

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Niveles de felicidad.....	50
Tabla 2. Niveles de estrés académico .....	51
Tabla 3. Prueba de normalidad .....	52
Tabla 4. Correlación entre variables .....	52
Tabla 5. Relación entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida .....	54
Tabla 6. Relación entre el estrés académico y la dimensión Satisfacción con la Vida .	55
Tabla 7. Relación entre el estrés académico y la dimensión realización personal .....	56
Tabla 8. Relación entre el estrés académico y la dimensión alegría de vivir .....	56
Tabla 9. Relación entre los estresores y los niveles de felicidad .....	58
Tabla 10. Relación existe entre los síntomas y los niveles de felicidad .....	59
Tabla 11. relación existe entre las estrategias y los niveles de felicidad.....	60

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Niveles de Felicidad .....	50
Gráfico 2. Niveles de estrés académico .....	51

## **I. INTRODUCCIÓN**

El estudio del estrés académico y los niveles de felicidad es un asunto que despierta el interés en la comunidad académica de psicólogos formados en la Psicología Positiva del siglo XXI, debido a que ambas son variables fundamentales para la garantización de la calidad de vida, y, en el caso de los estudiantes de educación superior, para garantizar un adecuado e idóneo desarrollo de competencias profesionales que le permitan al estudiante mostrarse competente en la vida laboral futura.

Y es que, se ha comprobado que el estrés es un factor predictor del éxito académico, mientras que la felicidad forma parte del bienestar subjetivo del cual el estudiante se respalda para estudiar fluidamente y aprender, de la manera más significativa posible.

Por ello, se pretende efectuar el estudio del estrés académico y su relación con la felicidad en estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica, en razón que no se han llevado investigaciones de correlación de estas variables en dicha entidad universitaria, de ahí a que se presente este documento de plan de tesis, el cual está estructurado en los siguientes apartados: Planteamiento del problema, Marco teórico, Estrategia metodológica, Cronograma de actividades, Presupuesto, Referencias bibliográficas y Anexos, en el cual se adjunta la matriz de consistencia y los instrumentos a emplearse para la recogida de datos.

## **II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **2.1. Descripción del problema**

Según la Organización Internacional del Trabajo (2019), actualmente el estrés es un problema de salud pública que repercute en todas las instancias de la humanidad, asimismo, la prevalencia del estrés se ha incrementado en todos los países debido al periodo de postmodernidad que genera una alta exigencia a nivel laboral, académica y económica sobre las personas.

En tal sentido, se conoce que las repercusiones del estrés sobre el organismo son variadas y múltiples, de hecho, afectan críticamente en todas las dimensiones humanas: a nivel social, cognitivo, afectivo e incluso físico, lo cual, sin duda alguna, resulta en un problema de salud mental para la persona.

Justamente en el proceso de afectación de la salud humana derivada del estrés es que se asocia el bienestar personal como un constructo en el cual el estrés influye de manera determinante, aunque las condiciones no siempre son las mismas, sin embargo, afecta el funcionamiento general del individuo en todos los sentidos posibles.

Por consiguiente, el estrés académico resulta problemático para el desarrollo de adecuadas competencias académicas que se ven reflejadas en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior, de hecho, 5 de cada 10 estudiantes a nivel mundial experimentan síntomas de estrés académico debido a las exigencias propias del proceso de enseñanza – aprendizaje, esto repercute en la sensación de bienestar en el individuo.

Las implicancias que el estrés académico tiene sobre la salud del estudiante no sólo se basan en la inhibición de su percepción de bienestar general, sino también en las esferas de acción del sujeto, el cual manifiesta el estrés en su estado de ánimo en general, manifestado en sentimientos de negativismo próximos a la depresión, lo cual no deja ser feliz al estudiante, ello

se agudiza cuando el estudiante además de esto, está expuesto a situaciones estresoras desbordantes a su control.

De esta forma, la felicidad se asocia con el estrés en razón de que será más lejana la posibilidad que un individuo sea feliz cuando esté desbordado de estrés, convirtiéndose el estrés en un factor adverso en relación a la experimentación de la felicidad.

En el Perú, el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” estima que el 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica, debido a ello, al estrés académico, el cual presenta mayor prevalencia en la población estudiantil del Perú (Cutipé, 2018).

Específicamente en la Universidad Autónoma de Ica, Campos (2017) halló que el 41% de estudiantes presentan un nivel promedio de estrés académico, el 19% presenta un nivel muy bajo, mientras que el 7% presenta niveles muy altos de estrés académico, recomendando que se deben elaborar planes de contingencia que puedan estudiar el estrés académico y además ampliar posteriores estudios, que permitan profundizar el estudio del estrés académico en el marco del bienestar subjetivo de los estudiantes, lo cual conlleva a la felicidad personal.

Específicamente en la “Universidad Autónoma de Ica”, la experiencia de la autora durante sus años de estudio de pregrado en la carrera profesional de Psicología ha observado que varios estudiantes de diferentes carreras presentan visualmente indicadores de estrés, lo cual genera en ellos malestar y desánimo, afectando su bienestar e impidiendo que sean felices durante sus estudios, por ello, es que se requiere investigar para comprobar la relación existente entre el estrés académico y la felicidad en estudiantes de educación superior.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

**PG:** ¿Qué relación existe entre el estrés académico y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

**PE<sub>1</sub>:** ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?

**PE<sub>2</sub>:** ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la dimensión satisfacción con la vida, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?

**PE<sub>3</sub>:** ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la dimensión Realización Personal, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?

**PE<sub>4</sub>:** ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la dimensión alegría de vivir, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?

**PE<sub>5</sub>:** ¿Qué relación existe entre los estresores y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?

**PE<sub>6</sub>:** ¿Qué relación existe entre los síntomas y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?

**PE<sub>7</sub>:** ¿Qué relación existe entre las estrategias y los niveles felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?

## 2.4. Justificación e Importancia

**Conveniencia:** La presente investigación es conveniente de realizar en razón de que cubre un vacío en el conocimiento en torno al estrés académico y la felicidad como variables relacionadas, asimismo, es conveniente de realizar para un propósito de titulación a conveniencia de la autora.

**Relevancia Social:** El impacto que el presente estudio tendrá en la sociedad radica en que el estudio del estrés académico y la felicidad generará interés en la sociedad a fin de promocionar la salud mental de los estudiantes chinchanos de educación superior procedentes de la Universidad Autónoma de Ica.

**Implicaciones Prácticas:** El problema en concreto que resuelve el desarrollo de la presente investigación es que los resultados hallados podrán servir de línea basal para la formulación de argumentaciones teóricas futuras que estudien el estrés académico y la felicidad, considerando que si se llegara a determinar la relación entre las variables se podrá solucionar el problema del bienestar subjetivo en los estudiantes, haciendo más agradable la experiencia educativa durante el proceso académico de enseñanza – aprendizaje en la Universidad Autónoma de Ica, sugiriendo a las autoridades universitarias la implementación de estrategias específicas operacionalizadas mediante el servicio de psicopedagogía institucional.

**Valor Teórico:** Los resultados que se encuentren en el presente estudio en torno a la relación entre el estrés académico y la felicidad servirán de antecedente para la posterior construcción de planes de contención emocional psicopedagógico en la Universidad Autónoma de Ica.

**Utilidad Metodológica:** La efectivización del presente trabajo puede evolucionar en la construcción de un programa de abordaje del estrés académico como un factor relacionado a la felicidad en la Universidad Autónoma de Ica, e incluso, como un factor de riesgo, en el marco de la

creación de una cultura de paz en la provincia de Chincha. De igual manera, los resultados serán útiles para la sensibilización que podría efectuarse desde los servicios de psicología de atención ambulatoria a nivel local en la provincia de Chincha.

## **2.5. Objetivo general**

**OG:** Determinar la relación entre el estrés académico y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020.

## **2.6. Objetivos Específicos**

**OE<sub>1</sub>:** Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020.

**OE<sub>2</sub>:** Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión Satisfacción con la Vida en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020.

**OE<sub>3</sub>:** Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión realización personal en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020.

**OE<sub>4</sub>:** Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión alegría de vivir en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020.

**OE<sub>5</sub>:** Determinar la relación entre los estresores y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020.

**OE<sub>6</sub>:** Determinar la relación existe entre los síntomas y los niveles de felicidad, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020.

**OE<sub>7</sub>:** Determinar la relación existe entre las estrategias y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

Alcances:

- Facilidad que ofrece la universidad, al permitir que las encuestas sean aplicadas de manera virtual.

Limitaciones:

- Internet, ya que todos los estudiantes no tienen la posibilidad de adquirir este beneficio.

### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Antecedentes**

##### **3.1.1. Internacionales**

Naiara, Santamaría, Picaza y Idioaga (2020) desarrollaron una investigación para su titulación en la Universidad del Norte en España en donde analizaron los niveles de estrés, ansiedad y depresión de acuerdo a su la cronicidad relacionada al confinamiento por coronavirus COVID – 19, de modo que los autores recolectaron una muestra de 976 personas y midieron las variables de ansiedad, estrés y depresión utilizando la escala DASS (Escala de depresión, ansiedad y estrés). Los resultados muestran que, aunque los niveles de síntomas fueron generalmente bajos al inicio de la alarma, se registró una lata incidencia de ansiedad y estrés en jóvenes de entre 18 a 25 años, principalmente, por factores asociados a la frustración o suspensión de actividades programas antes del confinamiento.

Álvarez, Gallegos y Herrera (2018) efectuaron la investigación: “Estrés académico en estudiantes de tecnología superior” la que publicaron en la Revista de Ciencias sociales y Humanas en la cual persiguieron el propósito de identificar el nivel de estrés académico al que están expuestos los estudiantes de alta tecnología en finanzas de una unidad pública de educación superior en la ciudad de Guayaquil, en el país norteño de Ecuador. Los autores de la investigación emplearon un diseño no experimental en sección transversal, con una cómoda muestra no probabilística de 210 estudiantes, que han estado en el departamento por más de seis meses, asimismo, la herramienta de recogida de datos utilizada fue el Inventario de estrés académico de SISCO, del cual se obtuvo una alta fiabilidad con una puntuación de  $\alpha=.89$ . En resumen, según esta investigación, el estrés académico está presente en un nivel medio en la muestra de estudio, con requisitos ambientales como la sobrecarga, los principales desencadenantes de las reacciones a nivel psicológico.

Lostanau, Torrejón. y Casaretto (2017) desarrollaron la investigación: “Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud en mujeres con cáncer de mama” en la cual los autores procedieron a examinar la forma influyente en que el estrés traumático, el estrés percibido y el afrontamiento tienen sobre los componentes físicos y mentales de 53 mujeres diagnosticadas con cáncer de seno. Los test empleados fueron el Cuestionario de salud SF-36, el cálculo estimado de COPE, el test de estrés percibido EEP y el ajuste peruano de la escala de estrés traumático, las condiciones de migración, el tipo de abordaje psicoterapéutico y el estrés explicando el 45% de la varianza en el componente físico; mientras que el estrés traumático, el estrés percibido y el estilo de respuesta sobre la emoción forman parte de la dinámica mental de la población de estudio.

Pulluquitin (2019) desarrolló una investigación titulada: “Estrés laboral y calidad de vida en guardias de seguridad con turno rotativo” en la cual buscó identificar la relación entre el estrés en el trabajo y la calidad de vida en personal de seguridad de nacionalidad ecuatoriana. El diseño metodológico adoptado fue de tipo correlacional, en el cual la autora de la investigación efectuó el contraste de hipótesis mediante la prueba chi-cuadrado de Pearson, obteniendo como resultado que no existe relación entre la calidad de vida y el estrés en los 200 miembros de seguridad evaluados, de modo que se precedió a rechazar la hipótesis ( $X^2=0.68$ ,  $p > 0.05$ ). Debido a los datos analizados, el autor pudo determinar que existe estrés en el trabajo el cual no está relacionado con la calidad de vida, sin embargo, no fue posible analizar la relación en el sexo femenino, ya que todos los participantes que accedieron a ingresar al estudio eran hombres.

### **3.1.2.Nacionales**

Román (2019) efectuó la investigación: “Relación entre el estrés y el desempeño laboral en los colaboradores de boticas Inkafarma del distrito el Agustino turno tarde, octubre – diciembre 2018” con el propósito de determinar la relación entre el estrés y el desempeño laboral en 75 socios de Inkafarma

Boticas del distrito de El Agustino, perteneciente a la ciudad de Lima en Perú. Los instrumentos empleados por el autor fueron: el Cuestionario de Estrés de precisión y para el desempeño laboral se empleó una evaluación por competencias. Los resultados indican que no existe relación entre el estrés dependiendo de la relación fatiga emocional y despersonalización con desempeño laboral ( $X^2=0.068$ ), sin embargo, se halló relación con la realización personal ( $X^2=0.044$ ). En base a estos datos, Román (2019) pudo determinar que si bien el estrés no se encuentra del todo relacionado con el desempeño laboral si influye en alguna medida dependiendo del tipo de persona en el que se presente.

Marcos (2017) desarrolló la investigación titulada: “Estrés en los docentes de la Institución Educativa Secundaria “Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017” con el propósito de indagar el grado de estrés en profesores que trabajan en la Institución Educativa secundaria “Colegio Cooperativo Mixto – Chincha. De esta manera, el autor empleó un diseño descriptivo, cualitativo, transversal con el propósito de evaluar el estrés, mediante la Escala de estrés docente ED-6, en 60 profesores. Así pues, tras el análisis de los datos, se halló que existe un alto nivel de estrés (60%) en los docentes. Con este resultado el autor recomienda efectuar valoraciones psicológicas permanentes en los maestros más expuestos a los factores de riesgo de estrés, para identificar casos de ansiedad, depresión y frustración para proporcionar asistencia psicológica personalizada.

Huamán (2018) desarrolló la investigación titulada: “Nivel de estrés y desempeño laboral del personal de enfermería del hospital rene toche groppo de la provincia de Chincha 2018”, con la finalidad de analizar la relación entre el nivel de estrés y desempeño laboral del personal de atención al paciente en el nosocomio hospitalario Renné Toche Groppo de Chincha, basándose en un estudio descriptivo, correlacional, transversal y cuantitativo, la recogida de datos se efectuó mediante un cuestionario de estrés en el trabajo, mientras que el desempeño laboral se recogió con el puntaje de desempeño laboral del

mismo hospital. Los resultados encontrados refieren que el nivel de estrés se relaciona inversamente con el desempeño laboral, de modo que mientras menor grado de estrés registre el trabajador o trabajadora, mayor desempeño tendrá.

García (2016) efectuó la investigación titulada: “El estrés laboral y el desempeño de los trabajadores en la empresa Textil del Valle – octubre de 2016” en la cual se tuvo el objetivo de correlacional el grado de estrés laboral y el desempeño de los trabajadores de una reconocida empresa textil en Chincha. Se aplicaron dos cuestionarios: La escala de estrés laboral y el Índice de valoración del desempeño laboral, estos instrumentos se aplicaron a 545 trabajadores de la empresa, de los cuales el 70% fue de sexo femenino y el 30% de sexo masculino. Los resultados indican que existe correlación inversa entre las variables de estudio ( $r=-.676$ ) estadísticamente significativa ( $p=.00$ ), asimismo, se detectó mayores índices de estrés en las mujeres en comparación a los varones.

Varea et al. (2019) desarrolló una investigación titulada: “Felicidad y estrés laboral de los trabajadores en una agencia de aduanas del Callao” en la cual buscó determinar, a través de un método transversal, no experimental y cuantitativo en sección transversal, la relación entre la felicidad y el estrés laboral en una empresa de aduanas en la ciudad de Callao, Perú, de esta manera trabajó con una muestra de 128 trabajadores, a quienes se le aplicaron los instrumentos de la escala de felicidad de Lima y la escala de estresores laborales de la OIT / OMS. Con respecto a los resultados obtenidos, éstos muestran que hay un bajo nivel de estrés en los trabajadores (77%) y una felicidad promedio (84%) en los trabajadores. Existe una correlación entre la felicidad y el estrés laboral significativo, negativo y débil de en los trabajadores en general, lo que llevó a concluir al autor de la investigación que la felicidad y el estrés no se encuentran correlacionados.

De la Torre y Marroquín (2017) desarrollaron la investigación: “Felicidad y estilos de afrontamiento al estrés en mujeres con diagnóstico de cáncer de

mama del Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas del Sur”, en la cual persiguieron el objetivo de determinar la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y la felicidad en una muestra de 42 pacientes diagnosticadas con cáncer de mama, que se encuentran entre las etapas clínicas I a IV y que asisten al Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas al sur de la ciudad de Arequipa para esto, se utilizaron la Escala de felicidad de Lima y el Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés de COPE. Entre los resultados más importantes, se determinó que existe una relación entre las variables de estudio sobre otras actividades ( $r = -0.324$ ;  $p < 0.05$ ), debido a ello el autor concluyó que los resultados muestran una relación relevante entre las variables investigadas, lo que ayuda a guiar la intervención.

Rondón et. al. (2019) desarrolló la investigación titulada: “Felicidad y compromiso organizacional en una empresa del sector farmacéutico peruano” a fin de determinar la influencia de la felicidad en el compromiso organizacional, que describe y analiza la relación entre el modelo de felicidad de Hills y Argyle (2002) y el modelo de Allen y Meyer (1990). Este es un estudio con un enfoque cuantitativo, transeccional, no experimental, con un alcance descriptivo-correlacional, aplicado a 305 empleados de una empresa farmacéutica. De esta manera, tras el análisis de los datos se pudo determinar que los resultados de la investigación concluyeron que el compromiso organizacional tiene una relación directa moderadamente alta con la felicidad. Desde estos resultados es que se basa Rondón (2019) a afirmar que para que exista compromiso con los fines de la empresa, el empleado o socio debe sentirse feliz consigo mismo.

Luna (2017) efectuó la investigación: “Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso De La Vega” con el propósito de determinar la relación entre el bienestar psicológico, el estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes universitarios. Se compuso este estudio de 754 estudiantes universitarios, de los cuales se procedieron a seleccionar 254 mediante la técnica de muestreo

probabilístico. La prueba estadística empleada para el análisis de los datos fue Spearman's Rho, el margen de error de 0.05. Las conclusiones fueron la conexión directa entre el bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad de Inca Garcilaso de la Vega.

Paz y Espinoza (2017) desarrollaron la investigación "Influencia de la felicidad organizacional en la productividad de los colaboradores en los centros de atención al cliente de la empresa americana Claro, Arequipa, 2016-2017" a fin de determinar el grado de influencia que la felicidad organizacional variable tiene sobre la productividad en los Centros de Atención al Cliente (CAC) de la empresa América Móvil Claro, Arequipa. Las autoras estudiaron una muestra de 40 personas entre 20 y 40 años, así pues, tras el análisis de los datos concluyeron que uno de los principales factores que influyen en el capital humano es la felicidad organizacional, se ha demostrado que los trabajadores están comprometidos con el trabajo diario y con la empresa, realizando un trabajo más eficiente. Por lo tanto, la felicidad y la productividad organizacional se tomaron como variables en el estudio, de modo que el referido estudio mostró que la influencia organizacional tiene una alta correlación con la productividad, una correlación de .60 en el período de noviembre y .62 en el mes de mayo.

Arequipeño y Gaspar (2017) efectuaron la investigación: "Resiliencia, felicidad y depresión en adolescentes de 3ero a 5to grado del nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Ate Vitarte, 2016" para optar su título profesional en Psicología en la Universidad Peruana Unión con el propósito de determinar si existe una relación significativa entre resiliencia y felicidad con niveles de depresión en 315 adolescentes de instituciones educativas estatales del distrito de Ate Vitarte. Estos autores emplearon para la recogida de datos de síntomas depresivos, la escala de depresión para adolescentes Reynolds (WWTP), para la felicidad emplearon la Escala de Felicidad de Alarcón y para la resiliencia se empleó la Escala de resiliencia de Young producido por Reynolds. Posterior al análisis estadístico de los datos

se pudo encontrar relación inversa y muy significativamente entre el nivel de felicidad y depresión, de igual manera, se pudo concluir que cuanto mayor es la felicidad y menor es la capacidad de recuperación. aparición de síntomas depresivos.

## **3.2. Bases teóricas**

### **3.2.1. Estrés**

De acuerdo a Brackett, Mayer y Warner (2004) el estrés es un tipo de hipersensibilidad universal propia de la estructura psíquica humana para abordar los pequeños duelos periódicos y las colocaciones infrecuentes o difíciles de la existencia, de modo que el estrés es un mecanismo de respuesta que “acelera el organismo” para conservar, sucintamente si es preciso, la resolución y la energía necesaria para hacer frente a cualquier estímulo estresor.

En tal sentido, el estrés es una forma de respuesta que tiene como propósito posicionar al sujeto en un estado de alerta, además, es un tipo de indicador humano que comunica a la racionalidad del individuo que el sujeto está expuesto a estímulos estresores que desbordan su capacidad de control (Barraza, 2005).

Según Barraza (2005), el estrés, más allá de ser una respuesta de tipo psicológica, puede tener repercusiones a nivel conductual y afectivo, en donde la persona puede experimentar diversos síntomas que afectan la normalidad del individuo en su funcionamiento social y personal.

### **3.2.2. Tipos de estrés**

#### **3.2.2.1. Eustrés**

Este tipo de estrés también se le conoce como “estrés positivo”, el cual provoca una razonable activación, necesaria para culminar con éxito una tarea que puede implicar preocupación o nervios, siempre y cuando estos sean limitados y no afecten críticamente otras esferas de la vida del individuo, de modo que es corriente y apetecible entramparse una cierta activación en algunas situaciones (Fernández et. al, 2003).

Así pues, este tipo de estrés emerge y sucede cuando hay un progreso de la tenacidad física, la capacidad de respuesta y la creatividad, como modos o recursos del sujeto a nivel personal para intentar superar el cuadro estresor, en el caso de que el individuo se sometido a un examen o algo nuevo lo cual sea novedoso a su percepción, puede ser estímulo o condición para la aparición del eustrés.

### **3.2.2.2. Distrés**

Este tipo de estrés también se le denomina como estrés negativo, y tiene que ver con una tipología de estrés desapacible, el cual genera y ocasiona un pleonismo de desafío en vinculación a la hipoteca, provocando una impropia, excesiva o desregulada activación psicofisiológica, asimismo, se tiene que considerar que el padecimiento de distrés en el individuo es altamente perjudicial, debido a que genera cansancio y desgaste emocional.

Para Fernández et. al. (2003) el distrés genera sufrimiento en razón que el individuo se desborda afectivamente experimentando una escasez de recursos psicológicos que no pueden lidiar con este tipo de estrés, por lo cual, el sentimiento de frustración se complementa con la negatividad y desánimo para superar este tipo de estrés.

### **3.2.3. Ejes del estrés**

### **3.2.3.1. El estrés familiar**

En la familia puede experimentarse estrés como una dimensión del aspecto afectivo del ser humano, de hecho, existe retroalimentación de factores estresores cuando la familia también está compuesta por estímulos aversivos o estresores que contribuyen a la agudización del estrés individual de la persona, por tanto, el estrés familiar se compone como una dimensión del estrés en razón de que al ser parte del grupo primario de apoyo, cobra vital protagonismo cualquier situación estresora que suceda en este contexto.

### **3.2.3.2. El estrés en la vida social**

El estrés en la vida social tiene que ver con el contexto estresor que le rodea la vida del sujeto, de este modo, el sujeto al entrar en contacto social con otras personas que pueden ser percibidas como objetos estresores, agudiza su situación de tensión debido a diferente motivo, puede ser asociado a un problema, conflicto o pendiente relacionado a dicha persona o situación.

El grupo de amigos incluso puede significar un estresor cuando el individuo manifiesta su estrés de forma social, aislando cualquier referencia estresora y exteriorizándola durante el contexto de interrelación, en este punto, los amigos o personas cercanas al individuo pueden o no percibir la situación estresante de la persona.

### **3.2.3.3. El estrés en el contexto laboral – académico**

El estrés puede manifestarse en el contexto laboral y académico, en forma simultánea o en forma aislada, puesto que sabido es que ambos contextos ejercen determinadas formas de presión en el individuo, aunque estas formas de presión se encuentran altamente diferenciadas, ambas tienen algo en común: que pueden desembocar en estrés de la persona sometida a presión.

Así pues, según Fernández et al. (2006) las condiciones socioemocionales juegan un rol esencial en el afrontamiento de las tareas emanadas del contexto laboral y académico, poniendo a disposición todas las referencias, argumentos y recursos personales con el fin de llevar a cabo la tarea encomendada en el trabajo o durante el proceso educativo, sin embargo, cuando estos recursos no alcanzan para resistir la presión, el sujeto se desborda, colapsa y por ende, desarrolla estrés en el contexto laboral o académico.

Se debe afirmar que este tipo de estrés ha de tenerse en cuenta en el ámbito de la psicología organizacional en razón de ser un dominio necesario para la evaluación de personal en los puestos laborales que son sometidos a altas exigencias de presión, por ello, esta dimensión del estrés es sumamente necesaria digna de estudio de la psicología, tanto a nivel de la psicología organizacional, en el caso del aspecto laboralista, y a nivel de la psicología educativa, en el ámbito del proceso educativo en educación básica o superior.

#### **3.2.3.4. La teoría del estrés académico según Berrío y Mazo**

Según la teoría de Berrío y Mazo (2011) el estrés es un estado de desgaste integral que está presente en todos los medios y ambientes en los cuales se desenvuelve el individuo, y, en el caso del estrés académico, esta sensación de desgaste se enfoca en el contexto de enseñanza – aprendizaje en el ámbito académico, en donde influyen los docentes, padres de familia, alumnos y otros actores que integran el proceso educativo.

En la teoría del estrés académico de Berrío y Mazo (2011) es una teoría basada en la interacción, en donde la causa del estrés enfatizada en los factores psicológicos principalmente cognitivos que afectan los estímulos estresantes y condicionan las respuestas del estrés, dando al sujeto un rol activo y voluntario en su proceso de afrontamiento al estrés.

En tal sentido, Berrío y Mazo (2011) proponen tres tipos de valoraciones que el individuo asigna al estímulo estresor:

**A. Valoración primaria.**

Se da en cuenta con algún tipo de demanda interna o externa y es la primera mediación psicológica del estrés, el sujeto apenas se percata del estímulo estresor existente en su contexto académico.

**B. Valoración secundaria.**

Este tipo de evaluación ocurre posterior a la valoración primaria, y se caracteriza porque el sujeto, una vez expuesto al estímulo estresor, analiza los recursos que posee para afrontar el estímulo estresante y conocer si es que está listo para soportarlo.

**C. Revaloración**

Esta tercera fase evaluativa del estrés da cuenta del conjunto de procesos de retroalimentación que posibilitan la corrección y adecuaciones a las valoraciones secundarias, permitiendo tener una definición más precisa y exacta del estímulo y los recursos estresores.

**3.2.3.5. La teoría del estrés académico según Barraza**

El estrés académico es un tipo de estrés derivado del estrés general que aparece como consecuencia de las exigencias del entorno académico al cual está sometido el estudiante en educación superior.

En tal sentido, se puede afirmar que el estrés académico reúne a un conjunto de síntomas afectivos que implican la afectación del funcionamiento normal a nivel cognitivo y emocional en el individuo principalmente caracterizado por una sensación de presión desbordante que procede del exterior pero que se interioriza exageradamente, o en su defecto, el sujeto se siente incapaz de poder tener algún control sobre las exigencias externas.

De igual forma, la alta presión demandante del exterior afecta la capacidad de control interno del sujeto alejándolo de su centro de apoyo o equilibrio, también denominado “homeostasis”, sintiéndose desbordado por todos los estímulos estresores procedentes del mundo que le rodea.

El estrés académico es un constructo altamente complejo de estudio, debido a ello, Barraza (2005) indica que esta variable es multifactor o también llamada multidimensional, siendo compuesta por tres dimensiones las cuales son: estresores, síntomas y estrategias.

Asimismo, indica que el estrés académico no es distinto al estrés puro, más bien es homogéneo, lo único que lo hace particular es el hecho que el desborde emocional se presente a raíz de las exigencias académicas.

#### **3.2.3.6. Dimensión estresores**

La dimensión estresora de la felicidad tiene que ver con los estímulos que tienen predisposición a generar estrés en el individuo y que afectan en tal o cual medida el estado de equilibrio de la persona, esta dimensión estresora también reúne diferentes formas de estímulos estresores, los cuales pueden ir desde los estímulos estresores leves hasta los estímulos estresores agudos o crónicos que repercuten críticamente la salud mental del individuo.

La dimensión estresores según la teoría de Barraza (2005), agrupa al conjunto de objetos o fenómenos propios del entorno académico que repercuten en la estabilidad del estudiante, de esta manera, los estímulos estresores pueden ser:

- A. Examen de suficiencia académica
- B. Tarea
- C. Actividad participativa
- D. Exposición en clase
- E. Sustentación de un trabajo de investigación

Estos estresores son percibidos por el individuo de acuerdo a su propia estructura mental, de modo que cada estudiante percibe en distinto grado estresor a un mismo estímulo, debido a la autenticidad de la personalidad y al carácter único del proceso de percepción e interpretación de la realidad humana en el entorno educativo superior.

### **3.2.3.7. Dimensión síntomas**

La dimensión síntomas del estrés tiene que ver con el conjunto de síntomas que se asocian al padecimiento de un cuadro estresor, estos síntomas funcionan como indicadores o evidencias clínicas para verificar el padecimiento de estrés en un individuo.

De esta manera, los síntomas pueden clasificarse en distintos tipos, dentro de los cuales pueden ser: síntomas a nivel psicológico y síntomas a nivel somático.

Los síntomas psicológicos son todos aquellos indicadores que aparecen en la mente del individuo y que afecta el funcionamiento del aspecto cognitivo del sujeto, asimismo, los síntomas somáticos tienen que ver con la afectación del estrés en el cuerpo u organismo de la persona.

Según Barraza (2005), indica que los síntomas pueden presentarse en simultáneo, y, dependerá de las características personales de cada estudiante la maximización de algunos síntomas específicos, por tanto, la significancia clínica de cada síntoma es diferente en cada persona expuesta a estresores académicos determinados.

### **3.2.3.8. Dimensión estrategias**

La dimensión estrategias reúne al conjunto de métodos empleados por el individuo estresado a fin de dar respuesta o afrontar el estímulo estresor que

se le presenta, de este modo cada individuo puede tener diversas estrategias para afrontar el estrés académico.

Asimismo, las estrategias frente al estrés académico también tienen que ver con el conjunto de recursos que tiene el individuo y que son inherentes a él y se han obtenido mediante la experiencia o el aprendizaje terapéutico, siéndole útiles al momento de enfrentarse al estrés.

Las estrategias que el individuo emplea como recursos frente al estrés pueden ser variadas, entre las cuales pueden nombrarse: el evitamiento al estímulo estresor, el desvío de la energía o el afrontamiento directivo y asertivo.

El evitamiento al estímulo estresor tiene que ver con el conjunto de conductas que emanadas por el individuo con la finalidad de evitar a todo punto que el estímulo estresor tenga contacto consigo mismo, de modo que evita cualquier posibilidad de contacto con aquello que le genere estrés a nivel académico.

El desvío de la energía tiene que ver con la relocalización de la energía del estudiante en otro estímulo que no sea estresor en el propio contexto académico, o, en su defecto, hacia otro estímulo que no genere tanto estrés en comparación al otro estímulo extensamente estresor.

El afrontamiento directivo y efectivo tiene que ver con el recurso personal empleado por el estudiante para hacer frente al estímulo estresor el cual puede ser: una tarea o un examen, el estudiante responde de forma asertiva estudiando para dicho examen o resolviendo la tarea en forma eficiente.

#### **3.2.4. La felicidad**

Según Alarcón (2009) refiere que la felicidad es un estado de bienestar duradero y permanente en el cual el individuo siente a nivel interno la obtención fiable de un bien o estado que siempre deseó. Considerando este criterio, se

puede apreciar que la felicidad es un estado que permanece y que no desaparece con el tiempo.

Así pues, la felicidad es un dominio clave en la vida del individuo en razón que le otorga competencia para disfrutar cada instante de su existencia, lo que contribuye a generar calidad de vida, sin embargo, cuando el individuo se encuentra estresado, se hace más difícil sentir felicidad, siendo la felicidad, necesaria para la vida en sociedad y para la salud mental de las personas.

Asimismo, existe un conjunto de conocimientos en torno a la felicidad, los cuales van desde la felicitación, serenidad o estar acertadamente, por lo que desde la tradición hedónica se acuñó el límite de paz arbitrario como exteriorización científica para adjetivar la tasación que hace el prototipo de su fuerza. Dicha valoración está compuesta de factores cognitivos (complacencia con la semblanza y agrada con los contornos de la vitalidad) y aspectos tiernos o emocionales, representados por la romana de amores o generalización personal de la felicidad/tristeza.

Al parecer, en la estructura de este sumario evaluativo se componen los instrumentos que son parte de la afectividad, de modo que la exultación, como otros talantes, se puede vivenciar en diferentes niveles o niveles, desde la desventura incluso los matices más nobles de gozada.

La felicidad requiere de la sensación de paz personal y armonía con su entorno, de modo que, si no existe armonía en el entorno del individuo, no se podrá en ningún modo, experimentar felicidad en forma íntegra.

Por otro lado, los despachos de la paz psicológica centran el afán en el crecimiento personal de los modelos, alejados del concepto de negativismo y de la forma de resignar los duelos vitales y en el interés por acceder a ideales pacíficos.

De igual manera, el sumario y la obtención de aquellos valores que hacen a los individuos sentirse vivos y auténticos, que los hace desarrollarse como

personas y organismos y no tanto a las tenacidades que brindan placer o apartan del lamento.

### **3.2.5. Teoría de la felicidad según Seligman**

Seligman (2006) propone la teoría de la felicidad basada en el bienestar en el cual el individuo es feliz únicamente si conduce su vida por tres caminos o vías, las cuales son: vida placentera, vida comprometida y vida significativa o con propósito.

A esta teoría de la felicidad también se le denomina modelo PERMA, puesto que está constituido por las siglas en inglés: Positive emotion, Relationships positive, Meaning, Accomplishment.

Estos componentes del modelo PERMA) en su traducción en español vendrían a ser: Emociones positivas, Involucramiento, Relaciones positivas, Significado y Compromiso.

Cabe destacar que la teoría de la felicidad de Seligman (2006) es una teoría basada en el proceso volitivo del individuo, es decir, en su voluntad, de este modo, el sujeto elige ser feliz interpretando las situaciones de la realidad que vive de forma positiva.

Entonces refiere que la felicidad estructura el componente de bienestar basado en un enfoque contributivo, de desarrollo humano y con un propósito de autorrealización, que genere la experiencia de emociones positivas y agradables.

### **3.2.6. Componentes de la felicidad según Seligman**

La felicidad se compone en cinco componentes, los cuales son:

- A. Emociones positivas
- B. Involucramiento
- C. Relaciones positivas

- D. Significado
- E. Compromiso

Cada uno de estos componentes influye en la experimentación de la felicidad en cada individuo independientemente uno de otro.

#### **3.2.6.1. Emociones positivas**

Este componente de la felicidad consiste en reconocer los beneficios que tiene la vivencia de los afectos positivos y el impacto de la salud en cada una de las personas para el incremento y fortalecimiento de los sentimientos en adecuación al bienestar.

#### **3.2.6.2. Compromiso**

El compromiso da cuenta del empleo de las habilidades y fortalezas personales con un propósito de desarrollo, de modo que el individuo se auto comprometa consigo mismo para la búsqueda de un crecimiento y la mejora de oportunidades que puede tener, lo cual lo hará sentir bien.

#### **3.2.6.3. Relaciones positivas**

Las relaciones positivas como componente ulterior a la felicidad dan cuenta del incremento de las habilidades interpersonales e intrapersonales con una finalidad social en el cual el individuo pueda establecer vínculos amicales y colectivos sólidos que le den soporte emocional y lo hagan sentir bien.

#### **3.2.6.4. Significado**

El significado como componente de la felicidad se refiere al sentido, objetivo y subjetivo que le dan significado y relevancia a la vida del individuo

para sí mismo, de modo que el sujeto pueda pertenecer y ostentar algo mejor en torno a su personalidad de lo que ya es.

#### **3.2.6.5. Logro**

El logro se concibe como la facultad individual que posibilita a la persona el crecimiento y el desarrollo de sus propias capacidades, de modo que cada logro y mejora que consigue obtener, lo hacen sentir mejor y más feliz.

#### **3.2.7. Teoría de la felicidad de Ryff**

De esta manera, se propuso una teoría multidimensional de la felicidad, convirtiéndose en el primer teórico de la psicología en estudiar a nivel académico la felicidad como constructo de la personalidad, las dimensiones que propone Ryff (1989) son:

##### **A. Autoaceptación.**

En esta dimensión refiere que la persona posee una actitud positiva hacia sí mismo, autoaceptándose en todas sus características, particularidades y formas de manifestación conductual, incluyendo los defectos, virtudes, competencias y limitaciones personales.

##### **B. Relaciones positivas con los otros.**

Esta dimensión de la felicidad argumenta que existe un vínculo fiable y cómodo con otros individuos que formen parte del círculo de socialización, en el cual se pueda sentir libremente el ejercicio de

relaciones asertivas que sean positivas al bienestar de la persona a nivel tanto particular como colectivo.

**C. Autonomía.**

Esta dimensión hace referencia al carácter independiente y autorregulativo del individuo en razón de su propia subjetividad relacionada a su bienestar, considerando la constante autoobservación para identificar factores personales que le permitan controlar con autonomía su sentimiento de felicidad en todo momento.

**D. Dominio del entorno.**

Esta dimensión hace referencia a la competencia del individuo para adaptar el entorno que le rodea para lograr la aparición de sentimientos positivos, ejerciendo influencia sobre su propia realidad para hacerla beneficiante a su estado anímico.

**E. Propósito en la vida.**

Esta dimensión, aunque es personal, puede tener influencia del exterior, puesto que se concibe como la meta que tiene la persona a lograr, este concepto se encuentra asociado al principio de autorrealización personal, en el cual la persona enmarca su camino en base al logro de algo en concreto, una vez que el individuo percibe que está en el camino para lograrlo su estado anímico se incrementa, posibilitando el bienestar psicológico, asimismo, una vez que consigue lograrlo, posibilita la aparición de la felicidad integral.

**F. Crecimiento personal.**

Esta dimensión final hace alusión a la preferencia personal del individuo para aprender de sus propias experiencias y superarse en

sus propias limitaciones, de modo que consiga evolucionar a nivel personal, ello efectivamente repercute en su estado anímico, pudiéndose lograr el bienestar subjetivo permanente.

De esta manera, el individuo se gesta a sí mismo en base a su propia voluntad, logrando autoacomodarse, autoadaptarse y autodeterminarse para el logro de la felicidad, sin embargo, Ryff (1989) va más allá y argumenta que es necesario que no sólo el individuo ejerza configuraciones individuales para el logro de la felicidad, sino también que es necesario que acomode su realidad para poder alcanzar el bienestar en todos los aspectos, formas y sentidos posibles.

### **3.2.8. Teoría de la felicidad de Alarcón**

Esta teoría se basa en un enfoque eudaimónico de la felicidad, en donde contempla una fascinación hedónica, la cual se orienta a la posesión de patrimonios y al reabastecimiento de necesidades, esta ofuscación hedónica implica una mirada subjetiva de la felicidad, puesto que cada tipo tiene indigencias simpáticas y propias, las cuales se alcanzan al tener lo acertadamente anhelado para el logro del bienestar subjetivo.

Asimismo, Alarcón (2009) se basa en Seligman (2006) para indicar que toda sensación positiva puede centrarse en el pasado, el presente o el futuro, de modo que las sorpresas positivas, relacionadas al futuro, incluyen el buen estado anímico, la convicción, el convencimiento y la circunspección; las relacionadas con el presente comprenden la satisfacción, el éxtasis, el argumento, la exaltación, el placer y la fluidez, asimismo, por otro lado, las impresiones positivas sobre el pasado incluyen la prosperidad, la autocumplimentación, el desdén y la paz.

Asimismo, se menciona los siguientes principios en torno a la felicidad:

- A. La felicidad se relaciona con los interiores de complacencia, corridos por una persona.
- B. La felicidad siendo un “estado” no temporal que puede ser duradera sin embargo unánimemente perecible, en otras palabras, no siempre se es feliz.
- C. La felicidad supone la posesión de un adecuadamente, por tanto, somos felices en tanto poseemos el aceptablemente anhelado, en otras palabras, la felicidad no tiene sentido sin disfrutar el aceptablemente u objetivo alternador de felicidad.
- D. El proporcionadamente o posesiones que generan la felicidad pueden ser materiales, éticos, estéticos, psicológicos religiosos, sociales, etc.

Estos principios de la felicidad son sustentados por el supuesto que la felicidad es una característica inherente a la humanidad, y se puede revelar como una manifestación de la personalidad individual de cada sujeto.

En este contexto, es necesario afirmar que se argumenta que la felicidad se configura civilizatoriamente en el contexto de la asociación moderna occidental, en cuanto, la existencia de la experiencia subjetiva individual se construye a partir de las propias experiencias personales que el sujeto vive y disfruta a lo largo de su vida.

Así pues, la felicidad como acierto de la efectividad humana está orientada a la complacencia de la inteligencia para el desarrollo y posterior abordaje del bienestar personal subjetivo, comprendiendo todo sentimiento positivo de satisfacción personal que posibilite la vivencia de una sensación de paz plena e integral.

Para la felicidad, existe en el individuo conexión afectiva consigo mismo de tipo logística y determinativa, por una parte, y por otra imponen su divisa a todos los cambios de su propia edad social actual y constituyen los principios centrales del pensamiento contemporáneo, puesto que el concepto de

felicidad podría variar de acuerdo a las variables intervinientes de tipo cultural, sesgando o variando la percepción de felicidad en occidente, a diferencia de oriente.

Por otro lado, la caracterización de los matices y formas de felicidad han concurrido en la explicación de la felicidad como parte del bienestar subjetivo personal a nivel integral, de modo que pueda instrumentalizarse como forma esencial para la medición cuantitativa de la misma, debido a ello, actualmente ya se cuentan con diversos instrumentos que miden la felicidad en las personas, entre ellos está: La Escala de Felicidad de Lima.

En tal sentido, la experienciación de la felicidad llena de entusiasmo a la persona sana, puesto que desde el enfoque de la Psicología positiva se conoce que el postulado que toda persona durante su vida guía todas sus conductas hacia su desarrollo y el logro de su bienestar.

### **3.2.9. Dimensiones de la felicidad**

Las dimensiones de la felicidad son el conjunto de factores que componen el bienestar positivo de la persona considerado que cada uno de estas condiciones repercuten en el estado anímico del individuo, debido a ello se propone las siguientes dimensiones de la felicidad:

#### **3.2.9.1. Sentido positivo de la vida**

De acuerdo a Alarcón (2009) la dimensión de sentido positivo de la vida se refiere a la carencia de estados negativos depresógenos caracterizados por el pesimismo, incapacidad y conflictos existenciales que no hagan libre de pensamiento, sentimiento o acción a la persona que la experimenta. El sentido positivo de la vida va más allá de cualquier sentimiento de bienestar, puesto que no sólo se trata de sentirse bien, sino también de verle el lado positivo a todo, incluyendo las cosas no tan buenas.

#### **3.2.9.2. Satisfacción con la vida**

La satisfacción con la vida como dimensión de la felicidad tiene que ver con la paz con lo que el individuo se ha comprometido consigo mismo y la convicción fiable de sentirse seguro y que está adonde tiene que estar, o porque se encuentra en extremo en torno a obtener el ideal de su vida.

Este eje de la felicidad tiene que ver con el concepto de autorrealización, puesto que únicamente la satisfacción con la vida da cuenta de cualquier estado de ánimo adecuado y compatible a la realidad de la vitalidad personal en todo sentido con el propósito de ser feliz.

### **3.2.9.3. Realización personal**

Esta dimensión de la felicidad tiene que ver con la satisfacción plena asociada a la autosuficiencia, autarquía, paz emocional, placidez; todas son condicionantes para apropiarse el estado de dicha completa y nunca debe ser transitorio, sino más bien debe ser permanente, y tampoco no como se debe considerar como el logro de algo en concreto, sino más bien como la predisposición permanente a sentirse realizado personalmente.

### **3.2.9.4. Alegría de vivir**

La alegría de vivir como dimensión de la felicidad tiene que ver con la positividad anímica en relación a la realidad de la vida como componente del ser humano. En este contexto, la alegría de la vida implica sentirse feliz consigo mismo en todas sus dimensiones humanas, tanto a nivel social, cognitivo, psicológico, conductual y físico, esta dimensión guarda bastante convergencia con el principio de autovaloración.

La alegría de vivir es el sentimiento de satisfacción total y gusto hacia la propia vida, y que, además, implica la sensación de disfrute por cada día que vive el sujeto.

## **3.3. Marco conceptual**

**Abordaje.** Modo de intervenir en un asunto de forma directiva (Real academia española, 2002).

**Aceptación.** Forma de respuesta en el que un individuo otorga su consentimiento a algo (Real academia española, 2019).

**Adultos.** Etapa del desarrollo humano que va desde los 30 hasta los 60 años de edad (Real academia española, 2019).

**Afectividad.** Componente de la psiquis humana que tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona (Real academia española, 2019).

**Alegría.** Estado de felicidad incompleto que se encuentra en el camino al logro de algo o un objetivo deseado (Real academia española, 2019).

**Ansiedad.** Preocupación excesiva que se caracteriza por tensión constante que repercute en la vida de la persona (Real academia española, 2019).

**Autonomía.** Carácter de independencia en el que algo o alguien se mueve o se comporta de acuerdo a sus propios principios (Real academia española, 2019).

**Enfoque.** Paradigma teórico especializado en la comprensión de un aspecto específico y concreto (Real academia española, 2002).

**Estrés.** Estado de desborde emocional y afectivo que afecta la estabilidad homeostática del individuo (Real academia española, 2019).

**Estrés académico.** Tipo de estrés derivado de las exigencias o presión del entorno académico.

**Familia.** Grupo primario de apoyo que vincula a las personas a nivel sanguíneo y afectivo (Real academia española, 2002).

**Felicidad.** Estado de bienestar integral y completo inherente al ser humano (Real academia española, 2019).

**Inteligencia emocional.** Habilidad humana para identificar, controlar y gestionar los procesos afectivos emotivos propios y ajenos (Galimberti, 2002).

**Inteligencia social.** Habilidad humana para comprender las relaciones interpersonales y en base a ello, ejercer influencia sobre otras personas (Galimberti, 2002).

**Investigación académica.** Modo científico de explorar, observar, describir, relacionar y experimentar con objetos o fenómenos de la realidad (Real academia española, 2002).

**Positivo.** Carácter resiliente propio de la psicología personal en donde el individuo asume con optimismo las situaciones inherentes a externalidades (Real academia española, 2019).

**Psicología positiva.** Enfoque psicológico que se orienta al estudio de las dimensiones positivas del ser humano (Galimberti, 2002).

**Psicología.** Ciencia que estudia el comportamiento de la humanidad de manera individual y colectivamente (Galimberti, 2002).

**Ser humano.** Persona o individuo que evoluciono del homo sapien sapien (Real academia española, 2019).

**Teoría.** Modelo epistemológico referente a la descripción, comprensión y explicación de un objeto o fenómeno propio de la realidad (Real academia española, 2019).

**Vida.** Espacio y tiempo al que pertenece un individuo o ser que es consciente de sí mismo (Real academia española, 2019).

## **IV. METODOLÓGICA**

### **4.1. Tipo y nivel de investigación**

Arias (2016) indica que el tipo de investigación puede definirse como el enfoque metodológico que el autor de la investigación adopta a fin de orientar sus procedimientos de investigación general.

Supo (2014), indica que el tipo de investigación hace referencia al conjunto de procedimientos estratégicos generales que se aplican a la metodología de la investigación con el propósito de obtener, recolectar o aplicar conocimiento a partir de la realidad que rodea al investigador.

En tal sentido, la tipología del investigador empleada para la investigación que desarrolla dependerá de la forma en la cual quiere conocer o profundizar en determinado fenómeno o variable objeto de estudio, esto se

traduce en la aplicación de un método científico que haga válida la observación de recogida de datos.

Toda tipología de la investigación, indica Supo (2014), debe ser científica, puesto que resulta imprescindible que se efectúe de forma sistematizada y rigurosa en cuanto a los objetivos que le preceden a fin de que los resultados del estudio sean fieles a la comprobación y a la replicación.

El tipo de investigación en el cual se ajusta la investigación es el tipo “Descriptivo – correlacional”, puesto que, según Sachún et al. (2017) el tipo de investigación descriptivo – correlacional se centra en hallar o determinar la relación entre las variables objeto de investigación, para lo cual primero el investigador debe caracterizar, observar y codificar independiente las variables, para describirlas, comprenderlas y explicarlas, posterior a ello, el investigador procede a analizar la relación entre las variables de estudio.

#### **4.2. Diseño de investigación**

Supo (2014) refiere que el diseño de investigación forma parte del plan general que el investigador diseña para dar respuesta a los objetivos generales y específicos del estudio que lleva a cabo.

Por su parte, Arias (2016) argumenta que los diseños de investigación pueden los diseños de investigación pueden dividirse en dos clases: de acuerdo al grado de control que tendrá el investigador sobre las variables, como, por ejemplo, en el caso de la investigación cuasiexperimental; y de acuerdo al tipo de observación que el investigador recogerá los datos, como en el caso de la observación del comportamiento del fenómeno objeto de estudio en su ambiente o contexto natural.

En tal sentido, el diseño de investigador será diferente en cada investigación y dependerá de la respuesta que el investigador desea encontrar

a los propósitos que se ha planteado al inicio de la investigación en torno a la investigación sobre una realidad o variable que le interesa.

El diseño de investigación que se plantea en el presente estudio es no experimental de corte transversal, puesto que según Sachún et al. (2017) refiere que las investigaciones no experimentales no manipulan, ni intervienen ni tampoco modifican la variable objeto de estudio, únicamente se limitan a observarlas y a efectuar análisis posteriores a partir de dicha observación.

Con respecto al corte transversal del diseño de la investigación, Sachún et al. (2017) indica que el término transversal hace referencia al estudio en único momento del tiempo de un fenómeno o variable específica.

### **4.3. Población y Muestra**

Arias (2016), refiere que la población es el conjunto total de individuos, poseedores de algunos rasgos comunes esenciales que interesan al investigador para llevar a cabo una investigación.

Según Sachún et al. (2017) la población viene a ser el número de unidades de análisis que el investigador desea estudiar o investigar en base a una variable específica.

En tal sentido, la unidad de análisis es el componente individual que constituye la población de estudio, para ello, en el presente estudio la unidad de análisis queda constituida por estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica.

**Unidad de análisis:** Estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica.

Asimismo, la población de estudio que constituye la presente investigación está compuesta por la totalidad de estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica. De esta manera, la población de estudio en la presente investigación es:

$$N = 222 \text{ estudiantes}$$

Por otro lado, la muestra, es definida como el subconjunto de la población de estudio que la representa (Sachún et al., 2017) En tal sentido, la muestra de estudio se analizará mediante la técnica de muestreo probabilístico aleatorio para poblaciones finitas, mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{e^2 * (N - 1) + (Z^2 * p * q)}$$

n	=	Muestra
Z	=	Nivel de confiabilidad
p	=	Población con la característica deseada
q	=	Población sin la característica deseada
e	=	Error máximo tolerado
N	=	Población

Considerando un error máximo de 5% y un nivel de confiabilidad del 95%, el cálculo muestral daría un resultado de 141, de modo que serían 141 estudiantes a los que se les aplicaría los instrumentos de evaluación.

$$n = 141 \text{ estudiantes}$$

**Criterios de inclusión y exclusión:**

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de psicología.
- Estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica.
- Estudiantes mayores de dieciocho años.
- Estudiantes que cursan el año 2020.

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no estudian psicología.
- Estudiantes menores de dieciocho años.
- Estudiantes que aún están en el colegio.
- Estudiantes que no pertenezcan a la universidad elegida, en la cual será aplicada el instrumento.

#### **4.4. Hipótesis general y específicas**

##### **4.4.1. Hipótesis general**

Hi: “Existe relación inversa entre el estrés académico y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020”

H0: “No existe relación inversa entre el estrés académico y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020”

##### **4.4.2. Hipótesis específicas**

**Hipótesis Específica 1:**

Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

H0: No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

### **Hipótesis Específica 2:**

Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

H0: No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

### **Hipótesis Específica 3:**

Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión realización personal en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

H0: No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión realización personal en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

### **Hipótesis Específica 4:**

Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión alegría de vivir en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

H0: No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión alegría de vivir en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

**Hipótesis específica 5:**

Hi: Existe relación significativa entre los estresores y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

H0: No existe relación significativa entre los estresores y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

**Hipótesis específica 6:**

Hi: Existe relación significativa entre los síntomas y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

H0: No existe relación significativa entre los síntomas y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

**Hipótesis específica 7:**

Hi: Existe relación significativa entre las estrategias y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

H0: No existe relación significativa entre las estrategias y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.

**4.5. Identificación de variables**

**V<sub>x</sub>** : Estrés académico

**Dimensión 01:** Estresores

**Dimensión 02:** Síntomas

**Dimensión 03:** Estrategias

**V<sub>y</sub>** : Niveles de felicidad

**Dimensión 01:** Sentido de la vida positivo

**Dimensión 02:** Satisfacción con la vida

**Dimensión 03:** Realización personal

**Dimensión 04:** Alegría de vivir

#### 4.6. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Estrés académico	Es una respuesta de activación emocional, fisiológica, cognitiva y comportamental ante estímulos y situaciones académicas específicas (Barraza, 2005).	Nivel de sobrecarga emocional que se produce como respuesta orgánica frente a un estímulo desbordante	Estresores	Conjunto de estímulos que generan estrés académico	1,2,3,4 5,6,7	Nivel leve de estrés Nivel moderado de estrés Nivel severo de estrés	0 a 33% Nivel leve de estrés
			Síntomas	Indicadores que evidencian la presencia de estrés académico	8,9,10,11,12 13,14		34% a 66% Nivel moderado de estrés
			Estrategias	Recursos que el estudiante emplea para hacer frente al estrés académico	15,16,17,18 19,20,21		57% a 100% Nivel severo de estrés

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Nivel de felicidad	Estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno (Alarcón, 2009)	Nivel de bienestar percibido a nivel subjetivo por el propio individuo	Sentido de la vida positivo	Ausencia de estados anímicos negativos	26,20,18,23 22,02,19,17 11,07,14	Muy alta felicidad	Puntuaciones: 135 – 119 Muy alta felicidad 118 – 111 Alta felicidad 110 – 96 Media felicidad 95 – 88 Baja felicidad 87 – 27 Muy baja felicidad
			Satisfacción con la vida	Sensación positiva de satisfacción por los bienes y logros obtenidos	04,03,05,01,06,10	Alta felicidad	
			Realización personal	Sensación de felicidad plena e integral que tiene carácter permanente	24,21,27,25 ,09,08	Media felicidad	
			Alegría de vivir	Conjunto de experiencias positivas de la vida que hacen sentir bien al individuo	12,15,16,13	Baja felicidad	

#### 4.7. Recolección de Datos

La técnica de recolección de información se define como la forma en que el investigador recoge los datos de la muestra de estudio, para ello, Sachún et al. (2017) indica que una de las técnicas de estudio es el “Cuestionario”, la cual se concibe como el suministro de un documento construido por preguntas, ítems o reactivos que son aplicados a la muestra de estudio a fin de direccionar y especificar los datos que interesan al investigador.

La aplicación de todo instrumento debe ser ética, por lo cual debe iniciar con la aplicación de un consentimiento informado en donde se enmarquen los objetivos y propósitos del estudio, así como del tratamiento de los datos personales de los participantes del estudio. Por lo descrito, la técnica de recolección de datos que se empleará es el: “Cuestionario”.

Con respecto al instrumento que se empleará para la recogida de información, se emplearán dos instrumentos, uno de ellos evaluará la variable “Estrés académico” y otro instrumento medirá la variable “Niveles de felicidad”, en la siguiente tabla se puede apreciar las correspondencias instrumentales:

<b>Variables</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Autor</b>
Estrés académico	Inventario SISCO SV-21	Arturo Barraza
Niveles de felicidad	Escala de Felicidad de Lima	Reynaldo Alarcón

##### 4.7.1. Inventario SISCO SV-21

**Nombre** : Inventario Sistémico cognitivista para el estudio del estrés académico

**Abreviatura** : SISCO SV-21

**Autor** : Arturo Barraza Macías

**Año** : 2005

**Objetivo** : Evaluación del estrés académico

**Estructura** : Compuesto por 21 ítems que miden 3 dimensiones estresoras.

**Respuesta** : Tipo Likert

**Dimensiones:** Estresores, Síntomas y Estrategias

**Administración:** Autoadministrado

**Duración:** Sin límite de tiempo

**Población objetivo:** Estudiantes de secundaria y superior

**Calificación e interpretación:**

La calificación se efectúa de 0 a 5, puntuando con cero puntos cuando la persona marca “Nunca”, con un punto cuando marca “Casi nunca”, con dos puntos cuando marca “Rara vez”, con tres puntos cuando marca “Algunas veces”, con cuatro puntos cuando marca “Casi siempre” y con cinco puntos cuando marca “Siempre”.

A ese puntaje bruto se le convierte en porcentaje empleando como puntaje máximo 105. El valor porcentual obtenido es categorizado en una de las siguientes categorías diagnósticas de estrés académico:

%	Categoría de estrés
0% – 33%	Nivel leve de estrés
34% – 66%	Nivel moderado de estrés
67% - 100%	Nivel severo de estrés

Con respecto a las dimensiones del instrumento, de acuerdo a Barraza (2005) indica que se procede a aplicar la misma fórmula de puntuaciones para la obtención del porcentaje, únicamente que se consideran como puntajes máximos los siguientes:

Puntaje máximo	Dimensión
35	Estresores
35	Síntomas
35	Estrategias

De este modo, la fórmula a proceder sería la siguiente:

$$\text{Nivel de la dimensión de estrés} = \frac{\text{Puntaje directo de la dimensión} \times 100}{35}$$

Los puntajes directos por cada una de las dimensiones se obtienen sumando cada puntaje individual por ítem del 0 al 5, considerando los siguientes grupos de ítem:

Una vez obtenido ello, se procede a ubicar el nivel de la dimensión del estrés por dimensión de acuerdo a la tabla general de categorización del estrés, la cual se muestra a continuación:

<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>
Estresores	1,2,3,4 5,6,7
Síntomas	8,9,10,11,12 13,14
Estrategias	15,16,17,18 19,20,21

<b>%</b>	<b>Niveles del estrés por dimensiones</b>
0% – 33%	Leve

34% – 66%	Moderado
67% - 100%	Severo

#### 4.7.2. Escala de Felicidad de Lima

**Nombre** : Escala de Felicidad de Lima

**Abreviatura** : EFL

**Autor** : Reynaldo Alarcón Napuri

**Año** : 2006

**Objetivo** : Valoración de la felicidad percibida

**Estructura** : Compuesto por 27 ítems que evalúan 4 dimensiones

**Respuesta** : Tipo Likert (Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, En desacuerdo, Totalmente en desacuerdo)

**Dimensiones:** Sentido positivo de la vida, Satisfacción con la vida, Realización personal y Alegría de vivir.

**Administración:** Autoadministrado

**Duración:** Sin límite de tiempo

**Población objetivo:** Mayores de 18 años

**Calificación e interpretación:**

La corrección del presente instrumento consiste puntuar con valores que van desde 1 hasta el 5 con cinco opciones de respuesta, de acuerdo a las coincidencias de la respectiva plantilla de respuestas de la EFL; se sigue con la baremación correspondiente y los percentiles asociados para precisar la asociada categoría diagnóstica:

<b>Puntaje</b>	<b>Categorías</b>
135 - 119	Muy alta felicidad
118 - 111	Alta felicidad
110 – 96	Media felicidad
95 – 88	Baja felicidad
87 – 27	Muy baja felicidad

Se asignan puntajes del 1 al 5 según las respuestas de los usuarios, cada respuesta marcada, en caso coincida con la plantilla, se procede a puntuar de acuerdo con el puntaje correspondiente, el puntaje máximo es de 135, mientras que el puntaje mínimo es de 27.

Para el análisis de los datos, se empleará el software *Statistical Package for Social Sciences SPSS*, en donde se efectuará la construcción de la matriz

de datos que proceden de las respuestas que han brindado los participantes del estudio a los instrumentos de recogida de los datos.

Para el logro de ello, se efectuará un análisis de frecuencias y porcentajes a nivel independiente, es decir, cada variable de estudio tendrá su tabla de frecuencias y porcentajes en torno a categorías obtenidas según el manual de cada instrumento.

Asimismo, se empleará la estadística bivariada para el análisis correlacional, en donde, en base a la matriz de datos se configurará la ponderación de casos para efectuar el análisis correlacional, primero procediéndose a emplear la prueba K-S para la determinación de la normalidad o anormalidad de la distribución poblacional, y a partir de allí proceder a elegir el test de correlación específico de acuerdo a la normalidad de la población de estudio.

Cabe destacar que todos los resultados serán presentados en tablas y gráficos de acuerdo al tipo de datos que se obtengan del análisis estadístico en la presente investigación.

### **Proceso de recolección de datos**

Debido al estado de confinamiento la recolección de datos se efectuó de manera virtual, mediante un formulario en Microsoft el cual fue compartido con todos los participantes. Este proceso de recolección tuvo una duración aproximada de un mes de noviembre - diciembre, debido a que se esperó a que todos respondieran. Para llegar a todos los estudiantes, se obtuvo el apoyo por parte de la universidad quien facilitó el cuestionario a los estudiantes mediante el correo institucional, así mismo, las delegadas de cada aula compartieron nuevamente con sus compañeros en sus grupos personales de cada ciclo.

## V. RESULTADOS

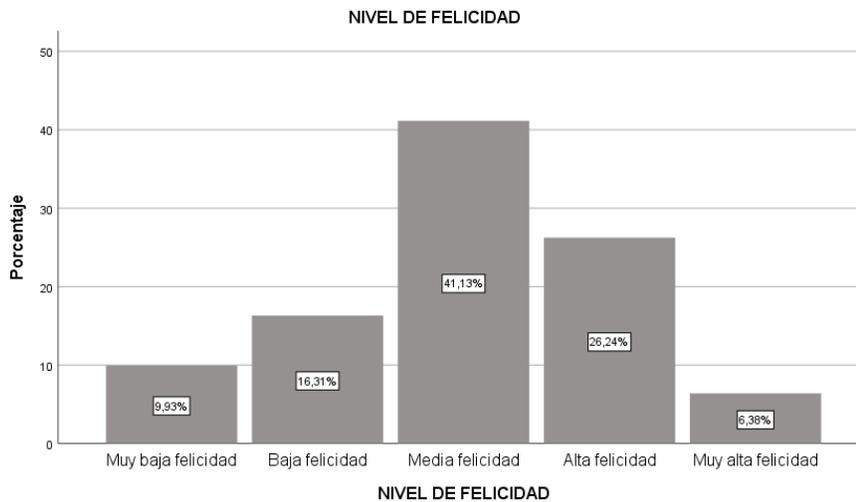
### 5.1. Presentación de resultados

Tabla 1. Niveles de felicidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy baja felicidad	14	9,9	9,9	9,9
Baja felicidad	23	16,3	16,3	26,2
Media felicidad	58	41,1	41,1	67,4
Alta felicidad	37	26,2	26,2	93,6
Muy alta felicidad	9	6,4	6,4	100,0
Total	141	100,0	100,0	

FUENTE: Elaboración propia.

Gráfico 1. Niveles de Felicidad



FUENTE: Elaboración propia

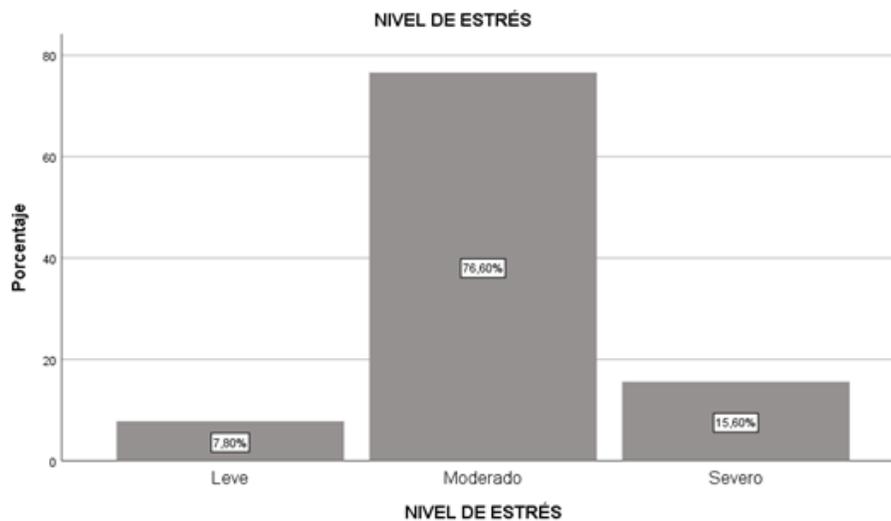
#### INTERPRETACIÓN:

Se puede observar en el gráfico, que, de un total de 141 personas la cual conforman la muestra, 14 de ellos se encuentran en un nivel muy bajo de felicidad, 23 de ellos en un nivel bajo, 58 en un nivel medio, 37 en un nivel alto, y 9 de ellos se encuentran en un nivel muy alto en cuento a la felicidad. Por lo tanto, se concluye que en esta variable predomina un nivel medio.

Tabla 2. Niveles de estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	11	7,8	7,8	7,8
Moderado	108	76,6	76,6	84,4
Severo	22	15,6	15,6	100,0
Total	141	100,0	100,0	

Gráfico 2. Niveles de estrés académico



FUENTE: Elaboración propia.

**INTERPRETACIÓN:**

Se puede observar en el gráfico, que, de un total de 141 personas la cual conforman la muestra, 11 de ellos se encuentran en un nivel leve de estrés, 108 de ellos en un nivel moderado, y 22 de ellos en un nivel severo en cuanto a la variable estrés académico. Por lo tanto, se concluye que en esta variable predomina un nivel moderado.

## VI. Análisis de los Resultados

### 6.1. Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 3. Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov - Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	GI	Sig.	Estadístico	GI	Sig.
Sentido positivo de la vida	,335	141	,000	,702	141	,000
Satisfacción con la vida	,289	141	,000	,789	141	,000
Realización personal	,285	141	,000	,822	141	,000
Alegría de vivir	,328	141	,000	,723	141	,000
Estresores	,522	141	,000	,375	141	,000
Síntomas	,354	141	,000	,692	141	,000
Estrategias	,363	141	,000	,682	141	,000
Nivel de felicidad	,227	141	,000	,902	141	,000
Nivel de estrés	,409	141	,000	,651	141	,000

A. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación:

Como se observa en la tabla de normalidad, las variables felicidad y estrés presentan una significancia menor al valor teórico  $\alpha = 0,05$ , esto indica que no paramétrico. De igual forma con las dimensiones, tanto de felicidad como de estrés, presentan una significancia menor al valor teórico  $\alpha = 0,05$ , por lo cual se determina que es no paramétrico.

La prueba de normalidad a utilizarse, es la establecida por Kolmogorov – Smirnov dado que la población es mayor a 50 personas.

Tabla 4. Correlación entre variables

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,879 <sup>a</sup>	8	,011
Razón de verosimilitud	12,449	8	,132
Asociación lineal por lineal	1,143	1	,285
N de casos válidos	141		

a. 8 casillas (53,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,70.

Interpretación:

Como el valor de significancia observada  $p = 0,011$  es menor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que, a un nivel de significancia de 0,05, existe relación significativa entre felicidad y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha.

Tabla 5. Relación entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,588 <sup>a</sup>	4	,001
Razón de verosimilitud	18,714	4	,001
Asociación lineal por lineal	,536	1	,464
N de casos válidos	141		

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,31.

Interpretación:

Como el valor de significancia observada  $p = 0,001$  es menor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que, a un nivel de significancia de 0,05, existe relación significativa entre el sentido positivo de la vida y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha.

Tabla 6. Relación entre el estrés académico y la dimensión Satisfacción con la Vida

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,970 <sup>a</sup>	6	,175
Razón de verosimilitud	9,497	6	,148
Asociación lineal por lineal	3,764	1	,052
N de casos válidos	141		

a. 6 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,08.

**Interpretación:**

Como el valor de significancia observada  $p = 0,175$  es mayor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que, a un nivel de significancia de 0,05, no existe relación significativa entre la satisfacción con la vida y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha.

Tabla 7. Relación entre el estrés académico y la dimensión realización personal

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,871 <sup>a</sup>	6	,004
Razón de verosimilitud	16,005	6	,014
Asociación lineal por lineal	,096	1	,756
N de casos válidos	141		

a. 7 casillas (58,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,16.

**Interpretación:**

Como el valor de significancia observada  $p= 0,004$  es menor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que, a un nivel de significancia de 0,05, existe relación significativa entre la realización personal y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha.

Tabla 8. Relación entre el estrés académico y la dimensión alegría de vivir

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,457 <sup>a</sup>	6	,149
Razón de verosimilitud	8,071	6	,233
Asociación lineal por lineal	,288	1	,592
N de casos válidos	141		

a. 6 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,16.

Interpretación:

Como el valor de significancia observada  $p = 0,149$  es menor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que, a un nivel de significancia de 0,05, no existe relación significativa entre la alegría de vivir y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha.

Tabla 9. Relación entre los estresores y los niveles de felicidad

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,753 <sup>a</sup>	8	,879
Razón de verosimilitud	3,780	8	,876
Asociación lineal por lineal	1,093	1	,296
N de casos válidos	141		

a. 9 casillas (60,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,06.

Interpretación:

Como el valor de significancia observada  $p = 0,879$  es menor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que, a un nivel de significancia de 0,05, no existe relación significativa entre la dimensión estresores y el nivel de felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha.

Tabla 10. Relación existe entre los síntomas y los niveles de felicidad

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,647 <sup>a</sup>	8	,017
Razón de verosimilitud	15,969	8	,043
Asociación lineal por lineal	8,735	1	,003
N de casos válidos	141		

a. 6 casillas (40,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,19.

**Interpretación:**

Como el valor de significancia observada  $p = 0,017$  es menor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que, a un nivel de significancia de 0,05, existe relación significativa entre la dimensión síntomas y el nivel de felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha.

Tabla 11. relación existe entre las estrategias y los niveles de felicidad

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	32,211 <sub>a</sub>	8	,000
Razón de verosimilitud	28,735	8	,000
Asociación lineal por lineal	10,718	1	,001
N de casos válidos	141		

a. 6 casillas (40,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,19.

**Interpretación:**

Como el valor de significancia observada  $p= 0,000$  es menor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que, a un nivel de significancia de 0,05, existe relación significativa entre la realización personal y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha.

## **6.2. Comparación de resultados con marco teórico**

Este espacio de la investigación tiene por finalidad, contrastar los resultados obtenidos con las investigaciones de otros estudios tanto a nivel local, nacional e internacional. Con la finalidad de obtener nuevos conocimientos científicos.

Este estudio en contraste con la investigación de Álvarez et al. (2018) en donde se encontró que en los participantes predomina un nivel medio de estrés académico. Lo cual, se asemeja mucho a los resultados obtenidos en esta investigación ya que 108 de los participantes, quienes representa el 76,6% de la población, se encuentran en un nivel moderado de estrés académico

Los resultados de este estudio indican que la existencia de correlación entre variables, dado que la significancia es menor al valor teórico  $\alpha = 0,05$ . Estos resultados se asemejan a los encontrados en el estudio de Arequipeño y Gaspar (2017) en donde se encontró una relación inversa muy significativa entre la variable felicidad y depresión.

En oposición a los resultados de Varea et al. (2019) en su estudio indica que existe correlación negativa baja entre las variables felicidad y estrés.

El estudio de las variables felicidad y estrés académico dentro de una misma investigación, aún no suelen llevarse a cabo de manera regular, es por ello la ausencia de investigaciones con ese tipo de contenido, vital para este estudio. Sin embargo, se han utilizado los recursos encontrados para realizar la discusión de resultados.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### CONCLUSIONES

Se llega a la conclusión que existe relación significativa entre las variables estrés académico y los niveles de felicidad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020. Ya que, el puntaje obtenido es P valor (0,011) menor al coeficiente teórico de ( $\alpha = 0, 05$ ).

Se llega a la conclusión que existe relación significativa entre la variable estrés académico y la dimensión sentido positiva de la vida. Ya que, el puntaje obtenido es P valor (0,001) menor al coeficiente teórico de ( $\alpha = 0, 05$ ).

Se llega a la conclusión que no existe relación entre la variable estrés académico y la dimensión satisfacción con la vida. Ya que, el puntaje obtenido es P valor (0,175) mayor al coeficiente teórico de ( $\alpha = 0, 05$ ).

Se llega a la conclusión que existe relación entre la variable estrés académico y la dimensión realización personal. Ya que, el puntaje obtenido es P valor (0,004) menor al coeficiente teórico de ( $\alpha = 0, 05$ ).

Se llega a la conclusión que no existe relación entre la variable estrés académico y la dimensión alegría de vivir. Ya que, el puntaje obtenido es P valor (0,149) mayor al coeficiente teórico de ( $\alpha = 0, 05$ ).

Se llega a la conclusión que no existe relación entre la variable niveles de felicidad y la dimensión estresores. Ya que, el puntaje obtenido es P valor (0,879) mayor al coeficiente teórico de ( $\alpha = 0, 05$ ).

Se llega a la conclusión que existe relación significativa entre la variable niveles de felicidad y la dimensión síntomas. Ya que, el puntaje obtenido es P valor (0,017) menor al coeficiente teórico de ( $\alpha = 0, 05$ ).

Se llega a la conclusión que existe relación significativa entre la variable niveles de felicidad y la dimensión estrategias. Ya que, el puntaje obtenido es P valor (0,000) menor al coeficiente teórico de ( $\alpha = 0, 05$ ).

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda realizar talleres sobre la mejora y manejo del estrés, así mismo, talleres de risoterapia para potenciar la felicidad.

Se recomienda la ejecución de talleres con temas relacionados a la resiliencia y optimismo, para una mejora en la visión del sentido positivo de la vida que tenga el estudiante.

Se recomienda realizar talleres de yoga o mindfulness, talleres de relajación en donde el individuo pueda sentir satisfacción en el entorno en que se encuentra.

Se recomienda realizar talleres relacionados a la realización personal y cómo lograr el éxito.

Se recomienda realizar dinámicas grupales donde los participantes puedan interactuar.

Se recomienda realizar sesiones educativas para detectar los estresores que se encuentran en nuestro entorno.

Se recomienda realizar intervenciones cognitivo – conductual para la mejora y control de síntomas del estrés, así mismo prevenirlo.

Se recomienda realizar talleres sobre técnicas y estrategias para el control y manejo del estrés académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Ahumada, E. (2019). El bienestar subjetivo a partir de la creatividad y la percepción de felicidad. *Retos: Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, 9(18), 327-344. <https://dx.doi.org/10.17163/ret.n18.2019.09>

Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima: Editorial Universitaria.

Álvarez, L., Gallegos, R. y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 4(28), 193-209. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1390-86342018000100193&lng=es&tlng=es](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193&lng=es&tlng=es).

Arequipeño, F. y Gaspar, M. (2017). *Resiliencia, felicidad y depresión en adolescentes de 3ero a 5to grado del nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Ate Vitarte, 2016* [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPEU. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/397/Ver%C3%B3nica\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf;jsessionid=B579EBE8F1BBA5D0E45226D41C1ADDD1?sequence=1](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/397/Ver%C3%B3nica_Tesis_bachiller_2015.pdf;jsessionid=B579EBE8F1BBA5D0E45226D41C1ADDD1?sequence=1)

- Arias, F. (2016). *El Proyecto de investigación*. 7° Ed. Episteme.  
[https://kupdf.net/download/el-proyecto-de-investigacion-fidias-arias-7ma-edic-2016pdf\\_5a1b4afde2b6f5e526da642c\\_pdf](https://kupdf.net/download/el-proyecto-de-investigacion-fidias-arias-7ma-edic-2016pdf_5a1b4afde2b6f5e526da642c_pdf)
- Barraza, A. (2005). *Inventario SISCO V21*. 1° ed. Ecorfan.
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía*, 3(2), 1 – 8.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4865240.pdf>
- Brackett, M., Mayer, J. y Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday. *Personalit and Individual Differences*, 36 (1), 1387-1402.
- Campos, R. (2017). *Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017* [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI.  
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/228/1/ROSARIO%20CAMPOS%20MARTINEZ-ESTRES%20ACADEMICO%20EN%20LOS%20ESTUDIANTES.pdf>
- Cardona, D., Segura, A., Segura, A., Muñoz, D. y Agudelo, M. (2019). La felicidad como predictor de funcionalidad familiar del adulto mayor en tres ciudades de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 97-111.  
<https://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.9>

Cochran, W. (1977). *Técnicas de muestreo*. 1° Ed. Jhon Wiley and sons

Córdova, J. y Sulca, L. (2018). *Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad particular de lima* [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional URP. <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1424/TESIS%20FINAL%20SULCA-CORDOVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

De la Serna, J., Altable, M. y Gómez, E. (2020). *Cerebro y pandemia: Una perspectiva actual*. 1° ed. España. [https://books.google.com.pe/books?id=sfrnDwAAQBAJ&pg=PT171&dq=oms+estres+2020&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjN\\_MypxevpAhX9E7kGHcFjAQ0Q6AEIXDAG#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=sfrnDwAAQBAJ&pg=PT171&dq=oms+estres+2020&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjN_MypxevpAhX9E7kGHcFjAQ0Q6AEIXDAG#v=onepage&q&f=false)

De la Torre, D. y Marroquín, J. (2017). *Felicidad y estilos de afrontamiento al estrés en mujeres con diagnóstico de cáncer de mama del Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas del Sur* [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología]. Repositorio Institucional UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4523>

Fernández, P., Alcaide, R., Extremera, N. y Pizarro, D. A. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4 (2), 16-27.

Fernández, P., Salovey, P., Vera, A., Ramos, N. y Extremera, N. (2002). Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 3(1), 159-167.

Foncubierta, M. y Sánchez, J. (2019). Hacia la felicidad laboral: Atender motivaciones y eliminar «temores digitales. *Retos: Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, 9(18), 239-257. <https://dx.doi.org/10.17163/ret.n18.2019.04>

Galimberti, H. (2002). *Diccionario de psicología*. 1° ed. Siglo veintiuno.

García, A. (2016). *El estrés laboral y el desempeño de los trabajadores en la empresa Textil del Valle – Octubre de 2016* [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología]. Repositorio Institucional UAI. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/110/1/GARCIA%20ROSPIGLIOSI%20ALEXANDER%20ULISES%20-%20ESTRES%20LABORAL%20DESEMPENO%20DE%20TRABAJADORES%20TEXT%20%20.pdf>

Huamán, R. (2018). *Nivel de estrés y desempeño laboral del personal de enfermería del hospital rene toche groppo de la provincia de Chincha 2018* [Tesis para optar el título profesional de Psicología]. Repositorio Institucional UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3163>

Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>

Lostanau, V. Torrejón, C. y Cassaretto, M. (2017). Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud en mujeres con cáncer de mama. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 75-90. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v31i122.25345>

Luna, C. (2017). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso De La Vega* [Tesis doctoral, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional UIGV. [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/T\\_D\\_OCTORADO%20EN%20PSICOLOG%C3%8DA\\_LUNA\\_FEIJ%C3%93O\\_MAR%C3%8DA\\_DEL\\_CARMEN.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/T_D_OCTORADO%20EN%20PSICOLOG%C3%8DA_LUNA_FEIJ%C3%93O_MAR%C3%8DA_DEL_CARMEN.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Marcos, R. (2017). *Estrés en los docentes de la Institución Educativa Secundaria "Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017* [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/308/2/MARCOS%20TASAYCO%20RICARDO%20ENRIQUE%20-%20ESTR%c3%89S%20EN%20LOS%20DOCENTES%20DE%20LA%>

20INSTITUCION%20EDUCATIVA%20SECUNDARIA%20%e2%80%9c  
COLEGIO%20COOPERATIVO%20MIXTO%20-  
%20CHINCHA%20EN%20EL.pdf

Murillo, H. (2012). *La felicidad: Perspectivas y abordajes*. Caldas: Corporación Universitaria Lasallista.

Naiara, E., Santamaria, M., Picaza, M. y Idioaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>

Organización Internacional del Trabajo (2019). *Estrés laboral*. 1º ed. Ginebra. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms\\_475146.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf)

Paz, K. y Espinoza, M. (2017). *Influencia de la felicidad organizacional en la productividad de los colaboradores en los centros de atención al cliente de la empresa americana Claro, Arequipa, 2016-2017* [Tesis para optar el título profesional en administración, Universidad Católica San Pablo]. Repositorio Institucional UCSP. [http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15468/2/PAZ\\_CAYA\\_KAR\\_FEL.pdf](http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15468/2/PAZ_CAYA_KAR_FEL.pdf)

Pulluquitin, S. (2019). *Estrés laboral y calidad de vida en guardias de seguridad con turno rotativo* [Tesis para optar el título profesional en Psicología

clínica, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29580/2/TESIS%20FINAL%20-%20Sofia%20Pulluquit%C3%ADn.pdf>

Real Academia Española (2019). *Diccionario de la lengua española*. 23° ed. Espasa.

Román, M. (2019). *Relación entre el estrés y el desempeño laboral en los colaboradores de boticas Inkafarma del distrito el Agustino turno tarde, octubre – diciembre 2018* [Tesis para optar el título profesional de Químico Farmacéutico, Universidad Privada María Auxiliadora]. Repositorio Institucional UPMA.  
<http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/200/41-2019%20%28FINAL%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rondón, J., Coronado, F., Olórtegui, C. y Pérez, M. (2019). *Felicidad y compromiso organizacional en una empresa del sector farmacéutico peruano* [Tesis de maestría en Salud ocupacional, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/13517>

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069.

- Sachún, J., Becerra, E., Olivia, S. y Vilca, M. (2017). *Investigación científica: manual para elaborar artículos científicos*. 1° Ed. AuriEduca.
- Seligman, M. E. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Special issue on happiness, excellence, and optimal human functioning. *American Psychologist*, 55(1), 5-183. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1071226/>
- Seligman, M. (2006). Psicoterapia positiva. *Psicólogo estadounidense*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Supo, J. (2014). *Seminarios de investigación científica*. 2° Ed. Bioestadístico EIRL. [https://books.google.com.pe/books/about/Seminarios\\_de\\_Investigacion\\_Cientifica.html?id=oFnmrQEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/Seminarios_de_Investigacion_Cientifica.html?id=oFnmrQEACAAJ&redir_esc=y)
- Varea, U., Chipoco, J., Flores, A. y Torres, L. (2019). *Felicidad y estrés laboral de los trabajadores en una agencia de aduanas del Callao* [Tesis de maestría en Psicología organizacional, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13681>

## ANEXOS

### Anexo 01: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020?</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p><b>Hi:</b> “Existe relación inversa entre el estrés académico y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020”</p> <p><b>H0:</b> “No existe relación inversa entre el estrés académico y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020”</p>	<p>Estrés académico</p>	<p><b>Dimensión 1:</b> Estrés</p> <p><b>Dimensión 2:</b> Síntomas</p> <p><b>Dimensión 3:</b> Estrategias</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Método:</b> Inductivo</p> <p><b>Tipo:</b> Descriptivo correlacional</p> <p><b>Nivel de estudio:</b> Básico</p> <p><b>Diseño:</b> No Experimental de corte transversal.</p> <p><b>Población:</b> 222 estudiantes de Psicología</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>n= 141 (Muestreo probabilístico aleatorio al 95% de fiabilidad y al 5% de error tolerado)</p>

PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS			<p><b>Técnicas e instrumentos de recolección de información:</b></p> <p>Encuestas</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inventario SISCO SV-21</li> <li>➤ Escala de felicidad de Lima</li> </ul> <p><b>Técnica de análisis de datos:</b></p> <p>En la investigación se utilizará como base datos el Microsoft Excel y el programa SPSS</p>
<p><b>Problema Específico 1</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?</p>	<p><b>Objetivo Específico 1:</b></p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.</p>	<p><b>Hipótesis Específica 1:</b></p> <p>Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.</p>			
<p><b>Problema Específico 2</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y la dimensión satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera</p>	<p><b>Objetivo Específico 2:</b></p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión Satisfacción con la Vida, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.</p>	<p><b>Hipótesis Específica 2:</b></p> <p>Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión satisfacción con la vida, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.</p>			

de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020?					
<p><b>Problema Específico 3</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y la dimensión Realización Personal, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020?</p>	<p><b>Objetivo Específico 3:</b></p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión realización personal, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020.</p>	<p><b>Hipótesis Específica 3:</b></p> <p>Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión realización personal, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chincha en el año 2020.</p>	Niveles de Felicidad	<p><b>Dimensión 1:</b></p> <p>Sentido Positivo de la Vida.</p> <p><b>Dimensión 2:</b></p> <p>Satisfacción con la Vida</p> <p><b>Dimensión 3:</b></p> <p>Realización Personal</p> <p><b>Dimensión 4:</b></p> <p>Alegría de Vivir</p>	
<p><b>Problema Específico 4:</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y la dimensión alegría de vivir, en estudiantes de la</p>	<p><b>Objetivo Específico 4:</b></p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión alegría de vivir en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad</p>	<p><b>Hipótesis Específica 4:</b></p> <p>Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión alegría de vivir, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad</p>			

carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?	privada de Chíncha en el año 2020.	privada de Chíncha en el año 2020.			
<b>Problema específico 5:</b> ¿Qué relación existe entre los estresores y los niveles de felicidad, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?	<b>Objetivo específico 5:</b> Determinar la relación entre los estresores y los niveles de felicidad, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.	<b>Hipótesis específica 5:</b> Existe relación significativa entre los estresores y los niveles de felicidad, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.			
<b>Problema específico 6:</b> ¿Qué relación existe entre los síntomas y los niveles de felicidad, en estudiantes de la carrera de Psicología de una	<b>Objetivo específico 6:</b> Determinar la relación existe entre los síntomas y los niveles de felicidad, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.	<b>Hipótesis específica 6:</b> Existe relación significativa entre los síntomas y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.			

<p>universidad privada de Chíncha en el año 2020?</p>					
<p><b>Problema específico 7:</b> ¿Qué relación existe entre las estrategias y los niveles de felicidad, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020?</p>	<p><b>Objetivo específico 7:</b> Determinar la relación existe entre las estrategias y los niveles de felicidad, en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.</p>	<p><b>Hipótesis específica 7:</b> Existe relación significativa entre las estrategias y los niveles de felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Chíncha en el año 2020.</p>			

## Anexo N° 02: Instrumentos de recolección de datos

### Inventario SISCO SV-21

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 0 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (0) es poco y (5) mucho.

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

*¿Con qué frecuencia te estresa?:*

Dimensión estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

*Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:*

Dimensión síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Dimensión estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

**Escala de la Felicidad de Lima (EFL)  
Reynaldo Alarcón (2006)**

*Estimado participante por favor, lea con atención las frases que se presentan y responda de acuerdo a su propia experiencia personal, cabe recordar que no hay respuestas malas ni buenas, ni tampoco un límite de tiempo, tómese su tiempo y responda con sinceridad.*

N°	Ítem	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2	Siento que mi vida está vacía.					
3	Las condiciones de mi vida son excelentes.					
4	Estoy satisfecho con mi vida.					
5	La vida ha sido buena conmigo.					
6	Me siento satisfecho con lo que soy.					
7	Pienso que nunca seré feliz.					
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.					
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					
11	La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12	Es maravilloso vivir.					
13	Por lo general me siento bien.					
14	Me siento inútil.					
15	Soy una persona optimista.					
16	He experimentado la alegría de vivir.					
17	La vida ha sido injusta conmigo.					
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.					
19	Me siento un fracasado.					
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.					

22	Me siento triste por lo que soy.					
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.					
24	Me considero una persona realizada.					
25	Mi vida transcurre plácidamente.					
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
27	Creo que no me falta nada.					

*Gracias por su participación*

### ANEXO 03: Base de datos

The screenshot shows the IBM SPSS Statistics Editor de datos window with a list of variables. The table below represents the data shown in the interface.

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	R1	Númerico	8	0	R1	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	R2	Númerico	8	0	R2	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
3	R3	Númerico	8	0	R3	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
4	R4	Númerico	8	0	R4	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
5	R5	Númerico	8	0	R5	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
6	R6	Númerico	8	0	R6	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
7	R7	Númerico	8	0	R7	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
8	R8	Númerico	8	0	R8	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
9	R9	Númerico	8	0	R9	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
10	R10	Númerico	8	0	R10	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
11	R11	Númerico	8	0	R11	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
12	R12	Númerico	8	0	R12	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
13	R13	Númerico	8	0	R13	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
14	R14	Númerico	8	0	R14	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
15	R15	Númerico	8	0	R15	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
16	R16	Númerico	8	0	R16	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
17	R17	Númerico	8	0	R17	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
18	R18	Númerico	8	0	R18	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
19	R19	Númerico	8	0	R19	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
20	R20	Númerico	8	0	R20	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
21	R21	Númerico	8	0	R21	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
22	R22	Númerico	8	0	R22	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
23	R23	Númerico	8	0	R23	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
24	R24	Númerico	8	0	R24	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
25	R25	Númerico	8	0	R25	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
26	R26	Númerico	8	0	R26	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
27	R27	Númerico	8	0	R27	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
28	P1	Númerico	8	0	P1	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
29	P2	Númerico	8	0	P2	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
30	P3	Númerico	8	0	P3	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
31	P4	Númerico	8	0	P4	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada

At the bottom of the window, there are tabs for 'Vista de datos' and 'Vista de variables' (the latter is selected). The taskbar at the bottom shows the system tray with the time 11:42 and date 10-01-2021.

\*susy susy susy.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
28	P1	Númerico	8	0	P1	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
29	P2	Númerico	8	0	P2	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
30	P3	Númerico	8	0	P3	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
31	P4	Númerico	8	0	P4	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
32	P5	Númerico	8	0	P5	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
33	P6	Númerico	8	0	P6	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
34	P7	Númerico	8	0	P7	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
35	P8	Númerico	8	0	P8	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
36	P9	Númerico	8	0	P9	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
37	P10	Númerico	8	0	P10	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
38	P11	Númerico	8	0	P11	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
39	P12	Númerico	8	0	P12	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
40	P13	Númerico	8	0	P13	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
41	P14	Númerico	8	0	P14	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
42	P15	Númerico	8	0	P15	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
43	P16	Númerico	8	0	P16	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
44	P17	Númerico	8	0	P17	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
45	P18	Númerico	8	0	P18	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
46	P19	Númerico	8	0	P19	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
47	P20	Númerico	8	0	P20	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
48	P21	Númerico	8	0	P21	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
49	d1vx	Númerico	8	0	SENTIDO POSI...	{1, Infeliz}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
50	d2vx	Númerico	8	0	SATISFACCIÓN...	{1, Infeliz}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
51	d3vx	Númerico	8	0	REALIZACIÓN ...	{1, Infeliz}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
52	d4vx	Númerico	8	0	ALEGRÍA DE V...	{1, Infeliz}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
53	d1vy	Númerico	8	0	ESTRESORES	{1, Leve}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
54	d2vy	Númerico	8	0	SÍNTOMAS	{1, Leve}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
55	d3vy	Númerico	8	0	ESTRATEGIAS	{1, Leve}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
56	VX	Númerico	8	0	NIVEL DE FELI...	{1, Muy baj...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
57	VY	Númerico	8	0	NIVEL DE EST...	{1, Leve}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode.ON

Escribe aquí para buscar

11:43 10-01-2021

\*susy susy.sav [ConjuntoDatos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 57 de 57 variables

	5	P16	P17	P18	P19	P20	P21	d1vx	d2vx	d3vx	d4vx	d1vy	d2vy	d3vy	VX	VY	var
1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	2	3	4	2	
2	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	
3	1	0	2	2	1	3	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	
4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	
5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	3	4	2	
6	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	
7	3	0	0	3	0	4	3	3	3	3	4	2	1	2	4	2	
8	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	4	2	
9	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	5	2	
10	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	2	2	3	4	2	
11	3	3	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	
12	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	2	2	3	3	3	
13	1	2	2	2	3	3	3	2	4	3	4	2	2	2	3	2	
14	1	3	3	2	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	
15	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	1	2	2	2	
16	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1	3	3	2	
17	4	3	4	3	1	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	
18	4	5	5	4	4	4	5	2	3	3	4	3	2	3	3	3	
19	5	0	0	0	5	5	5	3	3	2	4	2	2	2	3	2	
20	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	
21	4	3	3	1	2	2	3	3	4	4	4	1	2	2	4	2	
22	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	1	1	3	4	2	
23	4	4	3	4	3	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	
24	5	3	4	4	1	4	3	3	3	2	4	1	1	3	3	2	
25	4	3	2	3	5	3	4	3	4	4	4	1	1	3	4	2	
26	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	1	2	3	4	3	
27	2	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	1	1	3	4	2	
28	4	4	4	4	1	1	4	3	4	3	4	1	2	2	4	2	
29	4	3	4	4	4	3	1	3	3	4	4	1	1	2	4	2	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode.ON

Escribe aquí para buscar

11:43 10-01-2021

## Anexo 04. Carta de presentación



### CARTA DE PRESENTACIÓN

La Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

#### Hace Constar:

Que, Tasayco Rivera Susy Judith, identificada con DNI: 70448231, del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **“RELACION ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHINCHA, 2020”**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 12 de noviembre de 2020

**Mg. Mariana A. Campos Sobrino**  
**DECANA (e)**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Resolución N°045-2020-SUNEDU/CD

"Año de la universalización de la salud"

Chincha Alta, 12 de noviembre del 2020

## **OFICIO N°097-2020-UAI-FCS**

Universidad Autónoma de Ica  
Directora: Hemando Martin Campos Martínez  
Av. Aberlado Alva Maurtua 489, Chincha Alta 11701  
PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería y Psicología. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



*Mariana A. Campos Sobrino*  
**M<sup>a</sup> Mariana A. Campos Sobrino**  
**DECANA (e)**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**

## Anexo 05. Constancia de recolección de datos

CRD. 013-FCS-2021

# CONSTANCIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, hace constar que:

**TASAYCO RIVERA SUSY JUDITH**

identificada con código de alumno N° A161000352

estudiantes matriculadas en el Programa de Estudios de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, han realizado la aplicación de su instrumento validado, para el desarrollo de su Tesis titulada **“RELACION ENTRE ESTRES ACADEMICO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHINCHA, 2020”** siendo su población los estudiantes matriculados de 1° a 10° ciclo del Programa de estudios de Psicología de nuestra Universidad.

Dicha recolección de datos fue realizada en el periodo del 24 de noviembre al 27 de diciembre del 2020 y su ejecución ha sido debidamente autorizada por la autoridad competente de nuestra institución.

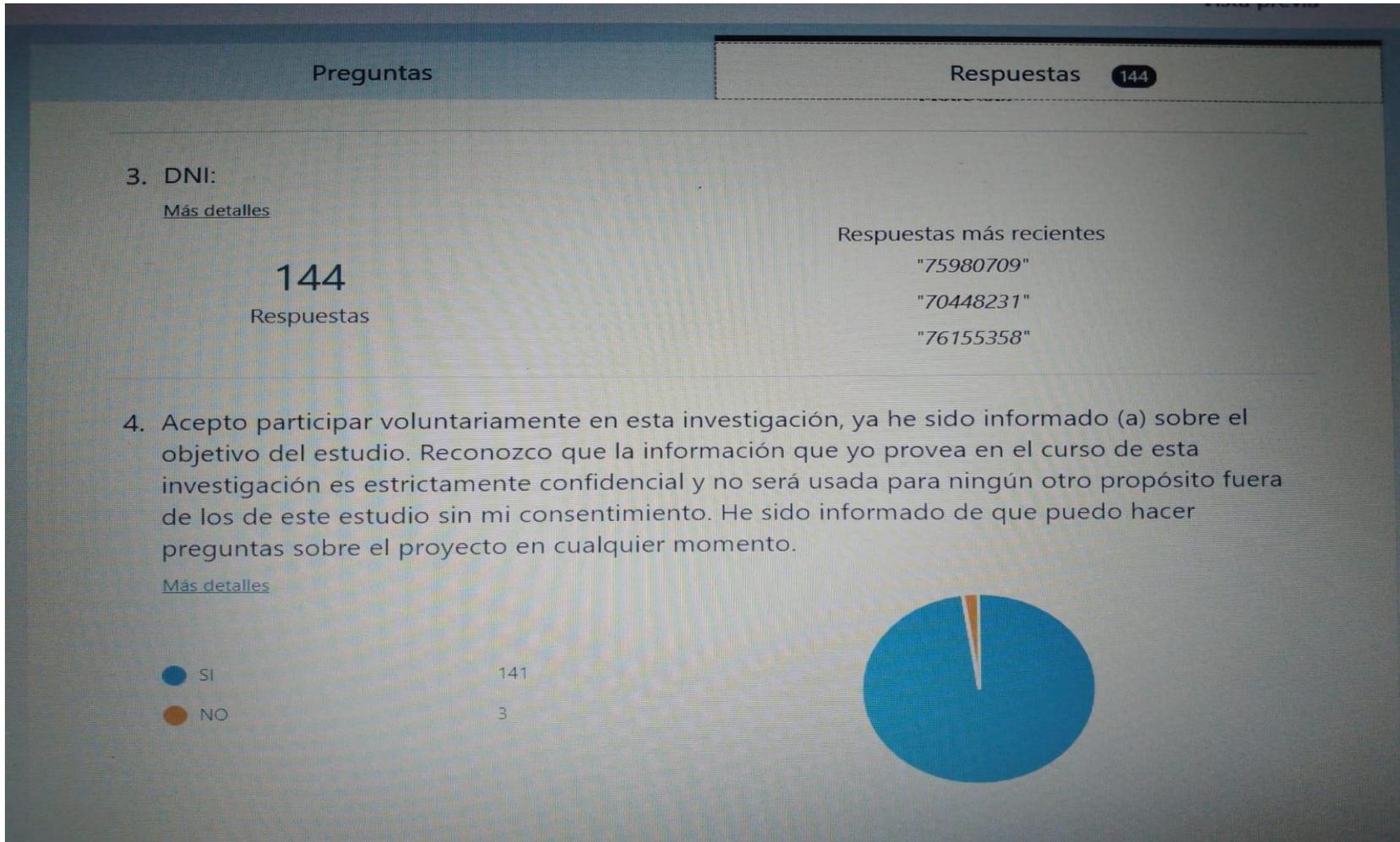
Se expide el presente documento a las interesadas para los trámites y fines que se estimen convenientes.

Chincha Alta, 04 de enero del 2021



*Mariana A. Campos Sobrino*  
**Mg. Mariana A. Campos Sobrino**  
**DECANA (e)**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**

## Anexo 06. Evaluación



# "RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADEMICO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHINCHA, 2020"

## INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[hdl.handle.net](https://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

4%

2

[repositorio.autonomadeica.edu.pe](https://repositorio.autonomadeica.edu.pe)

Fuente de Internet

3%

3

[repositorio.unc.edu.pe](https://repositorio.unc.edu.pe)

Fuente de Internet

2%

4

Submitted to Colegio Champagnat

Trabajo del estudiante

1%

5

[repositorio.urp.edu.pe](https://repositorio.urp.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

6

[repositorio.utea.edu.pe](https://repositorio.utea.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

7

Submitted to Universidad Católica de Santa María

Trabajo del estudiante

1%

8

[repositorio.umch.edu.pe](https://repositorio.umch.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

9	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	1 %
10	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
12	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	1 %
13	<a href="http://repositorio.uigv.edu.pe">repositorio.uigv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %
14	<a href="http://repositorio.cientifica.edu.pe">repositorio.cientifica.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo