



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

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

TESIS

Ansiedad y bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la
Unidad De Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

PRESENTADO POR

Mamani Cahuana, Lisset Magaly

<https://orcid.org/0009-0007-7505-9102>

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

ASESOR

Dr. Aparcana Hernández, José Carlos

<https://orcid.org/0000-0001-7398-6817>

Chincha, Perú, 2025

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

MG. JOSÉ YOMIL PEREZ GOMEZ

Decano (e) de la Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que **LISSET MAGALY MAMANI CAHUANA** estudiante de la Facultad de ciencias de la Salud, del programa Académico de Psicología, ha cumplido con elaborar su:

PLAN DE TESIS

TESIS

TITULADO: "ANSIEDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL SAN ROMÁN, JULIACA – 2025"

Por lo tanto, quedan expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

Ica 22/10/2025

Dr APARCANA HERNANDEZ José Carlos

DNI: 21553760

CODIGO ORCID: 0000-0001-7398-6817

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **Lisset Magaly Mamani Cahuana**, identificada con DNI N° **46248010**, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: **“Ansiedad y bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.”**, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

14%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Ayaviri, 13 de octubre de 2025.

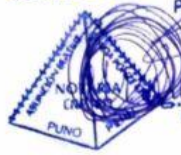


Mamani Cahuana, Lisset Magaly
DNI N.º 46248010



CERTIFICACION A LA VUELTA →

CERTIFICO QUE LAS 01 FIRMAS QUI
ANTECEDEN, CORRESPONDEN A: CISSET
DIAGALY HATIANI CAHUANA
IDENTIFICADOS CON DNI N° 46248010
RESPECTIVAMENTE
QUIEN(ES) HA(N) SUSCRITO EL DOCUMENTO
EN MI PRESENCIA. EL NOTARIO NO ASUME
RESPONSABILIDAD SOBRE EL CONTENIDO DE
DOCUMENTO, CONFORME A LA LEY DE
NOTARIADO. DOY FE. - 13 OCT 2025
PUNO



ASUNCIÓN B.G. PONCE CUBA
ABOGADA-NOTARIA DE PUNO



Asunción B.G. Ponce Cuba
ABOGADA - NOTARIA DE PUNO
Jr. Lima 768
e-mail: notariaponcecuba@gmail.com

AGRADECIMIENTO

El principal agradecimiento es a Dios, por guiarnos para el logro de nuestras metas y por darnos la fortaleza para seguir adelante.

Al Rector de la Universidad Autónoma de Ica, Dr. Hernando Martín Campos Martínez, a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud, Dra. Susana Marleni Atuncar Deza, por su compromiso y apoyo a los estudiantes en el programa de titulación.

A mi asesor de tesis, Dr. Aparcana Hernández, José Carlos, por sus valiosos aportes, conocimientos y motivaciones brindadas, para el desarrollo y culminación del estudio.

Al director de la UGEL San Román, Dr. Luis Jarid Mamani Llano, quien nos permitió realizar la recolección de información en los trabajadores administrativos de la Institución que dirige para concretar la investigación.

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la UGEL San Román, Juliaca (2025), se empleó una metodología de tipo básico, no experimental, transversal y descriptivo-correlacional. Participaron 80 trabajadores. Se aplicaron dos instrumentos en un solo momento: una escala de ansiedad (componentes afectivo y somático) y el Bienestar psicológico, cuyos resultados descriptivos evidencian alta activación ansiosa: 70,0 % con ansiedad alta y 30,0 % con ansiedad regular (sin casos en nivel bajo). El componente afectivo fue mayoritariamente alto (77,5 %), mientras que el componente somático se ubicó íntegramente en bajo (100,0 %). En bienestar, el índice global se concentró en alto (85,0 %); sin embargo, por dimensiones predominó el nivel regular: aceptación/control (35,0 % bajo; 62,5 % regular), vínculos (26,2 % bajo; 72,5 % regular), autonomía (31,2 % bajo; 66,2 % regular) y proyectos (21,2 % bajo; 67,5 % regular). El análisis inferencial (Rho de Spearman), la ansiedad se asoció positivamente y de forma significativa con el bienestar global ($\rho \approx .845$; $p < .001$) Se concluye que en esta muestra coexisten ansiedad alta con recursos de bienestar presentes pero tensionados, lo que sugiere priorizar intervenciones breves en psicoeducación y regulación emocional (componente afectivo) y fortalecer aceptación/autocontrol, vínculos, autonomía y proyectos.

Palabras clave: ansiedad; bienestar psicológico; salud mental; estrés; trabajadores administrativos.

ABSTRACT

The study aimed to determine the relationship between anxiety and psychological well-being in administrative workers of the UGEL San Román, Juliaca (2025). A basic, non-experimental, cross-sectional, and descriptive-correlational methodology was used. A total of 80 workers participated. Two instruments were applied at a single point in time: an anxiety scale (affective and somatic components) and the Psychological Well-being Scale. Descriptive results revealed high anxious activation: 70.0% with high anxiety and 30.0% with moderate anxiety (no cases at the low level). The affective component was predominantly high (77.5%), while the somatic component was entirely low (100.0%). Regarding well-being, the global index was mostly high (85.0%); however, by dimensions, the regular level predominated: acceptance/control (35.0% low; 62.5% regular), bonds (26.2% low; 72.5% regular), autonomy (31.2% low; 66.2% regular), and life projects (21.2% low; 67.5% regular). Inferential analysis (Spearman's Rho) showed that anxiety was positively and significantly associated with global well-being ($\rho \approx .845$; $p < .001$). It is concluded that in this sample, high anxiety coexists with well-being resources that are present but strained, which suggests prioritizing brief interventions in psychoeducation and emotional regulation (affective component), as well as strengthening acceptance/self-control, bonds, autonomy, and life projects.

Keywords: anxiety; psychological well-being; mental health; stress; administrative workers.

ÍNDICE

Portada	i
Constancia de aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Indice general	viii
Indice de tablas	x
Indice de figuras	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2.1. Descripción de la Realidad Problemática	15
2.2. Formulación del Problema General	17
2.3. Formulación del Problemas Específicos	17
2.4. Objetivo General y Especifico	18
2.6. Justificación e Importancia	19
2.7. Alcances y limitaciones	21
III. MARCO TEÓRICO	22
3.1. Antecedentes	22
3.2. Bases teóricas	25
3.3. Marco conceptual	39
IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA	41
4.1. Tipo y nivel de Investigación	41
4.2. Diseño de la Investigación	41
4.3. Hipótesis general	42
4.4. Hipótesis específicas	42
4.5. Operacionalización de variables	45
4.6. Población – Muestra	47
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Información	49
4.8. Técnica de análisis e interpretación de datos	53
V. RESULTADOS	55

5.1.	Descripción de los resultados	55
5.2	Descripción de tablas cruzadas	63
VI.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	65
6.1.	Análisis de los resultados prueba de hipótesis	65
VII.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	71
7.1.	Análisis resultados – prueba de hipótesis	71
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
	ANEXOS	86
	Anexo 1: Matriz de consistencia	87
	Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	89
	Anexo 3: Autorización de uso de instrumento	93
	Anexo 4: Ficha de validación por juicio de expertos	99
	Anexo 5: Oficio y carta de compromiso para muestra de estudio	101
	Anexo 6: Solicitud de aplicación de investigación	103
	Anexo 7: Asentimiento informado	104
	Anexo 8: Constancia de aplicación de la investigación	105
	Anexo 9: Base de datos	109
	Anexo 10: Informe de Turnitin	113
	Anexo 11: Evidencias fotográficas	118

ÍNDICE DE TABLAS ACADÉMICAS

	Pág.
Tabla 1 Población del estudio según área administrativa	47
Tabla 2 Muestra del estudio	48
Tabla 3 Baremación de la variable ansiedad y de sus dimensiones	51
Tabla 4 Baremación de la variable bienestar psicológico y de sus dimensiones	52
Tabla 5 Estadísticas de fiabilidad del cuestionario aplicado	53
Tabla 6 Datos sociodemográficos de los trabajadores administrativos de la UGEL San Román, Juliaca – 2025.	55
Tabla 7 Ansiedad en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestion Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	55
Tabla 8 Síntomas afectivos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	56
Tabla 9 Síntomas somáticos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	57
Tabla 10 Bienestar psicológico en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	59
Tabla 11 Aceptación/control en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	60
Tabla 12 Vínculos psicosociales en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	61
Tabla 13 Autonomía en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	62

Tabla 14	Proyectos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	62
Tabla 15	Prueba de normalidad	63
Tabla 16	Tabla cruzada de niveles de ansiedad total y grupo etario	64
Tabla 17	Tabla cruzada de niveles de ansiedad total y sexo	64
Tabla 18	Tabla cruzada de niveles de bienestar psicológico total y grupo etario	65
Tabla 19	Tabla cruzada de niveles de bienestar psicológico total y sexo	66
Tabla 20	Tabla cruzada de niveles de ansiedad total por niveles de bienestar psicológico total	67
Tabla 21	Relación entre ansiedad y bienestar psicológico	68
Tabla 22	Correlación entre ansiedad y la dimensión aceptación	69
Tabla 23	Correlación entre ansiedad y la dimensión vínculos psicosociales	70
Tabla 24	Correlación entre ansiedad y la dimensión autonomía	71
Tabla 25	Correlación entre ansiedad y la dimensión proyectos	72

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Ansiedad en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	56
Figura 2 Síntomas afectivos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	57
Figura 3 Síntomas somáticos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	58
Figura 4 Bienestar psicológico en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	59
Figura 5 Aceptación/control en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	60
Figura 6 Vínculos psicosociales en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	61
Figura 7 Autonomía en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	62
Figura 8 Proyectos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.	63

I. INTRODUCCIÓN

Debido a diferentes características que se observa en los trabajadores administrativos en su día a día, los cuales afectan diversos aspectos de su vida, esto se debe a la presencia de muchos factores, como es el trabajo después de las horas laborales y de la misma carga laboral que tienen, esta situación es altamente amenazante, responsable y causante de la ansiedad. El bienestar psicológico es primordial en el ser humano dentro de la sociedad, ya que es positivo en el desarrollo de sus capacidades, toma de decisiones y en los aspectos del funcionamiento físico, psíquico y social, siendo así un personal óptimo, por otro lado la ansiedad es una emoción que afecta a los trabajadores administrativos, creando condiciones desfavorables para el beneficioso de la propia existencia; es el mecanismo de detección y respuesta ante situaciones peligrosas (Doménec, 2011).

Esta investigación permitió tener un conocimiento próximo a la realidad de la salud mental en el personal administrativo, dichos resultados permiten identificar la ansiedad y el bienestar psicológico, a partir de se plantea medidas de prevención o tratamiento de la ansiedad. Se podrán elaborar estrategias que contribuyan a mejorar el rendimiento, compromiso y calidad de la atención a los usuarios, de manera que no se vea afectado el desenvolvimiento de sus funciones, así como el estado mental y bienestar psicológico de los trabajadores de dicha institución. teniendo en cuenta que, el bienestar psicológico es el equilibrio emocional a través del buen funcionamiento de las diversas, facultades, mediante el crecimiento personal y bienestar (Torres, et al., 2020).

Según los datos internacionales de 2024, la Organización Mundial de la Salud (OMS) se estima que la ansiedad afecta al 3.6% de la población mundial y Alrededor del 2.7% de la población desarrolla trastornos de pánico, mientras que el 6.6% sufren trastornos de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son más comunes en las mujeres que en los hombres. En el área global, que también enfatiza que la ansiedad en sí misma está asociada con la salud mental y física y que los efectos secundarios aumentan la probabilidad de desarrollo de ansiedad (OMS, 2024).

Es por ello que a través de esta investigación se determinó la relación que existe entre la ansiedad y el bienestar psicológico en trabajadores de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025, para ello se trabajó con una metodología de tipo básica de corte transversal con un diseño no experimental.

Para poder tener una visión panorámica más organizada, es que esta propuesta de investigación se ha estructurado de la siguiente manera: Capítulo I. La introducción, donde se realiza una breve presentación de los aspectos generales del estudio, indicando la naturaleza de ambas variables en la actualidad, trabajando la redacción desde su relevancia para la comunidad científica.

Capítulo II. A partir del planteamiento de la problemática, se señalan los puntos que generan preocupación sobre la realidad de las familias y los grados de resiliencia con los que estas, afrontan las dificultades.

Capítulo III. Marco teórico, que se divide en tres secciones, ubicando los antecedentes que revelan contingencias similares próximas en el tiempo, de índole mundial, continentales, dentro del país, regionales y dentro de la Institución educativa; así mismo, se describen conceptos y características de los constructos estudiados y se culmina con breves definiciones que ayudan a comprender mejor el contenido.

Capítulo IV. Metodología; en este acápite se hace referencia el tipo y diseño de investigación utilizado; también se plasmará la hipótesis general como específicas; variables, operacionalización de variables, la población, muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, las técnicas de procesamiento de los datos.

Capítulo V. Resultados; en este capítulo se hace referencia a la presentación de resultados; la interpretación de resultados.

Capítulo VI. Análisis de resultados; se hace referencia el análisis inferencial.

Capítulo VII. Discusión de resultados; se hace referencia la comparación de resultados.

Finalmente se considera las conclusiones y recomendaciones, referencias bibliográficas, así como a los anexos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Realidad Problemática

En estos tiempos la ansiedad es los principales problemas de los trabajadores, ante situaciones amenazantes, que generan reacciones emocionales las cuales surgen ante situaciones de tensión; la activación del sistema nervioso simpático, el cual ubica a la persona en un estado de alerta máxima, la cual afectaría su bienestar psicológico perjudicando su desempeño y su rendimiento laboral. (Doménec, 2011).

La OMS reporta que los trastornos de ansiedad son los más frecuentes del mundo: en 2021 afectaron a 359 millones de personas ($\approx 4,4$ % de la población), con mayor impacto en mujeres, y brechas notables en el acceso a tratamiento eficaz (solo 1 de cada 4 recibe atención). Estas cifras consolidan la ansiedad como un problema sanitario de primer orden, con inicio temprano y arrastre en la vida adulta trabajadora.

En el ámbito internacional la ansiedad se relaciona con el ODS 3, Salud y Bienestar, afectando la salud mental. Impacta en la productividad, rendimiento educativo, relaciones y calidad de vida, influyendo también en la pobreza, educación, igualdad de género y crecimiento económico, vinculándose con otros ODS (Naciones Unidas, 2015).

La experiencia adquirida con los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) evidencia que los desafíos de salud deben gestionarse de manera integral, y no como problemas aislados. Si bien estos propósitos implican una dificultad considerable para diversas naciones, especialmente aquellas con sistemas de salud inadecuados, continúan siendo esenciales para impulsar el bienestar y la salud a nivel global (Naciones Unidas, 2015).

En el contexto latinoamericano, Chacón, et al (2021), señala que la ansiedad es una reacción emocional normal ante situaciones

amenazantes para el individuo, es común en las mujeres con un 7,7% mientras que en los hombres es el 3,6%. Prevalentes con estimaciones globales que van del 3,8% al 25% en todos los países, con tasas de prevalencia de hasta el 70% en personas con enfermedades; en cuanto al bienestar psicológico Ramos, et al (2020), realizó un estudio en una Institución Privada Educación Superior de San Juan Pasto en Colombia, donde presentó el 54% con el nivel alto, el 16% con el nivel moderado y el 30% nivel muy alto; de manera que se observó niveles inferiores en ello, pues no se contaba con acciones de medición de mejorar la calidad de vida del trabajador; con la presente investigación se provee de instrumentos de evaluación y resultados de la evaluación.

El estudio realizado por Uzuriaga (2019) en Huancayo en el que considero como parte de su muestra al personal docente y administrativo de la Universidad Centro del Perú se evidencio que el 2,8% tuvo un nivel bajo, estos datos revelan que el personal administrativo en un nivel elevado de bienestar psicológico, lo que resulta en un funcionamiento óptimo para desarrollar capacidades promoviendo la salud emocional.

En el contexto local, la investigación general muestra que factores como la sobrecarga del trabajo, la tensión y actividades recargadas han contribuido a un aumento de la ansiedad en la población de trabajo.

En la provincia de Melgar Puno Beltran (2020) realizó un estudio, considero a los trabajadores de la UGEL del Departamento de Puno, evidenciando que el 36,80% de trabajadores presentan un nivel de ansiedad grave; se ha observado efectos negativos de la ansiedad leve en los trabajadores para que no haya un conveniente clima institucional; en cuanto al bienestar psicológico.

Informes recientes señalan que una porción considerable de los habitantes de Juliaca, estimada en hasta el 80%, experimenta alguna forma de dificultad relacionada con la salud mental. Esta situación subraya la urgencia de proporcionar atención y fomentar el

bienestar psicológico en la localidad. Entre los problemas más frecuentes se encuentran el estrés, la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y los desafíos en las interacciones personales (Radio Onda Azul, 2024).

En términos organizacionales, una ansiedad sostenida reduce la atención y la memoria de trabajo, eleva el ausentismo y la rotación, y deteriora el clima institucional. En paralelo, un bienestar psicológico alto se asocia con funcionamiento óptimo, resiliencia y mejor desempeño. No obstante, la evidencia empírica específica para trabajadores administrativos de UGEL en Puno–San Román es escueta y dispersa, y no permite diseñar intervenciones de prevención primaria (p. ej., rediseño de cargas, pausas activas, circuitos de atención psicoeducativa, derivación a CSMC) con enfoque territorial.

Dentro del contexto de la UGEL San Román, los trabajadores administrativos cuentan con mucha carga laboral esto conlleva a un bajo rendimiento laboral, se sienten agotados, ansiosos, sufren de agotamiento físico y otras causas que desencadena la ansiedad estos problemas perjudican su salud emocional y su rendimiento laboral, frente a este problema se genera la necesidad de realizar la presente investigación.

2.2. Formulación del Problema General

¿Cuál es la relación entre la ansiedad y bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025?

2.3. Formulación de los Problemas Específicos

PE1. ¿Cuál es la relación entre ansiedad y la dimensión aceptación/control en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025?

PE2. ¿Cuál es la relación entre ansiedad y la dimensión vínculos psicosociales en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025?

PE3. ¿Cuál es la relación entre ansiedad y la dimensión autonomía en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025?

PE4. ¿Cuál es la relación entre ansiedad y la dimensión proyectos en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025?

2.4. Objetivo General y específico

Objetivo General

Determinar la relación entre la ansiedad y bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.

Objetivos Específicos

OE1. Establecer la relación entre ansiedad y la dimensión aceptación en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.

OE2. Establecer la relación entre ansiedad y la dimensión vínculos en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.

OE3. Establecer la relación entre ansiedad y la dimensión autonomía en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.

OE4. Establecer la relación entre ansiedad y la dimensión proyectos en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.

2.5. Justificación e Importancia

Justificación

Este trabajo se justificará en los siguientes aspectos:

Teórica: Este trabajo aporta información relevante para el sector administrativo; brinda información sobre la ansiedad y bienestar psicológico en cuanto al conocimiento teórico ya existentes en el campo de la investigación; permitiendo que otros investigadores relacionados al tema puedan obtener información confiable. De manera que se pueda contar con información actualizada y de primera fuente que ayuda a fortalecer las bases teóricas de estas dos variables

Metodológica: Esta investigación es de relevancia metodológica ya que por la naturaleza de la investigación es de enfoque cuantitativo, correlacional, no experimental de corte transversal y se empleó instrumentos validados y confiables que serán adecuados a la población con la cual se trabajará para que los resultados sean acordes con la información que se quiere obtener, así mismo su aplicación se realizó según lineamientos éticos y un procedimiento riguroso y confiable, a fin de garantizar la objetividad de los resultados.

Practica: EL trabajo permite obtener conocimientos más certera de la realidad y la importancia de la salud mental en el personal administrativo, los cuales permiten identificar la ansiedad y el bienestar psicológico, a partir de ello se plantea medidas de prevención o tratamiento de la ansiedad. Se pueden desarrollar estrategias para incrementar la eficiencia, el compromiso y la importancia de la atención a los usuarios sin afectar el desempeño de sus funciones, así como el estado mental y el bienestar psicológico de los empleados en una organización en particular

Importancia

La relevancia de la investigación, se fundamenta en la necesidad de abordar la problemática de los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, en estos últimos años se observa una alta incidencia en cuanto a la ansiedad principalmente en la población adulta, como es el caso de los trabajadores administrativos. La ansiedad es un factor para desarrollar trastornos psicológicos, trastornos inmunitarios, estrés, enfermedades neurológicas; genera por preocupaciones persistentes que podrían actuar como factor de riesgo para desarrollar o agravar esta enfermedad; afectando de sobre manera el bienestar psicológico, es por ello que es necesario desarrollar técnicas y estrategias de apoyo emocional, para desarrollar el bienestar psicológico ya que es un factor primordial para una calidad de vida.

La pertinencia radica en conocer la ansiedad y las consecuencias que podría ocasionar a futuro, como trastornos mentales, es por ello se prioriza la ansiedad y el bienestar psicológico de los trabajadores, para una atención óptima al servicio del usuario.

Definitivamente la ansiedad y sus efectos traen consigo malestar, el bienestar psicológico de los trabajadores administrativos siendo un factor clave que afecta el desempeño laboral. La importancia de este trabajo radica en el aporte de datos significativos ya que serán de gran ayuda para hacerle frente a la ansiedad logrando mejoras en el bienestar psicológico.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025), define la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus habilidades, puede manejar la tensión de la vida normal, puede actuar de una manera productiva y fructífera y puede contribuir a su comunidad y desempeño en actividades diarias.

Esta investigación ofrece una visión amplia al conocimiento sobre la ansiedad y como está repercute en bienestar psicológico y como estas dos variables están estrechamente relacionadas y servirán de presentes para otras investigaciones que se interesen por estudiar este tema. Así mismo esta investigación responde al objetivo 03 del desarrollo sostenible que es garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

2.6. Alcances y limitaciones

Alcances

Fueron tomados en cuenta, los siguientes alcances:

Alcance metodológico: La investigación se apoya en nivel correlacional, teniendo el propósito de determinar la importancia de la salud mental para un mejor bienestar psicológico.

Alcance social: Trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román.

Alcance geográfico: Se realizó en la Unidad de Gestión Educativa Local San Román Institución Juliaca, ubicado en la provincia de San Román, departamento de Puno.

Alcance temporal: En los meses de marzo 2025 a setiembre del 2025.

Limitaciones

En el proceso de la aplicación de la investigación surgieron varias limitaciones entre ellas:

- Limitaciones económicas las cuales dificultaron la investigación las cuales fueron subsanadas a posterior.
- Limitaciones en la aplicación de los instrumentos ya que algunos de los trabajadores no contaban con tiempo por la misma carga laboral que tenían.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacionales

Según Brenes (2019), su investigación se centró en analizar la posible relación entre la actividad física, la depresión, el estrés, la ansiedad, el autoconcepto personal y la satisfacción laboral. El estudio, de enfoque descriptivo y diseño no experimental, contó con una población de 120 docentes y una muestra de 89 participantes. Para la recolección de datos se aplicaron la escala de depresión, ansiedad y estrés "DAAS-21" (1995) y la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los resultados mostraron que el 65,9% de los encuestados presentó niveles normales de ansiedad, mientras que un 5,5% se ubicó en nivel medio, un 11% en moderado, un 7,7% en severo y otro 7,7% en muy severo. En conclusión, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en relación con la práctica de actividad física.

Por otro lado, Ramos et al. (2020), con su tesis tuvo como objetivo analizar la situación actual de los docentes; de metodología cuantitativa; la población muestral está conformada por 132 participantes; se utilizaron los instrumentos de Maslach Burnout Inventory (MBI) y las escalas de auto medición de la depresión y ansiedad de W. Zung y Zung. Se obtuvo los siguientes resultados en cuanto a la ansiedad, el 30,30% es marcada. Se observa que una parte de la población representa a la variable burnout y se halla al límite de la depresión y ansiedad.

Mora, et al., (2021), con su tesis, ansiedad y depresión. Tuvo como objetivo analizar la situación actual de los docentes; de metodología cuantitativa; la población muestral está conformada por 132 participantes; se utilizaron los instrumentos de Maslach Burnout

Inventory (MBI) y las escalas de automedición de la depresión y ansiedad de W. Zung y Zung. Se evidenció los siguientes resultados, en la ansiedad, el 30,30% es marcada. Se puede concluir que este grupo de la población presenta factores de burnout y se encuentra al límite de ansiedad y depresión.

Caravaca, et al., (2022), Tuvo como objetivo analiza la prevalencia de burnout y los factores de riesgo asociados a nivel demográfico, laboral, apoyo social percibido, ansiedad y satisfacción laboral; de metodología de tipo transversal analítico; la población muestral está conformada por 252 trabajadores; se utilizaron los instrumentos de (Duke-UNC Functional Social Support Questionnaire), síntomas de ansiedad (Generalized Anxiety Disorder), satisfacción laboral (Overall Job Satisfaction) y burnout (Maslach Burnout Inventory). Se evidenció los siguientes resultados, en la ansiedad, el 14,0% es mayor.

Antecedentes nacionales

En el ámbito nacional, Amaya y Cisneros (2021) desarrollaron un estudio cuyo propósito fue determinar la relación existente entre el estrés laboral y el bienestar psicológico. La investigación se enmarcó en un diseño no experimental, de tipo transversal y con alcance correlacional. La muestra estuvo constituida por 114 trabajadores, a quienes se aplicaron la Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS y la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A. Los hallazgos revelaron que el 17,5% de los participantes presentó un nivel medio de bienestar psicológico, mientras que el 82,5% alcanzó un nivel alto. En síntesis, se concluyó que el estrés laboral y el bienestar psicológico se relacionan de manera inversa, con una correlación moderada y altamente significativa.

Flores (2021) llevó a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre el engagement y el bienestar psicológico. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un

diseño no experimental, de tipo transeccional y correlacional. La muestra estuvo conformada por 130 trabajadores, a quienes se aplicaron la Utrecht Work Engagement Scale (UWES) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados mostraron que el 36,92% de los encuestados presentó un nivel bajo de bienestar psicológico, el 12,31% obtuvo puntajes considerados como normales bajos, el 18,46% alcanzó niveles normales y el 32,31% reportó niveles normales altos, sin registrarse participantes con niveles altos. En conclusión, se determinó la existencia de una relación positiva y significativa entre el engagement y el bienestar psicológico.

Diaz (2021), con su trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico; metodología descriptivo correlacional, con un diseño no experimental, transversal; la población muestral está conformada por 45 trabajadores; se utilizaron los instrumentos Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Se evidenció los siguientes resultados, en el bienestar psicológico el 57,1% obtuvo un nivel alto, un 14,29% obtuvo un nivel medio, un 28,57% obtuvo un nivel bajo. Se puede concluir que no existe correlación entre las variables resiliencia y bienestar psicológico.

Venegas (2022) realizó una investigación con el propósito de identificar la relación entre el acoso laboral y la ansiedad en trabajadores. El estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, de tipo descriptivo-correlacional, con una muestra integrada por 150 colaboradores. Para la recopilación de datos se aplicaron el cuestionario de estrategias de acoso laboral (LIPT-60) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Los resultados evidenciaron que el 45,3% de los participantes presentó niveles de ansiedad que oscilan de mínimos a moderados. En consecuencia, se concluyó que existe una relación directa y significativa, indicando

que a mayor presencia de acoso laboral, se incrementan los niveles de ansiedad.

Antecedentes regionales/locales

Gómez y Ponce (2021) desarrollaron un estudio cuyo objetivo fue analizar la relación entre el bienestar psicológico y el compromiso organizacional. La investigación se enmarcó en un diseño no experimental, de corte transversal y con alcance correlacional, tomando como muestra a 206 trabajadores. Para la recolección de información se aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y la encuesta Utrecht Work Engagement Scale (UWES). Los resultados indicaron que el 30% de los participantes presentó un nivel bajo de bienestar psicológico, el 44% se ubicó en un nivel moderado y el 26% alcanzó un nivel alto. En términos generales, se observó que en el personal administrativo predomina el nivel moderado de bienestar psicológico. Asimismo, se concluyó que existe una relación significativa entre ambas variables, evidenciándose que mayores niveles de bienestar psicológico se asocian con un mayor compromiso organizacional.

Cruz, Atencio y Mamani (2021) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la relación entre la ansiedad y el desempeño laboral en los trabajadores de la Municipalidad Provincial de Puno durante la emergencia sanitaria. La investigación siguió un enfoque cuantitativo y se enmarcó en un diseño no experimental, de corte transversal y nivel descriptivo-correlacional. La muestra estuvo integrada por 120 colaboradores, a quienes se aplicaron la Escala de Autoevaluación de Ansiedad (EAA) y un instrumento de autoevaluación del desempeño laboral. Los hallazgos evidenciaron que el 60,83% presentó ansiedad en un nivel mínimo a moderado, el 3,33% no mostró síntomas de ansiedad y apenas el 0,83% reportó un nivel marcado o severo. De esta manera, se concluyó que la ansiedad guarda una relación significativa con el desempeño laboral en la población estudiada.

Alejo (2021) desarrolló un estudio cuyo objetivo fue analizar la relación entre el síndrome de Burnout y el bienestar psicológico en docentes. La investigación se enmarcó en un diseño no experimental, de tipo descriptivo y de corte transversal correlacional, con una muestra integrada por 40 profesores. Para la recolección de datos se aplicaron el Inventario de Burnout de Maslach y Jackson y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados indicaron que, en el caso de los varones, el 22,5% presentó un nivel bajo de bienestar psicológico y el 37,5% un nivel medio; mientras que en las mujeres, el 22,5% se ubicó en un nivel bajo y el 17,5% en un nivel medio. Se concluyó que existe una relación inversa, moderada y significativa ($Rho = -0,392$; $p = 0,012$) entre las variables, además de evidenciarse que los docentes muestran signos de agotamiento mental, lo cual repercute en la disminución de su bienestar psicológico.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. La ansiedad

Según Vásquez (2020), la ansiedad se manifiesta en el organismo con estrés, es una emoción caracterizada por pensamientos negativos, miedo y preocupación. donde cada persona lleva proyectos al éxito y planes de futuro.

Moreno (2011), dado que la ansiedad sirve como mecanismo de supervivencia en una variedad de contextos, es normal y apropiado que un organismo muestre miedo en presencia de una amenaza genuina.

La ansiedad puede entenderse como una experiencia subjetiva que surge frente a situaciones percibidas como amenazantes o de riesgo, ya sea por su carácter inesperado, novedoso o por la intensidad del estímulo que generan (Schlatter, 2003).

Asimismo, Carrión y Bustamante (2005) la describen como un estado de temor o inquietud que aparece como reacción ante un

peligro concreto e inminente. Se trata de una respuesta emocional que puede manifestarse de manera normal en determinadas circunstancias.

Por su parte, Rojas (2014) plantea que la ansiedad es una vivencia de temor difuso o impreciso, a diferencia del miedo que se relaciona con un objeto o situación claramente identificable. Este sentimiento puede expresarse a través de síntomas como nerviosismo, palpitaciones, sudoración, agitación, inestabilidad, pánico, entre otros. En algunos contextos, como entrevistas laborales, evaluaciones académicas o al hablar en público, la ansiedad puede resultar adaptativa y favorecer el desempeño; sin embargo, en otros casos puede convertirse en un obstáculo, presentándose sin relación directa con un peligro real.

Dimensiones de la ansiedad

De acuerdo con Zung (1971), las dimensiones de la ansiedad incluyen los:

síntomas afectivos

Se refieren a un conjunto de preocupaciones vinculadas con la aparición frecuente de síntomas clínicos. Estos síntomas no son parte del comportamiento normal de una persona, sino que reflejan un estado mental alterado. Los ataques de ansiedad, que forman parte de estos síntomas afectivos, pueden presentarse de manera gradual o repentina, pero en todos los casos se manifiestan internamente en el individuo. Zung enfatiza que los síntomas clínicos de ansiedad surgen como resultado de arrebatos emocionales que generan malestar, agotamiento y debilidad. Además, sugiere que estos síntomas están relacionados con factores estresantes del entorno. Cuando la presión externa se vuelve abrumadora o constante, la persona comienza a experimentar una respuesta desproporcionada, lo que desencadena la ansiedad. Entre los principales síntomas afectivos se encuentran el miedo excesivo, la

preocupación persistente, la tensión emocional, la sensación de presión interna y el malestar psicológico.

Síntomas somáticos

Los síntomas somáticos están asociados con sufrimiento y síntomas por parte de los órganos que son débiles en las funciones del cuerpo; Además, se muestra que, en algunos casos, dependiendo de la personalidad y naturaleza del sujeto, el cambio en el cuerpo puede causar que interfiera con las funciones normales del sistema del cuerpo. La presencia de estados de ansiedad crónica está indicada por síntomas físicos como insomnio, indigestión, taquicardia irregular, vómitos y enfermedades que no pueden explicarse por la presencia de ciertas sustancias orgánicas en el cuerpo.

En la dimensión somática se puede encontrar: Estremecimiento corporal, cefalalgia, dolores en miembros superiores e inferiores, palpitaciones cardiacas anormales, anomalías gástricas, aparición de hematomas y heridas inexplicables, agudización de problemas cardiacos, agudización de enfermedades digestivas.

Respecto a la primera dimensión, involucra aquellos estados de ánimo, como la melancolía persistente, sentirse desconectado de los demás, agotamiento físico, abatimiento, afligido, culpa. De acuerdo a la segunda dimensión; es una ansiedad que afecta al sistema motora y sensitiva, este trastorno puede ser más común en personas que han experimentado abuso físico o sexual en el pasado.

Tipos de ansiedad

Carrión y Salazar (2017) Investigaron los tipos de ansiedad más frecuentes, la identificación de la causa de estos sentimientos de inquietud. Pero las preocupaciones y los miedos son muy reales y, con frecuencia, dificultan que las personas se concentren en sus tareas diarias.

Trastorno de pánico: Consiste en episodios repentinos y repetidos de miedo intenso acompañados de síntomas físicos que pueden incluir dolor en el pecho, latidos cardíacos rápidos, dificultad para respirar, mareos, ansiedad o molestias abdominales. Se caracteriza por sentimientos inesperados, intensos y no provocados de terror y pavor.

Trastorno con fobias o miedos intensos: Mientras que las fobias sociales incluyen el miedo en relación con los entornos sociales, como la aversión a los insectos (entomofobia) o los espacios cerrados (claustrofobia), las fobias específicas pueden incluir situaciones como conocer animales en particular o volar en un avión.

Trastorno obsesivo-compulsivo: Se caracteriza por rutinas o rituales que realiza en un esfuerzo por suprimir o evitar estos pensamientos (compulsiones), así como sentimientos o pensamientos persistentes, incontrolables y no deseados (obsesiones). Un ejemplo sería lavarse las manos en exceso por temor a los gérmenes, limpiar su casa a fondo o verificar dos veces su trabajo en busca de errores.

Los traumas físicos o emocionales: Como los provocados por un desastre natural o un accidente, pueden parecerse al trastorno de estrés postraumático. Incluso meses o años después de la experiencia traumática, los recuerdos de estos eventos pueden tener un impacto significativo en los pensamientos, sentimientos y patrones de comportamiento.

Los distintos tipos de ansiedad son reacciones que el ser humano experimenta a lo largo de la vida debido a situaciones desagradables, crisis emocionales o la anticipación de eventos futuros. Estas experiencias, que suelen ir acompañadas de sensaciones de pánico, afectan negativamente la salud mental y el bienestar emocional, y a menudo resultan difíciles de controlar. La

ansiedad puede manifestarse desde la infancia, continuar en la adolescencia.

Niveles de ansiedad

De acuerdo a Sánchez (2015) señala que existen tres tipos de ansiedad:

Ansiedad leve: También conocida como la ansiedad benigna, la persona está más alerta, ve, escucha y controla el entorno que antes de que ocurriera este estado. Estas respuestas fisiológicas pueden incluir dificultad para respirar, frecuencia cardíaca esporádica y elevación de la presión arterial, síntomas gástricos leves, tics faciales y temblor de labios.

Ansiedad moderada: Este nivel de ansiedad ha provocado un ligero estrechamiento del campo perceptivo de la persona. Oye, ve y controla la circunstancia con solo una leve ansiedad. Tiene una capacidad limitada para percibir lo que sucede a su alrededor, pero puede observar si alguien más llama la atención sobre cualquier lugar descentrado. Los síntomas físicos incluyen temblor corporal, expresión facial temerosa, músculos tensos, inquietud, respuestas de sobresalto aumentadas, incapacidad para relajarse y dificultad para dormir. Otros síntomas incluyen aumento del ritmo cardíaco, presión arterial alta, boca seca, malestar estomacal, anorexia, diarrea o estreñimiento.

Ansiedad grave: El campo perceptivo es significativamente más pequeño, lo que hace imposible que la persona observe lo que sucede a su alrededor, incluso si alguien más le llama la atención. Lo que se observa puede distorsionarse al concentrarse la atención en uno o varios detalles dispersos. Además, el aprendizaje es extremadamente desafiante, la visión periférica se ve comprometida y es un desafío para la persona establecer un orden lógico dentro del grupo ideal.

De acuerdo a lo señalado, se puede mencionar que la ansiedad leve, la persona es más consciente, es decir, la capacidad

de percibir y observar es más efectiva hacia la situación que provoca la ansiedad, también llamada ansiedad benigna. En la ansiedad moderada se limita la percepción de la realidad, pero no de manera permanente, al igual que la ansiedad leve presenta reacciones físicas. La ansiedad grave interfiere en el campo cognitivo, se ve significativamente limitado, por lo que una persona que no observa lo que sucede a su alrededor, no puede hacerlo, incluso cuando la atención de otras personas está dirigida a sus intenciones sobre la situación. La atención se centra en uno o unos pocos detalles diferentes y lo que se observa puede distorsionarse.

Síntomas de la ansiedad

De acuerdo a Moreno (2017), la ansiedad presenta los siguientes síntomas:

- Palpitaciones, temblores o pulso acelerado.
- Mucho sudor.
- Temblores o escalofríos.
- Sensación de ahogo o dificultad para respirar.
- Sensación de ahogo.
- Presión o malestar en el pecho.
- Náuseas o malestar estomacal.
- Mareos o temblores o desmayos.
- Sentimientos irreales (desrealización) o separación de uno mismo (despersonalización).
- Miedo a perder el control o volverse loco.
- Tener miedo a la muerte.
- Entumecimiento u hormigueo.
- Escalofríos o asfixia.

Los síntomas de ansiedad son manifestaciones que surgen en el ser humano tras experimentar un miedo intenso, generalmente causado por una situación de pánico que dejó una huella emocional negativa. Como resultado, las personas pueden experimentar sudoración excesiva, palpitaciones, temblores, escalofríos,

necesidad urgente de ir al baño debido al miedo, inquietud, e incluso ataques de pánico paralizantes. Estos episodios, aunque breves, están marcados por una sensación abrumadora de miedo o angustia intensa.

Perspectiva filosófica

La base filosófica de la ansiedad se forma a partir de los filósofos que hablaron de las características de la ansiedad como problema que aqueja a varias personas estos autores fueron Hipócrates, Cicerón y posterior a ellos Kierkegaard. El filósofo Hipócrates plantea la teoría de los cuatro humores, con la finalidad de dar una respuesta a las enfermedades como la ansiedad, mientras que Kierkegaard publicó "El concepto de angustia", uno de sus primeros libros que habla de la ansiedad, que como base tuvo, el pensamiento de Cicerón y los cuatro humores de Hipócrates (Puerta, 2018).

Perspectivas epistemológicas

Varios autores han tomado la ansiedad desde diferentes puntos de vista epistemológicas. Uno de los más destacados es Freud, con su enfoque psicoanalítico y Lazarus y Folkman (1986), con su perspectiva transaccional del estrés y la ansiedad, otros autores como Spielberger han clasificado entre ansiedad de estado y ansiedad de rasgo.

Freud define la ansiedad como un peligro o amenaza al yo generando un conflicto entre el ello, el super yo y la realidad externa.

La teoría transaccional de Lazarus y Folkman (1986), considera que la ansiedad es la interacción de las características individuales, el contexto y la interpretación cognitiva de la una situación.

3.2.2. Bienestar psicológico

Conceptualización del bienestar psicológico

De acuerdo a García y González (2000), el bienestar psicológico es un constructo que expresa las emociones positivas de las personas, los pensamientos constructivos sobre sí mismos, se define por experiencias subjetivas y por aspectos específicos estrechamente relacionados del funcionamiento físico, mental y social.

Según Ballesteros (2009), el bienestar psicológico está relacionada con la alegría, la calidad de vida y la salud mental y diversas variables individuales y contextuales relacionadas.

Por otro lado, Vázquez (2009), señala que el bienestar psicológico se compara con la experiencia de emociones placenteras o con el proceso cognitivo de evaluar la propia vida.

También, Triadó y Villar (2008), consideran que el bienestar psicológico es cuando nos involucramos en actividades, que brinda alegría, evitan el sufrimiento, es el proceso de los resultados, de los valores que da un sentido de vitalidad y autenticidad y nos ayudan a crecer como personas.

Desde una perspectiva diferente, Muratori, et al. (2015), el bienestar psicológico se centra en el desarrollo personal, el comportamiento y la forma de resolver los problemas de la vida, y de intentar encontrar metas; la actuación y eficacia de un personaje que hace sentir a las personas vivas y reales, que las hace crecer como personas e individuos, da placer o alivia el dolor.

El bienestar psicológico es el proceso de desarrollar destrezas y el crecimiento personal, el ser humano tiene la perspectiva positiva de los sucesos que pueda acontecer en su entorno, tanto en el ámbito, familiar, laboral; la cual le permite sentirse bien, consigo mismo, y la plena facilidad de realizar sus

objetivos. Tienen la capacidad de ser feliz; no permite que el malestar, le afecte a su estado emocional, la cual tiene la plena seguridad prevalecer con su bienestar.

Dimensiones del bienestar psicológico

De acuerdo a Ryff (1989), define seis dimensiones para la evaluación de la salud mental, lo positivo y negativo. Esta visión multidimensional del individuo pone más énfasis en los logros positivos, facilitados por el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal.

Autoaceptación: Implica adoptar una perspectiva positiva sobre uno mismo y el pasado, así como ser consciente y aceptar las peculiaridades individuales, ya sean positivas o negativas

Relaciones positivas con los otros: Para mantener una fuerte interacción, es necesario poder formar vínculos satisfactorios con otras personas; esta habilidad implica también la capacidad de empatía e identificación con el otro.

Autonomía: Se relaciona con la capacidad para la toma de decisión independiente, evitar la dependencia y la capacidad para controlar el comportamiento.

Dominio del entorno: Se refiere a la habilidad de generar o elegir contextos favorables que permitan a la persona cubrir sus necesidades. Implica, además, la percepción de control y manejo del ambiente, lograda mediante acciones físicas y/o procesos mentales.

El propósito en la vida: La capacidad del sujeto para comprender las experiencias actuales y pasadas, establecer metas, comprender la dirección y el propósito de su carrera y reconocer el final de su historia.

Crecimiento personal: El interés del sujeto por moldear, desarrollar su potencial, utilizar todo tipo de capacidades. Esto incluye enfrentar diferentes desafíos, desarrollarse profesionalmente en diferentes etapas.

En relación con las dimensiones del bienestar psicológico, la primera se centra en la actitud positiva y en las habilidades que una persona desarrolla. La segunda dimensión se refiere a los logros alcanzados, orientados hacia el éxito personal. La tercera dimensión abarca la capacidad de tomar decisiones efectivas. En cuanto a la cuarta dimensión, se trata del desarrollo de los talentos individuales. La penúltima dimensión se enfoca en la búsqueda de planes, metas y objetivos, permitiendo a las personas desempeñar un papel significativo en la sociedad. Por último, la sexta dimensión implica la adquisición de nuevos conocimientos y la perseverancia necesaria para alcanzar el éxito.

Factores del bienestar psicológico

Según Campos, et al. (2021), los factores del bienestar psicológico son los siguientes:

Factores psicosociales: Son situaciones y variables que surgen de factores psicosociales en las condiciones de trabajo, tales como el contenido del trabajo, el desempeño laboral, etc., que afectan negativamente el bienestar individual, la salud física y mental, el ausentismo de los trabajadores, las lesiones relacionadas con el trabajo y el estrés.

Rasgos de personalidad: En términos de aprendizaje de la personalidad, psicodinámico, sociocognitivo, biológico, integrador, evolutivo y social, la personalidad se define en gran medida por el grado de madurez, dependiendo del sistema cultural en el que se encuentre la persona.

Eficacia colectiva en el trabajo: Las creencias de eficacia se adquieren, se desarrollan sobre la base del logro, la experiencia indirecta, la persuasión verbal, el estado fisiológico o la activación emocional, como las creencias compartidas, la lucha por el logro en la organización, el desempeño del equipo está estrechamente relacionadas con el bienestar psicológico, favorece la energía, la dedicación y la concentración en el trabajo.

Bienestar social en el trabajo: Hoy en día, existe la opinión de que la salud, no es solo salud física y mental, también está en equilibrio con el medio ambiente, con la sociedad como factor promotor del bienestar, es una estructura multidimensional que persiste en el tiempo. Afirma que las personas con niveles más altos de bienestar, tienen un sentido de pertenencia y fuertes lazos sociales, confían en los demás y se sienten útiles en los grupos, creen en el futuro de la sociedad y ven sus vidas y el mundo llenos de significado y propósito. Las mujeres perciben su entorno de manera diferente a los hombres, lo que sugiere que las mujeres están mejor integradas y valoran las relaciones sociales.

Los factores del bienestar psicológico permiten gestionar las demandas laborales mientras se atienden las necesidades familiares y domésticas, un fenómeno conocido como "doble presencia". Esta capacidad tiene un impacto significativo en el trabajo. Además, la conciencia y la responsabilidad están estrechamente vinculadas al éxito, ya que influyen en la manera en que cada individuo se percibe a sí mismo y se relaciona con los demás, lo que también implica la existencia de cualidades inherentes a cada persona.

Componentes del bienestar psicológico

se considera la propuesta de Moral (2011), quien fija dos componentes:

Afecto positivo: Se manifiesta como una dimensión emocional de realización expresada a través de la motivación, la energía, el

dominio y el logro. Cuando las personas están motivadas, se involucran en actividades que beneficiarán su bienestar personal.

Afecto negativo: Simboliza sentimientos desagradables expresados como emociones negativas. Conceptualmente, una persona puede carecer de inteligencia, habilidades y destrezas que le impidan cumplir con los acontecimientos, en parte como resultado de la baja socialización.

Los componentes están conformados por dos tipos de emociones positivas y negativas, el primero se trata de aquellas emociones, agradables, como la alegría, la serenidad, diversión, admiración, orgullo, etc., el cual fortalece y potencia las relaciones; en cuanto a la segunda, se trata de aquellas emociones desagradables, como la frustración, rencor, ira, tristeza, miedo, desesperación, etc., está conectado con factores estresantes, entornos desfavorables.

Perspectiva filosófica

Esta perspectiva se argumenta desde la teoría del bienestar psicológico profundo. Desde la perspectiva filosófica, se centra en comprender qué es una vida completa y satisfactoria, así como los factores que la promueven. A diferencia de una serie de enfoques empíricos, este enfoque filosófico busca responder a preguntas básicas sobre la naturaleza humana y el propósito de la vida, así como identificar principios y valores que orienten la búsqueda del bien. Las principales perspectivas filosóficas vinculadas a este modelo son: el estoicismo, que enfatiza la importancia de la virtud y el control de las emociones; y el hedonismo, que, aunque puede sonar superficial, posee una base filosófica sólida. En el estoicismo, la alegría no se entiende como un hedonismo superficial, sino como un equilibrio que incluye la satisfacción de las necesidades básicas y la amistad, y se enfoca en la ausencia de dolor tanto física como mentalmente. Por su parte, el hedonismo propone incrementar el

placer y reducir el dolor, entendiendo que ambas experiencias son parte de la vida, y que la clave está en buscar la alegría evitando excesos y adicciones (Baltzly, 2019).

Perspectiva epistemológica

En cuanto a García (2014) plantea, que la teoría multidimensional del bienestar psicológico desarrollado por Ryff (1989), es actualmente la más aceptada. Define el bienestar psicológico como el compromiso con el propio crecimiento personal y la aceptación de los desafíos existenciales de la vida.

Por su parte, Pack et al. (2013) sostienen en su teoría que la psicología positiva constituye un enfoque innovador dentro de la psicología, orientado a comprender los aspectos que hacen valiosa la vida humana. Se centra en el estudio de aquello que funciona de manera favorable a lo largo de la existencia, desde el nacimiento hasta la vejez. Este planteamiento aborda la noción de experiencia óptima, es decir, aquellos momentos en los que las personas se encuentran en su máximo potencial y bienestar.

El primer fundamento evalúa el comportamiento humano, así como la capacidad de adaptación al cambio y el compromiso total de una persona frente a las experiencias negativas y positivas de la vida. Por otro lado, la segunda teoría busca ofrecer una descripción completa e imparcial de la situación humana. Su objetivo no es sustituir la psicología convencional, sino ampliar los campos de estudio aceptables y fomentar desarrollos que mejoren simultáneamente la calidad de vida de las personas

3.3. Marco conceptual

Ansiedad: Es un estado de angustia e inquietud desagradable; esta confluencia de síntomas cognitivos y físicos da como resultado una reacción de sobresalto, donde la persona trata de encontrar una manera de deshacerse de la amenaza (Sierra et al., 2003).

Autoestima: Es la evaluación que una persona hace de sí misma en relación con su interior y, dependiendo de su mentalidad, puede ser positiva o negativa (Peiró, 2021).

Agorafobia: Trastorno de ansiedad o síntomas que incluyen miedo y evitación de situaciones que hacen que escapar sea difícil o vergonzoso, u obtener ayuda si se produce un ataque de pánico. A menudo se acompaña de trastorno de pánico (Schlatter, 2003).

Angustia: Es un sentimiento sin motivación aparente, que en general se presenta desvinculado o separando de las circunstancias objetivas externas, del objeto que la produce (Carrión y Bustamante, 2005).

Asertividad: Es la habilidad para manifestar lo que uno piensa y siente de manera clara y precisa sin generar una alteración en el bienestar o equilibrio del receptor (Cobos, 2022).

Autoaceptación: Se relaciona con tener una visión positiva de uno mismo y la vida pasada, es uno de los principales indicadores de bienestar (Ortiz y Castro, 2009).

Bienestar psicológico: Es estar saludable física y emocionalmente, además de sentirse bien. Básicamente se centra en localizar esa sensación positiva que es necesaria para una vida satisfactoria (Justiniani, 2015).

Empatía psicológica: Tipo de acuerdo o afinidad entre individuos en sus formas comunes de pensar, respuestas afectivas y comportamientos (APA, 2010).

Estrés: Es la reacción del cuerpo, ya sea físico, mental o emocional, provoca alteraciones químicas que aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el azúcar en la sangre. También suele causar sentimientos de irritabilidad, ansiedad, ira o depresión. (Instituto Nacional de Salud Pública, 2020).

Miedo: Es una fuerte carga biológica de agonía provocada por un riesgo o daño, real o imaginario. Cuando se enfrenta a una situación de riesgo real o percibido, el miedo le permite a una persona responder de manera protectora, principalmente evitando y escapando (Real academia española, 2021).

Optimismo: Planteamiento positivo que se relaciona con el sentir que pasen cosas buenas, caracterizado por pensamientos esperanzadores (Ander, 2016).

Resiliencia: Es la capacidad para afrontar los conflictos que se presenten con resultados positivos. Ante diferentes problemas, una persona asertiva sabrá encontrar una solución efectiva (Cobos, 2022).

IV. METODOLOGÍA

La investigación se sustenta en el enfoque cuantitativo, el cual, según Carrasco (2006), se caracteriza por el uso de datos numéricos, la aplicación de un método hipotético-deductivo, la objetividad en el análisis, la posibilidad de generar resultados generalizables, así como por su confiabilidad y validez.

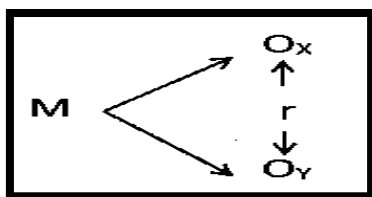
4.1. Tipo y nivel de Investigación

El estudio corresponde al tipo básico, ya que contribuyó al avance de la ciencia mediante la ampliación del conocimiento teórico y el desarrollo de modelos sustentados en principios y leyes científicas (Carrasco, 2006). En cuanto al diseño, se aplicó un corte transversal, que permitió medir una variable en un único momento y efectuar el análisis a partir de dicha información, describiendo las características de uno o varios grupos sin considerar su evolución en el tiempo (Álvarez, 2020).

Respecto al nivel, la investigación es de carácter correlacional, puesto que identifica y analiza el grado de asociación existente entre dos o más variables, categorías o conceptos en un contexto específico (Hernández et al., 2014).

4.2. Diseño de la Investigación

La investigación se trabajará desde el diseño no experimental; dado que no hay manipulación de las variables, los eventos aparecen naturalmente sin ninguna intervención que resulte en un cambio en la variable dependiente (Gutuzzo, 2018). Siendo descriptiva correlacional; desde entonces, se ha intentado determinar la relación entre las variables de estudio para medir estadísticamente su relación (Hernández y Mendoza, 2018). La cual se representa de la siguiente manera:



Donde:

M = Trabajadores administrativos

Ox = Ansiedad

Oy = Bienestar psicológico

r = Coeficiente de relación

4.3. Hipótesis General y Específica

Hipótesis General

Ha: Existe relación entre ansiedad y bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.

Hipótesis Específicas

HE1. Existe relación entre ansiedad y la dimensión aceptación/control en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.

HE2. Existe una relación significativa entre ansiedad y la dimensión vínculos psicosociales en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.

HE3. Existe una relación significativa entre ansiedad y la dimensión autonomía en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.

HE4. Existe una relación significativa entre ansiedad y la dimensión proyectos en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2024.

4.4. Identificación de las variables

Variable X: Ansiedad

Definición

De acuerdo con Zung (1971), las dimensiones de la ansiedad incluyen:

Síntomas afectivos. Estos síntomas no son parte del comportamiento normal de una persona, sino que reflejan un estado mental alterado.

Síntomas somáticos. Los síntomas somáticos están asociados con sufrimiento y síntomas por parte de los órganos que son débiles en las funciones del cuerpo.

Dimensiones:

D1. Síntomas afectivos

D2. Síntomas somáticos

Definición operacional

En la primera variable como es la ansiedad, se utilizó el instrumento de evaluación denominado escala de la auto medición de la ansiedad de Zung, cuyo autor es Zung y Zung (1971), adaptado por Astocondor. (2021), este instrumento se utiliza para determinar el nivel de ansiedad, se aplica de manera colectiva o individual, tiene una duración de 15 a 20 minutos, contiene dos dimensiones y una escala valorativa de 0 a 3, donde 0 es nunca o casi nunca, 1 es a veces, 2 es con bastante frecuencia y 3 es siempre o casi siempre.

Variable Y. Bienestar psicológico

Definición conceptual

De acuerdo a Ryff (1989), define seis dimensiones para la evaluación de la salud mental, lo positivo y negativo. Esta visión multidimensional del individuo pone más énfasis en los logros positivos, facilitados por el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal.

La aceptación: Se centra en la actitud positiva y en las habilidades que una persona desarrolla.

Los vínculos psicosociales: Se refiere a los logros alcanzados, orientados hacia el éxito personal, abarca la capacidad de tomar decisiones efectivas.

Autonomía: Se trata del desarrollo de los talentos individuales.

Proyectos: Se enfoca en la búsqueda de planes, metas y objetivos, permitiendo a las personas desempeñar un papel significativo en la sociedad se refiere a la adquisición de nuevos conocimientos y la perseverancia necesaria para alcanzar el éxito.

Dimensiones

D1. Aceptación

D2. Vínculos psicosociales

D3. Autonomía

D4. Proyectos

Definición operacional

La segunda variable es el bienestar psicológico, para lo cual se utilizó el instrumento de evaluación denominado escala de bienestar psicológico para adultos (BEPS- A) , cuyo autor es Casullo (2002), cuya adaptación tiene el nombre de escala para evaluar el bienestar psicológico, tiene como objetivo evaluar el bienestar psicológico, el instrumento es de procedencia Argentina, se aplica de manera individual con una duración de 10 a 15 minutos cuyas dimensiones son cuatro y tiene una escala valorativa de 1 a 3, donde 1 es de acuerdo, 2 es ni de acuerdo no en desacuerdo y 3 es en desacuerdo.

4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Ansiedad	Síntomas afectivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desintegración mental - Aprehensión - Ansiedad - Miedo 	1, 2, 3, 4, 5	1. Nunca 2. Algunas veces 3. Buen número de veces 4. La mayoría de las veces	Escala ordinal
	Síntomas somáticos	<ul style="list-style-type: none"> - Temblores, dolores y molestias corporales - Tendencias a la fatiga y debilidad - Intranquilidad - Palpitaciones - Mareos - Desmayos - Náuseas y vómitos - Bochornos, insomnio - Pesadillas 	6, 7, 8, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20		

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Bienestar psicológico	Aceptación/ control	- Aceptación de aspectos de sí mismo - Sensación de control y auto competencia	2, 11 y 13	1. De acuerdo 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo 3. En desacuerdo	Escala ordinal
	Vínculos psicosociales	- Confianza en los demás	5, 7 y 8		
	Autonomía	- Independencia al tomar decisiones	4, 9 y 12		
	Proyectos	- Metas - Sentido de la vida	1, 3, 6 y 10		

4.6. Población – Muestra

La población

Dentro de la investigación la población o también llamado universo, está determinada por el conjunto de elementos que se quiere estudiar, cada uno de ellos denominado como individuo o unidad estadística (Del Pino, 2008).

La población está conformada por 80 trabajadores administrativos de la UGEL San Román, Juliaca.

Tabla 1

Población del estudio según área administrativa

Área/Departamento	N	% aproximado
Recursos Humanos	10	12.5 %
Administración General	15	18.8 %
Contabilidad y Tesorería	12	15.0 %
Asesoría Jurídica	8	10.0 %
Planificación y Presupuesto	10	12.5 %
Mesa de Partes y Trámite Documentario	10	12.5 %
Gestión Pedagógica/Académica	15	18.8 %
Total	80	100 %

Nota. Población: 80 trabajadores administrativos (UGEL San Román, 2025). Distribución por áreas aproximada.

Muestra

La investigación utilizó una muestra de tipo censal, la cual se aplica cuando la población es reducida o finita. En este caso, no se extrae un grupo representativo, sino que se incluye a la totalidad de los sujetos que conforman la población. Este procedimiento permite analizar a todo el universo de estudio sin comprometer la validez de los resultados, garantizando la obtención de información de cada una de las unidades consideradas. En lugar de trabajar con una fracción de la

población, se abarca la totalidad de esta (Hernández Sampieri, 2001).

Tabla 2

Muestra del estudio

Característica	Descripción
Tipo de muestra	Censal
Tamaño (n)	80 trabajadores administrativos
Universo cubierto	100 % de la población

Consideraciones éticas

La investigación se basa en los principios éticos establecidos por la Declaración de Helsinki, la cual cita cuatro principios éticos: autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia (Manzini, 2000). Se explica la aplicación de estos fundamentos en la investigación actual:

Autonomía: Este principio respeta el derecho de las personas a tomar decisiones libres e informadas respecto a su implicación en la investigación. La acción se realizará solo después de obtener el consentimiento informado, que será explicado y firmado por cada integrante de la investigación, asegurando de esta manera su voluntad y entendimiento del procedimiento.

No maleficencia: Según este principio, se asume el compromiso de no infligir perjuicio a los participantes. Se tomarán todas las medidas necesarias para reducir cualquier posible peligro, dando prioridad a la seguridad y el bienestar de los individuos.

Valoración: Este principio orienta las acciones hacia el fomento del bienestar de los participantes, con el objetivo de evitar o atenuar cualquier potencial daño. Se realizará un análisis detallado del progreso del estudio, enfatizando los

éxitos obtenidos y su efecto beneficioso tanto en la muestra como en el entorno de investigación.

Justicia: Este principio demanda un trato justo y sin discriminación para todos los participantes, garantizando igualdad de condiciones sin importar el género, la cultura u otras particularidades personales. Se asegurará una repartición equitativa de los instrumentos y procedimientos, manteniendo el reconocimiento de la representatividad de la muestra y fomentando un ambiente de respeto y consideración.

Comité ético de la UAI: En relación con lo establecido en el marco legal de la Universidad Autónoma de Ica, se hace referencia al Código de ética e integridad científica. Este código define la integridad científica mediante el respeto a la autoría de las fuentes consultadas, la bioética y las penalizaciones pertinentes en caso de violación a la integridad científica, las cuales serán establecidas por el comité de ética de la UAI (Universidad Autónoma de Ica, 2024).

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Información

Técnicas

Para la aplicación de los instrumentos, se solicitó la carta de presentación de la universidad. Luego de recibir este documento, fue presentado a la UGEL San Román, para realizar la recolección de datos se envió la carta de presentación al director, para su autorización de la aplicación de instrumentos de investigación. Posterior a ello, se envió el consentimiento informado al personal administrativo y así acepte participar voluntariamente en el estudio de la investigación. Así mismo se envía los cuestionarios para la recolección de datos, el cual es aplicado de forma virtual en la UGEL San Román.

Instrumentos

Psicometría: Es parte de la psicología que considera en la medición y evaluación de las aptitudes, técnicas vinculadas al desarrollo y la gestión de exámenes, se encarga del tamaño indirecta de los fenómenos psicológicos, descripciones, clasificaciones, diagnósticos, explicaciones o predicciones que permitan orientar (Meneses et al., 2013).

Instrumento

Escala para evaluar la ansiedad: Este instrumento tendrá por objetivo evaluar el nivel de ansiedad de los trabajadores administrativos de la UGEL; teniendo un total de 20 ítems estructurados en función de sus dimensiones: Síntomas afectivos y Síntomas somáticos.

Nombre original del instrumento	Escala de auto medición de Ansiedad de Zung
Autor(a)	Zung y Zung (1971)
Adaptación	Astocondor (2001)
Nombre del instrumento adaptado	Escala para evaluar la ansiedad
Objetivo	Determinar el nivel de ansiedad
Procedencia	Berlín
Administración	Colectiva o individual
Duración	entre 15 y 20 min
Muestra	80
Dimensiones	Síntomas afectivos Síntomas somáticos
Escala valorativa	0. Nunca o casi nunca 1. A veces 2. Con bastante frecuencia 3. Siempre o casi siempre

Ficha técnica del instrumento de la variable 2.

Baremación de la variable ansiedad y sus dimensiones

La baremación de la variable ansiedad se estableció a partir de los puntos de corte definidos en la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (1971), lo que permite clasificar los puntajes en niveles bajo, regular y alto. Esta categorización facilita la interpretación de los resultados y la comparación entre las dimensiones de síntomas afectivos, síntomas somáticos y la puntuación total de ansiedad.

Tabla 3

Baremación de la variable ansiedad y de sus dimensiones

	Baja	Regular	Alta
Síntomas afectivos	0-4	5-9	10-15
Síntomas somáticos	0-14	15-29	30-45
Ansiedad	0-19	20-39	40-60

Escala para evaluar el bienestar psicológico: Este instrumento tendrá por objetivo evaluar el nivel de bienestar psicológico de los trabajadores administrativos de la UGEL, teniendo un total de 13 ítems estructurados en función de sus dimensiones: Aceptación/control, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos. Se anexa la ficha técnica del mismo:

Ficha técnica del instrumento de la variable 2

Nombre original del instrumento	Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BEPS-A)
Autor(a)	Casullo (2002)
Nombre del instrumento adaptado	Escala para evaluar el bienestar psicológico

Objetivo	Evalúa el bienestar psicológico
Procedencia	Argentina
Administración	Individual en adultos
Duración	10 a 15 minutos
Muestra	80 adultos
Dimensiones	-Aceptación/control -Vínculos psicosociales -Autonomía -Proyectos
Escala valorativa	1. De acuerdo 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo 3. En desacuerdo

Tabla 4

Baremación de la variable bienestar psicológico y de sus dimensiones

	Baja	Regular	Alta
Aceptación	3-4	5-6	7-9
Vínculos psicosociales	3-4	5-6	7-9
Autonomía	3-4	5-6	7-9
Proyectos	4-6	7-9	10-12
Bienestar psicológico	13 – 21	22 – 30	31 – 39

Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, dado que las escalas empleadas contenían opciones de respuesta politómicas. El análisis arrojó un valor de 0,711, lo que evidencia que el instrumento utilizado presenta un nivel adecuado de fiabilidad.

Tabla 5*Estadísticas de fiabilidad del cuestionario aplicado*

Escala	Alfa de Cronbach	Alfa basada en elementos estandarizados	N de elementos
Ansiedad (Zung)	,906	,906	20
Bienestar psicológico (BIEPS-A)		,865	13

4.8. Técnica de análisis e interpretación de datos

Para realizar el análisis y tratamiento de los datos descriptivos, tras la recopilación de la información a través de la realización de encuestas a cada integrante de la muestra, el investigador procederá a ordenar y codificar utilizando una hoja de cálculo en Excel. Esto facilitó el análisis e interpretación de las variables estudiadas y los resultados alcanzados en cada dimensión analizada. En este contexto, después de la recolección de la información, se realizarán las siguientes acciones:

Codificación: Se otorgó códigos a todos los participantes que forman parte de la muestra. El investigador llevó a cabo esta codificación de forma deliberada para simplificar el manejo correcto de la información presente en los cuestionarios.

Evaluación: En esta fase, se otorgó calificaciones a las respuestas al cuestionario, siguiendo la escala de evaluación previamente fijada para cada herramienta empleada en la evaluación de las variables en estudio.

Tabulación de información: Los datos se anotarán en Excel. Se determinaron las calificaciones correspondientes a cada punto del cuestionario que los participantes han completado. Este método facilitó la identificación de la distribución de los datos, empleando la media aritmética como estadígrafo principal.

Una vez culminada la recolección de datos del grupo censal, se procederá a organizar la información utilizando una hoja de cálculo Excel y procesarla con análisis inferencial empleando el software SPSS, lo que nos permitirá realizar análisis de frecuencia, porcentajes y correlación entre ambas variables X (Ansiedad) y la variable Y (bienestar psicológico).

V. RESULTADOS

5.1. Descripción de los resultados

Tabla 6

Datos sociodemográficos de los trabajadores administrativos de la UGEL San Román, Juliaca – 2025.

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	20 a 30 años	22	27,5%
	31 a 40 años	36	45,0%
	De 41 años a más	22	27,5%
Sexo	Masculino	48	60,0%
	Femenino	32	40,0%
Estado civil	Soltero (a)	35	43,8%
	Casado (a)	16	20,0%
	Viudo (a)	0	0,0%
	Divorciado / separado (a)	6	7,5%
	Conviviente	23	28,7%
Situación laboral	Nombrado (a)	8	10,0%
	Contratado (a)	72	90,0%
Horas de trabajo establecidas	8 horas	50	62,5%
	Más de 8 horas	30	37,5%
Turno	Fijo	76	95,0%
	Rotatorio	4	5,0%

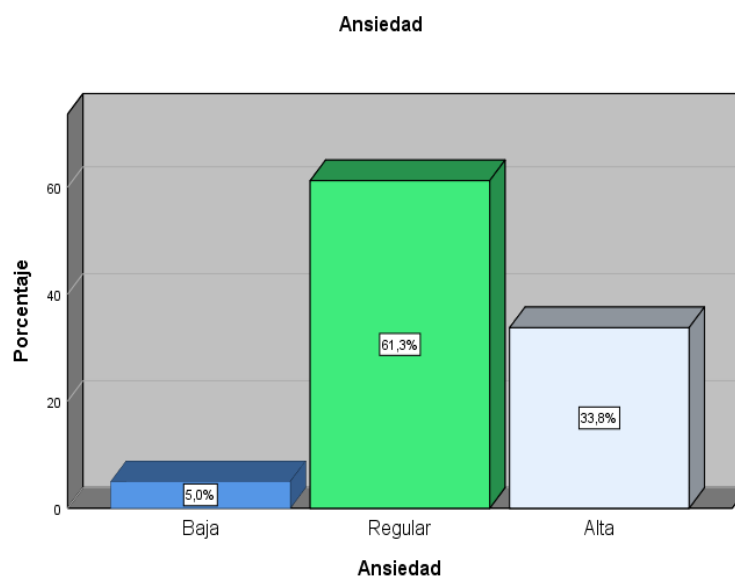
Tabla 7

Ansiedad en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	0	0,0 %
Regular	24	30,0 %
Alta	56	70,0 %
Total	80	100,0 %

Figura 1

Ansiedad en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.



En la tabla 7 y figura 1 (Ansiedad en trabajadores administrativos), de los 80 participantes, el 70,0 % presentó nivel alto de ansiedad, el 30,0 % nivel regular y 0,0 % nivel bajo. Esto muestra un predominio marcado de ansiedad alta y la ausencia total de casos en nivel bajo, lo que sugiere una carga ansiosa generalizada en la población evaluada y justifica intervenir con acciones inmediatas de prevención y apoyo psicosocial en la UGEL San Román.

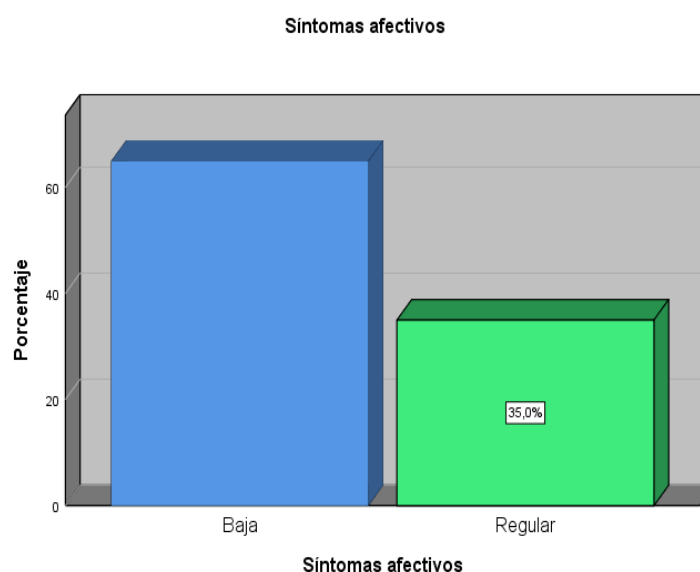
Tabla 8.

Síntomas afectivos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	1	1,2 %
Regular	17	21,2 %
Alta	62	77,5 %
Total	80	100,0 %

Figura 2

Síntomas afectivos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.



En la tabla 8 y la figura 2 (síntomas afectivos), de los 80 trabajadores evaluados, el 77,5 % presentó nivel alto, el 21,2 % nivel regular y el 1,2 % nivel bajo. El resultado evidencia un predominio marcado de síntomas afectivos elevados, con presencia mínima de casos bajos.

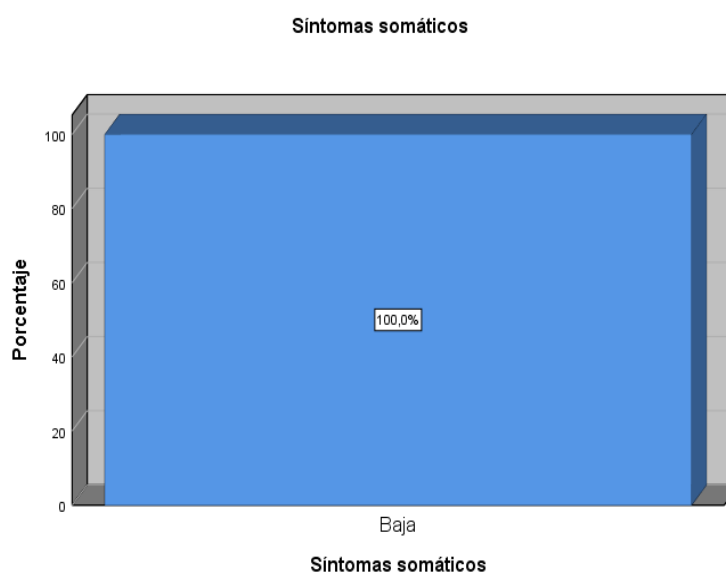
Tabla 9.

Síntomas somáticos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	80	100,0 %
Regular	0	0,0 %
Alta	0	0,0 %
Total	80	100,0 %

Figura 3.

Síntomas somáticos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.



En la tabla 9 y figura 3 (síntomas somáticos), de los 80 trabajadores el 100,0 % se ubicó en nivel bajo, sin casos en niveles regular ni alto. Esto indica ausencia de somatización clínicamente relevante en la muestra. Interpretación rápida: la ansiedad se expresa sobre todo en el componente afectivo (coherente con tus resultados previos) y no en manifestaciones físicas.

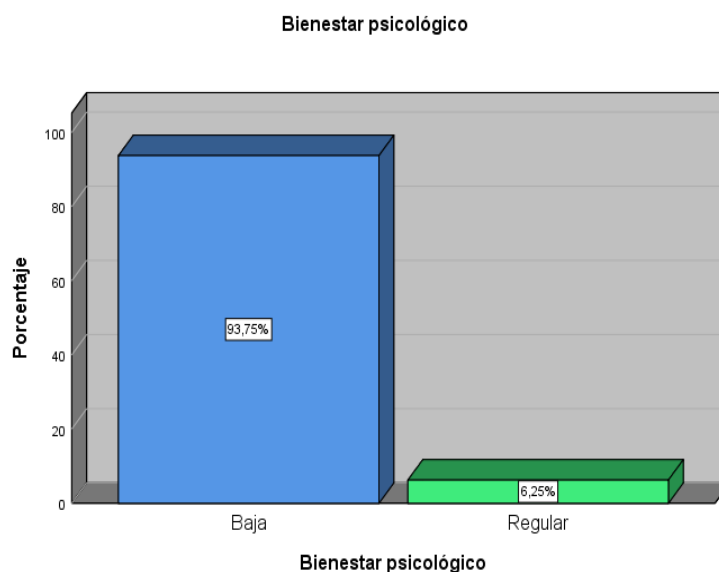
Tabla 10.

Bienestar psicológico en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	3	3,8 %
Regular	9	11,2 %
Alta	68	85,0 %
Total	80	100,0 %

Figura 4

Bienestar psicológico en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.



En la tabla 10 y figura 4 (bienestar psicológico), de 80 trabajadores el 85,0 % se ubicó en nivel alto, el 11,2 % en nivel regular y el 3,8 % en nivel bajo. El patrón indica un bienestar globalmente elevado en la muestra, con pocos casos bajos. Esto contrasta con los altos niveles de ansiedad observados, sugiriendo un perfil mixto: elevada carga ansiosa (especialmente afectiva) coexistiendo con recursos de bienestar (p. ej., aceptación, vínculos, proyectos).

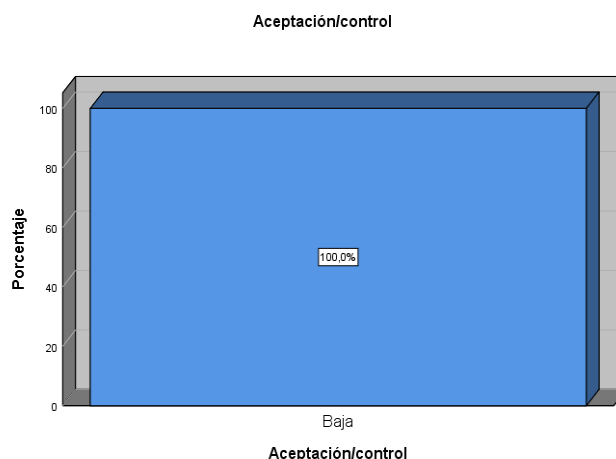
Tabla 11.

Aceptación/control en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	28	35,0 %
Regular	50	62,5 %
Alta	2	2,5 %
Total	80	100,0 %

Figura 5

Aceptación/control en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.



En la tabla 11 y figura 5 (aceptación/control), de 80 trabajadores el 62,5 % se ubicó en nivel regular, el 35,0 % en nivel bajo y solo el 2,5 % en nivel alto. El patrón sugiere una competencia de aceptación/autocontrol predominantemente medio, con más de un tercio en vulnerabilidad (bajo) y muy pocos casos fuertes (alto). En términos prácticos: conviene fortalecer habilidades de autoaceptación y regulación (p. ej., reestructuración cognitiva breve, mindfulness laboral), pues este perfil puede amplificar el impacto de la ansiedad elevada observada en la muestra.

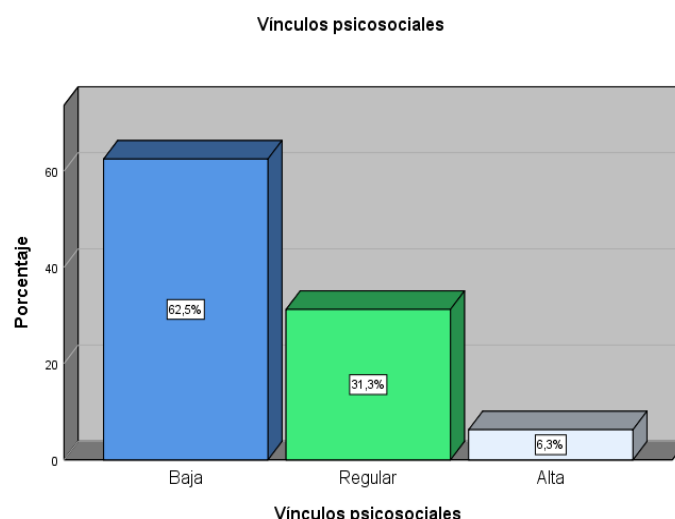
Tabla 12.

Vínculos psicosociales en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	21	26,2 %
Regular	58	72,5 %
Alta	1	1,2 %
Total	80	100,0 %

Figura 6

Vínculos psicosociales en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.



En la tabla 12 y figura 6 (vínculos psicosociales), de 80 trabajadores el 72,5 % se ubica en nivel regular, el 26,2 % en nivel bajo y apenas el 1,2 % en nivel alto. El perfil muestra redes y apoyo social mayormente moderados, con un cuarto de la muestra en vulnerabilidad y casi inexistencia de vínculos fuertes. Esto sugiere que, ante la elevada ansiedad observada, los recursos relacionales no alcanzan niveles protectores altos, por lo que conviene potenciar el clima laboral, la comunicación y el apoyo entre pares/jefaturas.

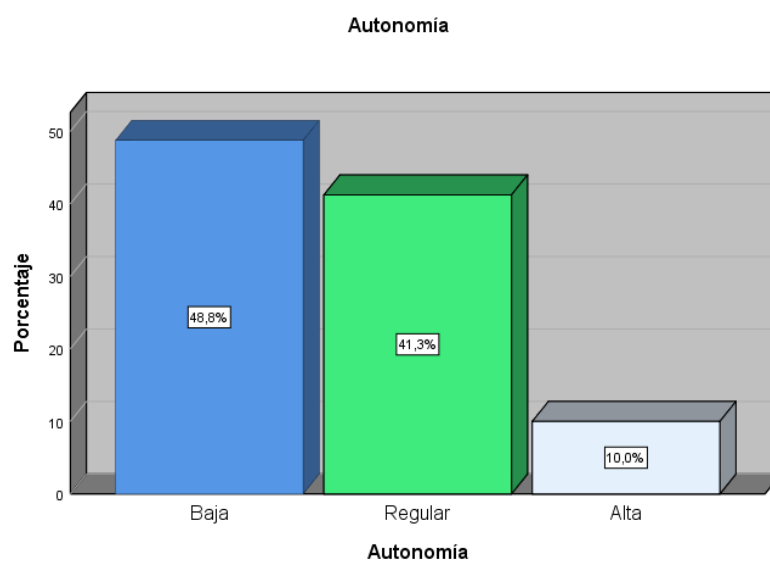
Tabla 13.

Autonomía en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	25	31,2 %
Regular	53	66,2 %
Alta	2	2,5 %
Total	80	100,0 %

Figura 7

Autonomía en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.



En la tabla 13 y figura 7 (autonomía), de 80 trabajadores el 66,2 % se ubica en nivel regular, el 31,2 % en nivel bajo y solo el 2,5 % en nivel alto. El patrón evidencia autonomía mayormente media, con un tercio en vulnerabilidad y práctica ausencia de niveles altos. Esto sugiere necesidad de fortalecer toma de decisiones, iniciativa y autoeficacia (p. ej., metas cortas, feedback frecuente, delegación gradual), para amortiguar el impacto de la ansiedad elevada observada en la muestra.

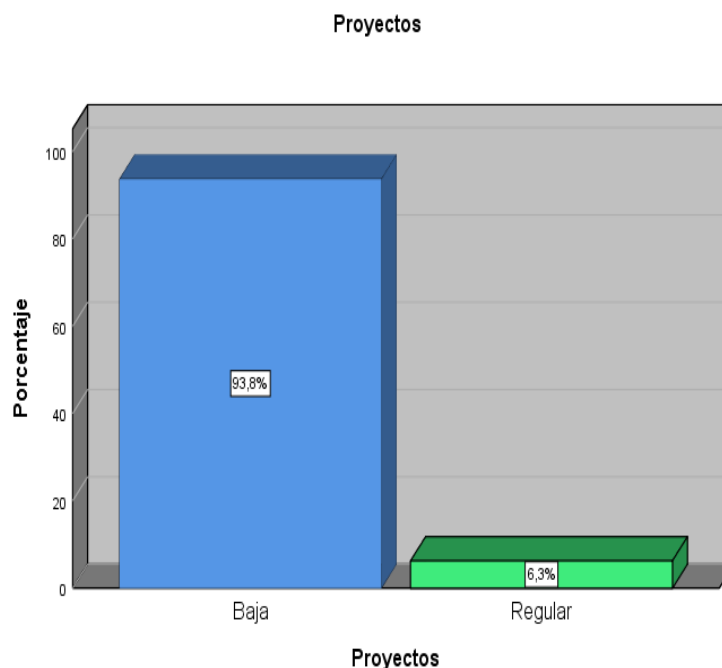
Tabla 14.

Proyectos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	17	21,2 %
Regular	54	67,5 %
Alta	9	11,2 %
Total	80	100,0 %

Figura 8

Proyectos en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.



En la tabla 14 y figura 8 (proyectos), de 80 trabajadores el 67,5 % se ubica en nivel regular, el 21,2 % en nivel bajo y el 11,2 % en nivel alto. El perfil muestra orientación a metas mayormente moderada, con una quinta parte en riesgo (bajo) y pocos casos altamente proyectados. En términos prácticos: conviene reforzar planificación personal y metas de corto plazo, seguimiento con feedback y reconocimiento de logros, para elevar esta dimensión que puede

actuar como amortiguador frente a la ansiedad elevada observada en la muestra.

5.2. Representación de los resultados – de tablas cruzadas

Tabla 15

Tabla cruzada de niveles de ansiedad total y grupo etario

Ansiedad total	20–30	31–40	41+	Total
Baja	3 (13.6 %)	0 (0.0 %)	1 (4.5 %)	4
Regular	12 (54.5 %)	27 (75.0 %)	11 (50.0 %)	50
Alta	7 (31.8 %)	9 (25.0 %)	10 (45.5 %)	26
Total	22 (100 %)	36 (100 %)	22 (100 %)	80

En la tabla 15, resultado central: la ansiedad regular predomina en todos los grupos etarios. En 31–40 años alcanza 75.0%, el valor más alto de “regular” y el más bajo de “alta” (25.0%). En 41+ surge el mayor peso de ansiedad alta (45.5%), mientras que 20–30 muestra un perfil intermedio (31.8% alta) y la mayor proporción de baja (13.6%). Tendencia: el patrón sugiere menor severidad en 31–40 y mayor severidad a partir de 41+. El grupo joven 20–30 exhibe dispersión (algo de baja y un tercio en alta), lo que apunta a heterogeneidad inicial que se estabiliza en la treintena y recrudece en la cuarentena y más.

Tabla 16*Tabla cruzada de niveles de ansiedad total y sexo*

Ansiedad total	Femenino	Masculino	Total
Baja	2 (6.2 %)	2 (4.2 %)	4
Regular	18 (56.2 %)	32 (66.7 %)	50
Alta	12 (37.5 %)	14 (29.2 %)	26
Total	32 (100 %)	48 (100 %)	80

En la tabla 16, predomina la ansiedad regular en ambos sexos. En mujeres: 56.2% regular y 37.5% alta. En varones: 66.7% regular y 29.2% alta. La diferencia visible es leve: mayor proporción de alta en mujeres y de regular en varones. El contraste no es significativo y el tamaño del efecto es pequeño ($V=.11$). Con estos datos no hay evidencia estadística de diferencias por sexo en el nivel de ansiedad. Implicación práctica: priorizar acciones universales de regulación emocional para ambos grupos. Si se decide un foco fino, monitorear mujeres por su mayor porcentaje en alta, pero sin justificar intervenciones diferenciadas solo por sexo dado el efecto pequeño y la no significación.

Tabla 17*Tabla cruzada de niveles de bienestar psicológico total y grupo etario*

Bienestar total	20–30	31–40	41+	Total
Bajo	10 (45.5 %)	12 (33.3 %)	6 (27.3 %)	28
Regular	6 (27.3 %)	18 (50.0 %)	6 (27.3 %)	30
Alto	6 (27.3 %)	6 (16.7 %)	10 (45.5 %)	22
Total	22 (100 %)	36 (100 %)	22 (100 %)	80

En la tabla 17, predomina el bienestar regular en 31–40 años (50.0%). En 20–30 años destaca la proporción baja (45.5%), mientras que en 41+ resalta la proporción alta (45.5%). El perfil sugiere una curva de maduración: bienestar más frágil en los más jóvenes, estabilización en la treintena y mejor estado percibido en 41+. El contraste global no es significativo y el tamaño de efecto es pequeño-medio ($V=.22$). Hay tendencia, pero no evidencia inferencial suficiente para afirmar diferencias por edad en la población. Implicación operativa: reforzar intervenciones universales de bienestar y focalizar apoyo en 20–30 (hábitos saludables, apoyo socioemocional, planificación de metas). Mantener y consolidar recursos en 31–40 y 41+ con estrategias de mantenimiento y mentoría intergeneracional.

Tabla 18

Tabla cruzada de niveles de bienestar psicológico total y sexo.

Bienestar total	Femenino	Masculino	Total
Bajo	9 (28.1 %)	19 (39.6 %)	28
Regular	16 (50.0 %)	14 (29.2 %)	30
Alto	7 (21.9 %)	15 (31.2 %)	22
Total	32 (100 %)	48 (100 %)	80

En la tabla 18, predomina el bienestar regular en mujeres (50.0%) y el bienestar bajo en varones (39.6%). Los varones concentran más casos en alto que las mujeres (31.2% vs. 21.9%), pero también más en bajo, lo que sugiere mayor dispersión del bienestar masculino. En mujeres el perfil es más centrado en regular.

Tabla 19

Tabla cruzada de niveles de ansiedad total por niveles de bienestar psicológico total

Ansiedad total	Bajo	Regular	Alto	Total
Baja	4 (14.3 %)	0 (0.0 %)	0 (0.0 %)	4
Regular	24 (85.7 %)	21 (70.0 %)	5 (22.7 %)	50
Alta	0 (0.0 %)	9 (30.0 %)	17 (77.3 %)	26
Total	28 (100 %)	30 (100 %)	22 (100 %)	80

En la tabla 19, hallazgo principal: gradiente positivo. A medida que el bienestar pasa de bajo a regular a alto, la ansiedad se desplaza de baja/regular, regular/alta. En bienestar bajo no aparece ansiedad alta (0%); en regular surge 30% de ansiedad alta; en alto predomina la ansiedad alta (77.3%). El contraste es significativo y de magnitud moderada-alta, por lo que la asociación no es casual. El patrón es contraintuitivo si el BIEPS más alto representa mayor bienestar.

VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

6.1. Análisis resultados - prueba de hipótesis

H0: Los datos tienen distribución normal

$p > 0,05$

H1: Los datos no tienen distribución normal

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

Tabla 20.

Prueba de normalidad

	Kolmogorov - Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Síntomas afectivos	,190	80	,000
Síntomas somáticos	,182	80	,000
Ansiedad	,206	80	,000
Aceptación/control	,496	80	,000
Vínculos psicosociales	,293	80	,000
Autonomía	,288	80	,000
Proyectos	,305	80	,000
Bienestar psicológico	,194	80	,000

En la tabla 20, la muestra tomada para la presente investigación fue mayor a 50 participantes, lo que permitió utilizar la prueba de Kolmogórov-Smirnov en la prueba de normalidad, cuyos resultados son menores a 0,05; lo que demuestra que se está frente a datos no paramétricos, de forma que se trabajó con la prueba de Rho de Spearman.

Prueba de hipótesis general

Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre la ansiedad y el bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2023.

Hipótesis alterna. $H_a: r_{xy} \neq 0$

Existe una relación significativa entre la ansiedad y el bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2023.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Tabla 21

Relación entre ansiedad y bienestar psicológico

		BIENESTAR PSICOLÓGICO	
Rho de Spearman	ANSIEDAD	Coefficiente de correlación	,845**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	80

En la tabla 21, el coeficiente de correlación de Spearman fue $\rho = .845$, con un valor de significancia $p = .000$, el cual es menor al nivel crítico de 0,05. Esto indica que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1). En consecuencia, se concluye que existe una relación positiva y significativa entre la ansiedad y el

bienestar psicológico en los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe una relación significativa entre la ansiedad y la dimensión aceptación en trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román Juliaca – 2025.

Hipótesis alterna. $H_a: r_{xy} \neq 0$

Existe una relación significativa entre la ansiedad y la dimensión aceptación en trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Tabla 22

Correlación entre ansiedad y la dimensión aceptación

		Aceptación	
		Coefficiente de correlación	,750**
Rho de Spearman	ANSIEDAD	Sig. (bilateral)	,000
		N	80

En la tabla 22, el coeficiente de Spearman fue $\rho = .750$ con un nivel de significancia $p = .000$, menor al valor crítico de 0,05. Esto implica que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1). Se concluye que existe una relación positiva y significativa

entre la ansiedad y la dimensión aceptación en los trabajadores administrativos de la UGEL San Román, Juliaca – 2025.

Prueba de hipótesis específico 2

Hipótesis nula. Ho: $r_{xy} = 0$

No existe una relación significativa entre la ansiedad y la dimensión vínculos psicosociales en trabajadores administrativos de la Ugel San Román, Juliaca – 2025.

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy} \neq 0$

Existe una relación significativa entre la ansiedad y la dimensión vínculos psicosociales en trabajadores administrativos de la Ugel San Román, Juliaca – 2025.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Tabla 23

Correlación entre ansiedad y la dimensión vínculos psicosociales

		Vínculos Psicosociales
Rho de Spearman	ANSIEDAD	,739**
		,000
		80

En la tabla 23, el coeficiente de Spearman fue $\rho = .739$, con un valor de significancia $p = .000$, menor al umbral de 0,05. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1). Se concluye que existe una relación positiva y significativa entre la ansiedad y la dimensión vínculos psicosociales en los trabajadores administrativos de la UGEL San Román, Juliaca – 2025.

Prueba de hipótesis específico 3

Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe una relación significativa entre la ansiedad y la dimensión autonomía en trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Hipótesis alterna. $H_a: r_{xy} \neq 0$

Existe una relación significativa entre la ansiedad y la dimensión autonomía en trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Tabla 24

Correlación entre ansiedad y la dimensión autonomía

		Autonomía	
		Coeficiente de correlación	,639**
Rho de Spearman	ANSIEDAD	Sig. (bilateral)	,000
		N	80

En la tabla 24, el coeficiente de Spearman fue $\rho = .639$ con $p = .000$ ($< .05$). Se rechaza H_0 y se acepta H_1 : existe una relación positiva y significativa entre ansiedad y autonomía. La magnitud es moderada-alta, indicando que, a mayor ansiedad, mayor puntaje en la dimensión autonomía dentro de esta muestra de la UGEL San Román (2025).

Prueba de hipótesis específico 4

Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe una relación significativa entre la ansiedad y la dimensión proyectos en trabajadores administrativos de la Ugel San Román, Juliaca – 2025.

Hipótesis alterna. $H_a: r_{xy} \neq 0$

Existe una relación significativa entre la ansiedad y la dimensión proyectos en trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca – 2025.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Tabla 25

Correlación entre ansiedad y la dimensión proyectos

			Proyectos
Rho de Spearman	ANSIEDAD	Coefficiente de correlación	,703**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	80

En la tabla 25, el coeficiente de Spearman fue $\rho = .703$ con $p = .000$, valor menor a 0,05. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1). Esto evidencia una relación positiva y significativa entre la ansiedad y la dimensión proyectos en los trabajadores administrativos de la UGEL San Román, Juliaca – 2025.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Análisis resultados – prueba de hipótesis

El estudio tuvo por objetivo determinar la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la UGEL San Román (Juliaca, 2025), así como examinar la asociación de la ansiedad con cada dimensión del bienestar (aceptación/control, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos). Teniendo como fortaleza del estudio el uso de instrumentos ampliamente utilizados en el ámbito de la psicología y validados de manera adecuada, lo que nos da garantía de y confiabilidad de los resultados, el trabajo se desarrolló con aplicación virtual de instrumentos y con una muestra censal de 80 participantes; El estudio presenta las siguientes debilidades, en la coordinación al aplicar los instrumentos así mismo las condiciones implicaron tiempos de recolección más prolongados y la posibilidad de sesgos de respuesta asociados al modo online, lo que se reconoce como limitación metodológica. Finalmente, se reconocen limitaciones: el diseño transversal impide inferencias causales; la aplicación virtual puede introducir sesgos; y es indispensable verificar recodificaciones y puntos de corte del BIEPS para consolidar la interpretación. Para estudios futuros se sugiere replicación con muestras mayores y controles contextuales (carga laboral, modalidad contractual, turnos), así como un seguimiento longitudinal que evalúe el efecto de intervenciones breves sobre la ansiedad afectiva y la elevación de las dimensiones del bienestar.

En la hipótesis general, se encontró asociación positiva y significativa entre la ansiedad y el bienestar psicológico total ($\rho \approx .62$; $p < .001$). Se rechaza H_0 y se acepta H_1 . Esta distribución indica que la ansiedad disminuye la claridad emocional. Esto podría retrasar la búsqueda de ayuda, pues al no "enfermar físicamente", la persona mantiene el malestar como una carga silencio, la ansiedad en los trabajadores de la UGEL podría estar funcionando como activación útil (tensión movilizadora, sentido de urgencia, foco

atencional) que coexiste con componentes de bienestar (propósito, autoeficacia, vínculos) perjudicando así su rendimiento, es frecuente observar “ansiedad funcional” o estrés: inquietud que empuja a la acción y convive con percepciones de logro y control.

Asimismo, la correlación positiva y significativa entre ansiedad y bienestar psicológico guarda relación con lo señalado por Ramos et al. (2020), quienes encontraron que, a pesar de la presencia de ansiedad, los trabajadores pueden sostener niveles de bienestar vinculados a la satisfacción laboral. De manera similar, Amaya y Cisneros (2021) sostienen que los factores de estrés y ansiedad impactan directamente en la percepción del bienestar, aunque este puede amortiguarse mediante recursos personales y contextuales. En consecuencia, los resultados confirman que el bienestar no se anula frente a la ansiedad, sino que ambos interactúan de manera compleja, lo cual requiere intervenciones específicas para fortalecer las competencias emocionales y los factores protectores que amortigüen la carga ansiosa.

Los hallazgos de este estudio muestran que la ansiedad se manifiesta en un nivel elevado en la mayoría de los trabajadores administrativos de la UGEL San Román, siendo predominante el componente afectivo. Este resultado coincide con lo planteado por Vásquez (2020), quien señala que la ansiedad se caracteriza por preocupaciones constantes, tensión y pensamientos negativos que afectan el equilibrio emocional. Sin embargo, el bienestar psicológico global se reportó en niveles altos, aunque con dimensiones específicas en rangos regulares, lo que refleja la coexistencia de recursos de afrontamiento junto a elevados niveles de malestar. Este patrón se corresponde con la visión de Ryff (1989), quien sostiene que el bienestar psicológico se estructura en varias dimensiones: aceptación, vínculos, autonomía y proyectos, que pueden mantenerse en niveles moderados aun en presencia de factores estresores.

Las cuatro dimensiones del bienestar psicológico aceptación, control, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos muestran correlaciones positivas y significativas con la ansiedad, lo que refleja un patrón complejo en los trabajadores administrativos de la UGEL San Román. Psicológicamente, esto indica que la ansiedad no solo representa un factor de malestar, sino también un motor que activa la necesidad de autoaceptación, búsqueda de apoyo social, independencia y proyección personal. Sin embargo, al encontrarse estas dimensiones mayoritariamente en niveles regulares y bajos, se evidencia que los recursos de afrontamiento están presentes, pero resultan insuficientes para contrarrestar la elevada carga ansiosa. Como sostienen Ryff (1989) y Lazarus y Folkman (1986), el bienestar psicológico se construye en la interacción entre recursos internos y contextuales, por lo que, si estos no alcanzan un nivel protector alto, el equilibrio emocional se torna frágil. En consecuencia, los resultados sugieren la necesidad de intervenciones que fortalezcan simultáneamente la regulación emocional y el desarrollo de competencias socioemocionales, de modo que la ansiedad pueda transformarse en un factor movilizador hacia un bienestar más sólido y sostenible.

Hipótesis específica 1 (aceptación/control). Se halló correlación positiva y significativa entre ansiedad y aceptación/control ($p \approx .75-.81$; $p < .001$). Los niveles elevados de ansiedad están estrechamente vinculados con las dificultades para aceptar experiencias personales y mantener el autocontrol emocional. Psicológicamente, esto refleja que la ansiedad genera una presión interna que pone a prueba la capacidad de los trabajadores administrativos para reconocerse y autorregular sus emociones, así mismo se encuentran tensionados por la carga laboral. Esto converge con Ryff (1989), para quien la autoaceptación sostiene el bienestar, y con Lazarus y Folkman (1986), cuyo modelo explica que, bajo estrés, predomina un afrontamiento centrado en la emoción que regula el malestar sin modificar del todo los estresores.

Contrastando estos resultados con lo de Gómez y Ponce (2021) encontraron predominio de bienestar moderado en trabajadores administrativos, lo que refleja recursos personales presentes pero tensionados. Así mismo renes (2019) y Mora et al. (2021) hallaron que, aun con presencia de síntomas ansiosos, los docentes mantenían niveles moderados de satisfacción laboral y autopercepción de eficacia. Esto sugiere que la ansiedad puede coexistir con la autogestión y el sentido de competencia cuando las demandas del entorno son constantes.

Hipótesis específica 2 (vínculos psicosociales). Se encontró una correlación positiva y significativa entre ansiedad y vínculos psicosociales ($\rho \approx .74$; $p < .001$). Antecedentes en personal administrativo y contextos afines reportan patrones similares: la presión ansiosa coexiste con intentos de sostener lazos y apoyo, pero estos se presentan especialmente bajo alta demanda laboral. Teóricamente, esto se integra con la dimensión de Relaciones Positivas de Ryff (1989) y con la evidencia de apoyo social como amortiguador del estrés (Cohen & Wills, 1985), mientras que el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1986) ayuda a entender que, ante estresores persistentes, las estrategias centradas en la emoción mantienen el vínculo, pero no siempre logran fortalecerlo estructuralmente. Estos resultados coinciden con Amaya y Cisneros (2021) evidenciaron que, pese al estrés, quienes disponían de redes de apoyo y cohesión laboral mantenían niveles altos de bienestar. Esto coincide con el hallazgo actual: las relaciones positivas mitigan el impacto ansioso y sostienen la percepción de bienestar. Así como los resultados de Gómez y Ponce (2021), en la Municipalidad Provincial de Azángaro, hallaron que el bienestar psicológico se relaciona significativamente con el compromiso organizacional; es decir, los vínculos fortalecen la identificación institucional aun en climas de presión, como ocurre en la UGEL.

Hipótesis específica 3 (autonomía). La ansiedad se asoció positivamente con la autonomía ($\rho \approx .64$; $p < .001$). los resultados indican que la mayoría de los trabajadores se ubican en niveles regulares y bajos, lo cual refleja una autonomía frágil, aunque la ansiedad estimula la necesidad de autoafirmación, esta no se traduce en un ejercicio pleno de independencia. Antecedentes en contextos organizacionales muestran intentos de autoafirmación que no siempre se traducen en independencia efectiva cuando existen restricciones institucionales. Ello se interpreta a la luz de la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), que ubica la autonomía como necesidad básica, y del modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1986), que describe esfuerzos de control interno limitados por condiciones externas. Estos resultados coinciden con Gómez y Ponce (2021) reportaron bienestar psicológico moderado en trabajadores administrativos con compromiso organizacional. La autonomía percibida actuó como un factor protector dentro del bienestar, lo que concuerda con la relación positiva hallada: trabajadores más activos y autogestionados afrontan mejor la tensión. Venegas (2022) evidenció que el acoso laboral eleva la ansiedad y deteriora la autonomía funcional. Este contraste refuerza el valor de un entorno institucional no hostil: en la UGEL San Román, la estructura organizacional parece permitir cierto margen de decisión, lo que convierte la ansiedad en energía de acción más que en inhibición.

Hipótesis específica 4 (proyectos de vida). Se observó correlación positiva y significativa entre ansiedad y proyectos ($\rho \approx .70$; $p < .001$), con predominio de niveles regulares. revela que la ansiedad moviliza a los trabajadores hacia la planificación y el establecimiento de metas, la tendencia a la ansiedad puede generar un sentido de urgencia que, en lugar de impulsar incrementa la tensión en el entorno laboral. Estudios previos señalan que la ansiedad puede activar la planificación, pero también introducir urgencia y ambivalencia en las metas. En términos teóricos, Ryff

(1989) ubica el propósito vital como motor del bienestar y Frankl (2004) plantea el sentido como factor de resiliencia; sin embargo, cuando el estrés no se gestiona, ese impulso se vuelve frágil y las metas no se consolidan. Estos resultados se contrastan con la investigación de Ramos et al. (2020) reportaron que el bienestar y la satisfacción laboral se relacionan con una percepción clara de metas y sentido del trabajo, incluso cuando los niveles de ansiedad eran moderados. Esto coincide con el presente hallazgo: la ansiedad, dentro de límites manejables, puede estimular la orientación a objetivos. Así como Amaya y Cisneros (2021) hallaron que, pese a la presencia de estrés laboral, los trabajadores que mostraban mayor propósito y claridad de metas mantenían niveles más altos de bienestar psicológico. Esto refuerza que la proyección vital actúa como regulador emocional frente al malestar.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

CONCLUSIONES

Primera: Se confirmó una relación positiva y significativa entre la ansiedad y el bienestar psicológico global en los trabajadores administrativos de la UGEL San Román ($\rho \approx .845$, $p < .001$). Empíricamente, mayores puntajes de ansiedad se asocian con mayores puntajes del índice global de bienestar. Esta dirección inusual en la literatura exige dejar explícita en el manuscrito la llave de corrección del BIEPS (ítems inversos y sentido de puntuación) para que la interpretación sea inequívoca.

Segundo: Los descriptivos muestran un cuadro de alta activación: 70,0 % en ansiedad alta y 30,0 % en ansiedad regular; sin casos en nivel bajo. El componente afectivo concentra la carga (77,5 % alto), mientras que los síntomas somáticos se ubican íntegramente en bajo (100,0 %), perfil propio de tensión emocional sostenida con mínima somatización.

Tercera: Aunque el bienestar global aparece mayoritariamente alto (85,0 %), sus dimensiones se concentran en niveles regulares con bolsas de bajo: aceptación/control (35,0 % bajo; 62,5 % regular), vínculos (26,2 % bajo; 72,5 % regular), autonomía (31,2 % bajo; 66,2 % regular) y proyectos (21,2 % bajo; 67,5 % regular). A nivel inferencial, la ansiedad se asoció de forma positiva y significativa con todas las dimensiones: aceptación/control ($\rho \approx .75-.81$), vínculos ($\rho \approx .74$), autonomía ($\rho \approx .64$) y proyectos ($\rho \approx .70$), todas con $p < .001$.

Cuarta: En conjunto, el patrón describe un perfil mixto: ansiedad alta conviviente con recursos de bienestar presentes pero tensados. Operativamente, ello demanda intervenciones breves y focalizadas: psicoeducación y regulación emocional para el

componente afectivo; fortalecimiento de aceptación/autocontrol, vínculos, autonomía (metas claras, delegación, feedback) y proyectos (planificación y reconocimiento), de modo que los niveles “regulares” se conviertan en protectores efectivos.

Quinta: Por el diseño transversal, el ámbito único (una UGEL) y la aplicación virtual, los hallazgos son asociativos. Se recomienda auditar la codificación del BIEPS (ítems invertidos y puntos de corte), replicar con muestras mayores y multicéntricas, y realizar seguimiento longitudinal para medir el impacto de las intervenciones propuestas sobre la ansiedad afectiva y la elevación sostenida de las dimensiones del bienestar.

RECOMENDACIONES

Primera: El área de Recursos Humanos debe implementar un programa trimestral de habilidades socioemocionales (regulación emocional, afrontamiento del estrés, comunicación asertiva y resolución de conflictos), combinando microtalleres presenciales de 60–90 minutos con cápsulas virtuales de 10–15 minutos. El objetivo es reducir la carga ansiosa afectiva predominante y fortalecer competencias transversales; se sugiere monitorear con tamizajes pre–post (metas: asistencia ≥ 80 %, reducción ≥ 15 % en síntomas y satisfacción ≥ 85 %).

Segunda: La oficina de Convivencia/Bienestar debe promover iniciativas de cohesión y apoyo entre pares (círculos de diálogo, mentoría, pausas activas y actividades cooperativas mensuales) para elevar los vínculos psicosociales, hoy mayormente en nivel regular. Se recomienda fijar indicadores de participación (≥ 70 %) y de mejora en ítems de clima/relaciones, con reporte trimestral a Dirección para ajustar acciones según evidencia.

Tercera: El área de Bienestar Psicológico debe instaurar una rutina preventiva breve anti-ansiedad cada lunes (20–30 minutos de respiración, mindfulness y reestructuración cognitiva básica) y habilitar un canal de consejería con derivación confidencial. Esta intervención directa al componente afectivo debe evaluarse a 8–12 semanas (meta: reducción ≥ 20 % en síntomas) y complementarse con materiales descargables para práctica autónoma.

Cuarta: La Dirección y RR. HH. deben aprobar una política institucional de salud mental que incluya tamizaje semestral con instrumentos validados, itinerarios de derivación a servicios psicológicos, ajustes razonables de carga/turnos en casos críticos y garantías de confidencialidad. Paralelamente, se recomienda una auditoría

psicométrica de la codificación/recodificación del BIEPS y puntos de corte, para asegurar lecturas consistentes y comparables de los resultados.

Quinta: Para transformar los niveles “regulares” de aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos en verdaderos factores protectores, se propone un plan por ejes: (a) aceptación/control con módulos de autocompasión y manejo de rumiación; (b) autonomía mediante metas claras, delegación gradual y feedback quincenal; (c) vínculos con acuerdos de convivencia y rituales breves de reconocimiento; (d) proyectos con OKR ligeros y reconocimiento de logros. Se sugiere medir un desplazamiento \geq 15 % de “regular” a “alto” en 3–6 meses, integrándolo a un panel de seguimiento institucional.

VII REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Álvarez, A. (2020). *Clasificación de las investigaciones*.
<https://bit.ly/3FU1jvX>
- Amaya, S. y Cisneros, M. (2021). *Estrés laboral y bienestar psicológico en colaboradores de la Municipalidad Distrital de Nuevo Imperial, Cañete, 2021*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Cesar Vallejo]. <http://bitly.ws/xLhw>
- Ander, E. (2016). Optimismo. *Diccionario de psicología*.
<https://cutt.ly/JMsXNgn>
- Alejo, E. (2021) *Síndrome de burnout y bienestar psicológico en docentes del nivel de educación secundaria agro industrial crucero - Puno 2019*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad privada Telesup]. <http://bitly.ws/xLhK>
- APA (2010). Empatía psicológica. *Diccionario conciso de psicología*.
<https://cutt.ly/yMsCqYB>
- Ballesteros, B. (2009). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. D - Pontificia Universidad Javeriana*. <http://bitly.ws/xTgw>
- Baltzly, Dirk (2019). Zalta, Edward N., ed. Stoicism (Spring 2019 edición).
Metaphysics Research Lab, Stanford University
- Beck, A. Emery, G. y Moreno, B. (2014). *Trastornos de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva*. Editorial Desclée de Brouwer.
<http://bitly.ws/xTgc>
- Beltran, M. (2020). *Los efectos de la ansiedad de los trabajadores para determinar un adecuado clima institucional en la Ugel – Melgar en el año 2019*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Privada Telesup]. <http://bitly.ws/xLhW>
- Brenes, M. (2019). *Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia*. [Tesis para optar por el título de Magíster Scientiae, Universidad Nacional Costa Rica]. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/17188>

- Campos, M., Srepel, D. (2021). Bienestar psicológico y social de funcionarios de centro de salud pública y su relación con personalidad y eficacia colectiva. *Revista psicogente* 24(46), 1-19. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4266>
- Caravaca, S., Pastor, S., Barrera, A., Sarasola, J. (2022). Burnout, apoyo social, ansiedad y satisfacción laboral en profesionales del trabajo social. *Revista de psicología y ciencias afines*. 39(1), 179-195. <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.1.11>
- Carrasco, S. (2006) *Metodología de la Investigación científica*. Editorial San Marcos: Lima
- Carrión, D., César, P., Calle, S., y Silvana, L. (2017). *Ansiedad y consumo de tabaco en los estudiantes de la carrera de psicología clínica, de la Universidad Nacional de Chimborazo, periodo abril-septiembre 2016*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://bitly.ws/xTgl>
- Carrión, O., y Bustamante, B. (2005). *Ataques de pánico y trastornos de fobia y ansiedad*. 3ª ed. Galerna.
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., Rebeca, L. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*; 35 (1): 23-36. <http://bitly.ws/uCpD>
- Cruz, Y., Atencio, S. y Mamani, N. (2021). *Ansiedad y desempeño laboral en los trabajadores en el contexto de emergencia sanitaria de la Municipalidad Provincial de Puno - 2021*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Autónoma de Ica]. <http://bitly.ws/xTeE>
- Cobos, F. (2022). *Psicología de la salud ocupacional: salud y bienestar laboral desde una perspectiva psicológica*. Instituto Superior Tecnológico American College. <http://bitly.ws/xTeN>
- Del Pino, S. (2008). Población y muestra. *Revista digital Innovación y Experiencias Educativas*, 12(10), 1-12. <http://bitly.ws/xTeu>
- Díaz, H. (2021), *Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en colaboradores de una Municipalidad Distrital de Pimpingos - Cutervo*. [tesis para optar el título profesional

- de licenciado en psicología, Universidad Particular de Chiclayo].
<http://bitly.ws/xTgQ>
- Doménech, B. (2011). *50 preguntas y respuestas para combatir la ansiedad*. Editorial de Espasa libros
- Flores, S. (2021). *Engagement y bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la Municipalidad Provincial De Arequipa en el contexto de la pandemia por covid-19*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Católica de Santa María]. <http://bitly.ws/xTea>
- García, C. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. <http://bitly.ws/xLid>
- García, F. (2005). *Recomendaciones metodológicas para el diseño de un cuestionario*. Editores Llimusa.
- García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *Revista scielo analytics*, 8 (16), 1870-879. <http://bitly.ws/xLsC>
- Gómez, Y. y Ponce, C. (2021). *Bienestar psicológico y compromiso organizacional del personal administrativo de la Municipalidad Provincial de Azángaro, 2020*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, universidad Cesar Vallejo]. <http://bitly.ws/xTeg>
- Gutuzzo, R. (2018). *Metodología de la investigación: elaboración de diseños para contrastar hipótesis*. 4.^a ed. San Marcos.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6° Ed. McGraw-Hill Interamericana Editores
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. 4.^a ed. McGraw-Hil.
- Hernández, R., Fernandez, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta. edición. México, DF, México: McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Instituto Nacional de Salud Pública (2020). *Los riesgos del estrés laboral para la salud*. Gobierno de México. <http://bitly.ws/rYbk>
- Justiniani, J. y Sulbarán, D. (2015). *Relación entre condiciones de trabajo, bienestar psicológico y disposición a fluir en el trabajo en*

- trabajadores de la construcción*. Universidad Central de Venezuela.
<http://bitly.ws/xTfi>
- Meneses, J., Barrios, M., Bonillo, A., Cosculluela, A., Lozano, L., Turbany, J., y Valer, S. (2013). *Psicometría*. Edición FUOC.
- Mora, M., Bonilla, G., Bonilla, G. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Revista Runae*, 6, 41-60. <http://bitly.ws/xTfC>
- Moreno, P. (2011). *Superar la ansiedad y el miedo*. Serendipit.
- Moreno, P. (2017). *Aprender de la ansiedad: la sabiduría de las emociones*, 4.ª ed. Editorial Desclée de Brouwer <http://bitly.ws/xTfs>
- Muratori, M., Zubiet, E., Ubillos, S., González, J. y Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: Estudio comparativo entre Argentina y España. *PSYKHE*, 24(2), 1-18. <https://doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>
- Moral, L. (2011) *Otra vuelta de tuerca al Estado de Bienestar*. Primera edición. Madrid. España. Liber Factory.
- Naciones Unidas. (2015). *La agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. Asamblea General de las Naciones Unidas. <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/21252030%20Agenda%20for%20Sustainable%20Development%20web.pdf>
- Navas, W. y Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de Costa Rica y centroamerica* 69(604) 497-507. <http://bitly.ws/xUAR>
- Ortiz, J. y Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532009000100004>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232. <http://bitly.ws/xTh3>

- Park, N., Peterson, C. y Sun, J. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Revista scielo analytics*, 31 (1). 0718-4808 <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Peiró, R. (2021). Autoestima. Economipedia: <http://bitly.ws/xTfl>
- Radio Onda Azul. (2024, octubre). [Título exacto de la noticia o informe sobre salud mental en Juliaca]. Radio Onda Azul. <https://es.scribd.com/document/352945746/Informe-Noticia>
- Ramos, A., Coral, J., Villota, K., Cabrera, C., Herrera, J. y Rivera, D. (2020). Salud laboral en administrativos de Educación Superior: Relación entre bienestar psicológico y satisfacción laboral. *Revista AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (2), 237 – 245. <http://bitly.ws/xTfQ>
- Real academia española (2021). Miedo. *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/miedo?m=form>
- Rendón, M., Villasís, M. y Miranda, M. (2016). Estadística descriptiva. *Revista Alergia México*, 63(4), 397-407. <http://bitly.ws/xTha>
- Rojas, E. (2014). *Como superar la ansiedad*. Editorial planeta
- Ryff, CD (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de personalidad y psicología social*, 57 (6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sánchez, M. (2020). Depresión. Cuídate Plus. <http://bitly.ws/xLis>
- Sierra, J. C., Ortega, V., Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3 (1), 10 – 59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Schlatter, J. (2003). *La ansiedad: un enemigo sin rostro*. EUNSA. <https://elibro.net/es/lc/autonomadeica/titulos/46939>
- Torres, S., Olivella, G., Cudris-Torres, L., Bahamón, M. y Gil, A. (2020). Programas, estrategias y protocolos de bienestar psicológico implementados en jóvenes universitarios. *Revista Venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39 (3), 322-325. <http://bitly.ws/xTfX>
- Triadó, C. y Villar, F. (2008). *Envejecer en positivo*. Editorial aresta.
- Uzuriaga, C. (2019). *Estrés laboral y Bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del*

- Perú, 2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Cesar Vallejo]. <http://bitly.ws/xLiW>
- Vásquez, M. (2020). *Recuperando mi poder, ante la ansiedad*. Editorial Canva.
- Vázquez, C. (200<http://bitly.ws/xLiF9>). *Psicología positiva aplicada*. 2a. ed. Desclée de Brouwer.
- Venegas, C. (2022). *Relación entre Acoso Laboral y Ansiedad en trabajadores de una entidad pública frente al Covid-19 en Chiclayo, 2021*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Cesar Vallejo]. <http://bitly.ws/xLiH>
- Zung, W.W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371-379.

ANEXO

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: “ANSIEDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL SAN ROMÁN, JULIACA – 2025”.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE(S) Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025?</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación entre la ansiedad y bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación entre ansiedad y bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.</p>	<p>Variable X ANSIEDAD.</p> <p>Dimensiones: D1. Síntomas afectivos D2. Síntomas somáticos</p> <p>Variable Y</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental de corte trasversal, descriptivo correlacional</p>

<p>Problemas específicos</p> <p>PE1. ¿Cuál es la relación entre ansiedad y la dimensión aceptación/control en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025?</p> <p>PE2. ¿Cuál es la relación entre ansiedad y la dimensión vínculos psicosociales en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025?</p> <p>PE3. ¿Cuál es la relación entre ansiedad y la dimensión autonomía en</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>OE1. Establecer la relación entre ansiedad y la dimensión aceptación en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.</p> <p>OE2. Establecer la relación entre ansiedad y la dimensión vínculos en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.</p> <p>OE3. Establecer la relación entre ansiedad</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>He1</p> <p>Existe relación entre ansiedad y la dimensión aceptación/control en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.</p> <p>HE2. Existe una relación significativa entre ansiedad y la dimensión vínculos psicosociales en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.</p>	<p>BIENESTAR PSICOLÓGICO</p> <p>Dimensiones</p> <p>D1. Aceptación</p> <p>D2. Vínculos psicosociales</p> <p>D3. Autonomía</p> <p>D4. Proyectos</p>	<p>Población 80 sujetos muestrales</p> <p>Muestra: 80 sujetos muestra censal</p> <p>Muestreo: No probabilístico</p> <p>Técnicas e instrumentos.</p> <p>Técnica: Encuestas</p> <p>Instrumentos: Instrumento VX Escala de automecisión de Ansiedad de Zung Instrumento VY</p>
--	---	---	--	---

<p>trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025?</p> <p>PE4. ¿Cuál es la relación entre ansiedad y la dimensión proyectos en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025?.</p>	<p>y la dimensión autonomía en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.</p> <p>OE4. Establecer la relación entre ansiedad y la dimensión proyectos en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.</p>	<p>HE3. Existe una relación significativa entre ansiedad y la dimensión autonomía en trabajadores administrativos de la Unidad de gestión educativa local San Román, Juliaca – 2025.</p> <p>HE4. Existe una relación significativa entre ansiedad y la dimensión proyectos en trabajadores administrativos de la Ugel San Román, Juliaca – 2025.</p>		<p>Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BEPS-A)</p> <p>Técnicas de análisis y procesamiento de datos</p> <p>Técnica Psicometría</p>
--	---	--	--	--

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos



Escala de auto medición de Ansiedad de Zung

ESCALA PARA EVALUAR LA ANSIEDAD

Edad: **Sexo:** M () F ()

Estado civil: Soltero () Conviviente () Casado () Viudo () Divorciado ()

Situación laboral: Nombrado () Contratado ()

Horas de trabajo establecidas: _____

Turno: Fijo () Rotatorio ()

Instrucciones: Marque con una X cómo se ha sentido durante la última semana.

Codificación (ordinal, mayor puntaje = mayor ansiedad):

- Siempre o casi siempre = 4
- Con bastante frecuencia = 3
- A veces = 2
- Nunca o casi nunca = 1

Ítems	Nunca o Casi Nunca (1)	A veces (2)	Con bastante frecuencia (3)	Siempre o casi siempre (4)
1. Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.				
2. Me siento con temor sin motivo alguno.				
3. Me despierto con facilidad o siento pánico.				
4. Me siento como si fuera a partirme en pedazos.				
5. Siento que todo está bien y que nada malo puede suceder.				
6. Me tiemblan las manos y las piernas.				

7. Me dan los dolores de la cabeza, cuello o cintura.				
8. Me siento débil y me canso fácilmente.				
9. Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.				
11. Sufro de mareos.				
12. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13. Puedo inspirar y expirar fácilmente				
14. Se me adormecen o me hinchan los dedos de las manos y pies.				
15. Sufro de problemas digestivos.				
16. Orino con mucha frecuencia.				
17. Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18. Siento bochornos.				
19. Me quedo dormido(a) con facilidad y descanso durante la noche.				
20. Tengo pesadillas.				

Fuente: Adaptado de Astocondor (2001)

Gracias por su participación



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BEPS-A)

ESCALA PARA EVALUAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Código:

Fecha:

Instrucciones: Lea con atención cada frase. Marque su respuesta de acuerdo con lo que pensó y sintió durante el último mes.

Las alternativas de respuesta se registran en valores numéricos:

- De acuerdo = 3
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2
- En desacuerdo = 1

No hay respuestas buenas o malas, todas son válidas. No deje frases sin responder.

Ítem	De acuerdo (3)	Ni de acuerdo ni en Desacuerdo (2)	En desacuerdo (1)
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal, puedo aceptarlo o admitirlo.			
3. Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin ningún problema.			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8. Creo que me llevo bien con la gente.			

9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12. Puedo tomar decisiones sin pensarlo mucho.			
13. Enfrento sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

Fuente: Adaptado de Casullo (2002)

Gracias por su participación

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Escala de automedición de Ansiedad de Zung

I. DATOS GENERALES

ANSIEDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL SAN ROMÁN, JULIACA – 2025*.

Nombre del Experto: Dr. APARCANA HERNANDEZ JOSÉ CARLOS.

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser Investigado	SI CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la Investigación	SI CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema Investigado	SI CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la Investigación	SI CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la Investigación	SI CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento cumple con los criterios de validez, por lo tanto, es aplicable.



Dr. Aparcana Hernandez José Carlos
DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN

Código ORCID N.º 0000-0001-7190-0817
DNI. N.º 21553760

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BEPS-A)

I. DATOS GENERALES

ANSIEDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL SAN ROMÁN, JULIACA – 2025°.

Nombre del Experto: Dr. APARCANA HERNANDEZ JOSÉ CARLOS.

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	SI CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento cumple con los criterios de validez, por lo tanto, es aplicable.



JOSÉ CARLOS APARCANA HERNÁNDEZ
EXPERTO EN EDUCACIÓN

Código ORCID N.º 0000-0001-7190-0817
DNI. N.º 21553790

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Ansiedad y Bienestar Psicológico en Trabajadores Administrativos de la Ugel San Román, Juliaca – 2025.

Nombre del Experto: M.S.C MARIA LUZ FLORES FLORES

Nombre del instrumento: Escala de autoevaluación de ansiedad de Zung

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

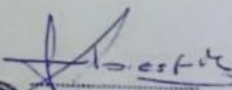
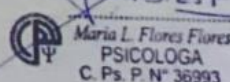
Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

M.S.C. MARIA LUZ FLORES FLORES

Nombre:

No. DNI: 40541558



Maria L. Flores Flores
PSICOLOGA
C. Ps. P. N° 38993

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Ansiedad y Bienestar Psicológico en Trabajadores Administrativos de la Ugel San Román, Juliaca – 2023.

Nombre del Experto: M.S.C. MARIA LUZ FLORES FLORES

Nombre del instrumento: Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BEPS-A) de Casullo

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

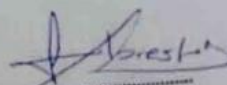
Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos técnicos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

M.S.C. MARIA LUZ FLORES FLORES

Nombre:

No. DNI: 40541518



Maria L. Flores Flores
PSICOLOGA
C. Ps. P. N° 36993

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Ansiedad y Bienestar Psicológico en Trabajadores Administrativos de la Ugel
San Román, Juliaca - 2025.

Nombre del Experto: ELVIS L. FLORES LAIME

Nombre del instrumento: Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BEPS-A) de Casullo

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

ELVIS L. FLORES LAIME
Nombre:

No. DNI: 44843036



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Ansiedad y Bienestar Psicológico en Trabajadores Administrativos de la Ugel San Román, Juliaca - 2025.

Nombre del Experto: Elvis L. Flores Laine

Nombre del instrumento: Escala de autoevaluación de ansiedad de Zung

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

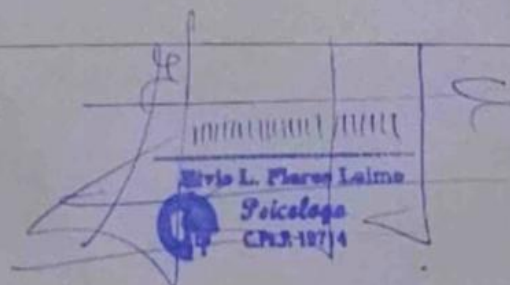
Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Elvis L. Flores Laine

Nombre:

No. DNI: 44843036



Anexo 4: Autorización de uso de instrumento

La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes*

Nelly Ugarriza Chávez & Liz Pajares Del Águila

El inventario de inteligencia emocional ICE: NA de BarOn se estandarizó en una muestra de 3.375 niños y adolescentes de 7 a 18 años de Lima metropolitana. Se determinó la estructura factorial de la forma completa y abreviada del inventario mediante un análisis de los componentes principales con una rotación Varimax tanto para la muestra total como para las submuestras según sexo y gestión. Surgieron de este análisis cuatro factores empíricos: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés. En el estudio se destaca la validez divergente del constructo inteligencia emocional con el de depresión.

Inteligencia emocional / consistencia interna / validez de constructo y divergente / análisis factorial exploratorio

Construct validity of the BarOn Emotional Quotient Inventory: youth version

The BarOn Emotional Inventory was standardized in a representative sample of 3.375 subjects (7-18 years old) from the urban area of Lima. The factorial structure was determined for the complete and brief version of the inventory by means of a principal component analysis with varimax rotation, including sex, age and type of school (state and private) variables. Four empirical factors were confirmed, including intrapersonal, interpersonal, adaptability and stress management as initially found by BarON (2000). Indicators of divergent validity between emotional intelligence and depression constructs were revealed.

emotional intelligence / internal consistency / construct and divergent validity / factor exploratory analysis

* Las autoras agradecen a Jorge Bazán por el apoyo brindado.
Correo electrónico: nugarriz@correo.ulima.edu.pe / lpajares@correo.ulima.edu.pe

Evidencias psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) en una muestra de adultos mayores peruanos

Evidencia psicométrica de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) en una muestra de adultos mayores peruanos

Patricia del Pilar Díaz Gamarra ¹ <http://orcid.org/0000-0002-2003-2849>



Fernando Joel Rosario Quiroz ² <http://orcid.org/0000-0001-5839-467X>



Erika Roxana Estrada Alomía ³ <http://orcid.org/0000-0001-5916-1034>



Anexo 5: Oficio y carta de presentación



“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

Chincha Alta, 11 de Setiembre del 2025

OFICIO N°1957-2025-UAI-FCS

Sr. Jarid Mamani Llano
Director
UGEL SAN ROMÁN
Presente .-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle 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 la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestra estudiante se encuentra en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. La estudiante ha tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que la estudiante pueda 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 la estudiante con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

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



Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA

CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, **MAMANI CAHUANA, Lisset Magaly** identificada con código de estudiante **A221000340** del Programa Académico de **PSICOLOGÍA**, quien viene desarrollando la tesis denominada: **"ANSIEDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVO DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL SAN ROMÁN, JULIACA – 2025"**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a la estudiante en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su 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, 11 de Setiembre del 2025



Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Anexo 6: Solicitud de aplicación de la investigación

“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

SOLICITO: Permiso para aplicación de instrumentos de investigación

SEÑOR DIRECTOR DE LA UGEL SAN ROMÁN - JULIACA



Yo, Lisset Magaly, MAMANI CAHUANA, me encuentro identificado con el documento de identidad Nro.: 46248010, con domicilio en el Jr. Miguel Iglesias 251 de la ciudad de Puno, con el debido respeto que merece su persona expongo.

En calidad de egresada de la Universidad Autónoma de Ica, de la carrera profesional de psicología, en el marco de la elaboración de mi trabajo de investigación es que solicito la aplicación de mis instrumento en la institución que su digna persona dirige, mi trabajo se denominado: **“ANSIEDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL SAN ROMÁN, JULIACA – 2025”**, que tiene como objetivo determinar el nivel de ansiedad en los trabajadores para lo cual solicito se me acceda la aplicación de los instrumentos (Cuestionarios) de mi trabajo de investigación, agradezco profundamente contar con su apoyo y autorización para la aplicación de mis instrumentos.

Debido a lo expuesto suplico considerar mi solicitud, sin más que decir me despido.

Juliaca, 07 de julio del 2025.

Atentamente

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Lisset Magaly".

Lisset Magaly, MAMANI CAHUANA
D.N.I. 46248010

Anexo 7: Asentimiento informado



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título: “ANSIEDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UGEL SAN ROMÁN, JULIACA – 2025”

Estimado estudiante, te invitamos a formar parte de la presente investigación, para la cual requerimos tú valiosa participación en la resolución de un cuestionario.

Objetivo del estudio: Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad. Determinar la relación que existe entre la ansiedad y el bienestar psicológico en trabajadores administrativos de la Ugel San Román, Juliaca – 2025. Al participar del estudio. deberá resolver un instrumento de 15 ítems y otro de 13, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si aceptas participar de la investigación, te aplicaremos un cuestionario de 15 ítems, el cual responderás en un lapso de 25 minutos. Esta evaluación trata sobre las características de la ansiedad, para lo cual solicitamos respuestas con sinceridad cada una de las preguntas que se te presentan, ten en cuenta que no es necesario identificarte al responder el cuestionario. Así mismo, es importante no dejar ítems en blanco, ya que cada respuesta es valiosa.

Confidencialidad: Los resultados del cuestionario aplicado solo lo sabrás tú, y tú apoderado con el fin de guardar la confidencialidad de los datos y no complicar nuestro trabajo profesional. Si firmas este documento quiere decir que lo leíste, o alguien te lo ha leído y aceptas participar en la investigación.

Si, acepto



No, acepto

Juliaca, junio, de 2025

Firma:

Apellidos y nombres:

Anexo 8: Constancia de aplicacion

 GOBIERNO REGIONAL PUNO  Dirección Regional de Educación

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE SAN ROMÁN — JULIACA.

Deja constancia:


Que, la estudiante

Lisset Magaly Mamani Cahuana, con DNI N° 46248010

Estudiante de la Universidad Autónoma de Ica, del Programa Académico de Psicología, aplico una encuesta para el trabajo de Investigación denominado "Ansiedad y Bienestar Psicológico en Trabajadores Administrativos de la Unidad de Gestión Educativa Local San Román, Juliaca — 2025" con la finalidad de optar el título profesional de Psicología

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada, para fines que estime conveniente

Juliaca, 10 de setiembre de 2025.



UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL
SAN ROMÁN - JULIACA
DR. L. JARID MAMANI LLANO
DIRECTOR

www.ugelsa0roman-ob.pe

Anexo 9: Analisis de confiabilidad de base de datos

ANSIEDAD																							
D1 SINTOMAS AFECTIVOS				D2 SINTOMAS SOMATICOS																			
P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	D 1	D 2	V X	
4	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	3	1	2	2	2	3	11	38	49	
2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	9	36	45	
3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	14	53	67	
3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	11	44	55	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	16	60	76	
3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	10	37	47	
3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	10	41	51	
2	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	11	50	61	
2	2	2	3	2	1	2	1	3	2	1	3	1	3	2	3	1	1	1	2	9	29	38	
3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	2	4	2	2	4	3	3	4	3	11	48	59	
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	13	52	65	
2	3	2	2	2	2	4	3	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	1	3	9	36	45	
2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	8	38	46	
3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	9	33	42	
4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	13	52	65	
3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	3	2	3	3	3	13	47	60	
2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	10	44	54	
2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	13	55	68	
3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	12	49	61	
2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	11	50	61	
4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	14	50	64	
3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	14	49	63	
2	2	1	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1	3	2	7	39	46	
4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	14	51	65	
3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	8	37	45	
3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2	3	12	39	51	
2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	10	40	50	
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	13	53	66	
3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	4	4	11	47	58	
3	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	7	31	38	
3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	10	44	54	
3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	10	49	59	
4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	12	46	58	
4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	13	49	62	
2	2	3	3	1	2	3	1	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	10	32	42	
4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	13	49	62	
2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	12	49	61	
3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	11	38	49	

2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	1	3	4	3	3	2	3	2	2	9	43	52
3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	11	44	55
3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	11	43	54
3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	15	59	74
3	4	3	3	2	4	1	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	13	44	57
2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	9	39	48
3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	11	44	55
3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	4	2	2	3	3	12	43	55
3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	11	41	52
1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	7	39	46
2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	8	29	37
3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	10	37	47
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	13	51	64
3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	13	52	65
3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	9	41	50
2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	11	42	53
2	3	3	4	3	2	4	4	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	12	43	55
2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	11	35	46
3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	1	2	3	3	3	2	2	10	42	52
3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	12	47	59
1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	9	42	51
3	2	4	3	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	12	50	62
2	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	4	2	1	2	3	3	3	11	45	56
2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	1	2	4	2	3	3	10	38	48
2	1	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	4	3	3	4	3	2	7	44	51
3	3	2	4	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	12	44	56
4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	14	57	71
4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	15	55	70
3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	4	3	10	39	49
3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	11	39	50
3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	12	47	59
4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	15	56	71
3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	13	48	61
3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	14	52	66
1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	4	21	25
1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	10	51	61
2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	9	33	42
3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	4	2	2	11	44	55
3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	11	46	57
2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	10	46	56
3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	11	44	55
2	1	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	2	2	7	37	44

VY BIENESTAR PSICOLOGICO																	
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	D1	D2	D3	D4	VY
2	3	4	4	2	2	2	4	4	3	3	2	2	8	8	10	11	37
2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	7	5	7	9	28
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	10	8	9	12	39
3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	4	3	3	10	8	7	10	35
4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	12	11	12	12	47
2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	7	8	6	11	32
4	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	9	7	7	11	34
3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	2	2	8	8	8	12	36
1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	3	5	5	7	20
3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	8	11	7	11	37
3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	10	9	10	12	41
3	2	2	3	3	2	4	1	3	2	2	2	3	7	8	8	9	32
3	2	4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	8	9	9	11	37
2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	3	3	6	6	7	6	25
4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	10	10	10	14	44
3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	8	8	10	10	36
1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	9	8	9	8	34
3	4	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	11	11	9	13	44
3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	4	3	8	9	9	11	37
2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	9	10	9	11	39
2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	9	9	9	12	39
4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	11	8	9	13	41
2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	7	7	5	9	28
3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	4	11	10	9	12	42
3	1	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	6	8	8	12	34
3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	6	9	7	10	32
3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	9	8	8	11	36
3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	10	10	10	12	42
2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	9	10	8	12	39
2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	6	6	6	8	26
3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	6	7	8	11	32
3	3	1	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	10	9	10	11	40
4	3	2	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	10	8	11	13	42
3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	10	9	9	11	39
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	8	6	6	7	27
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	8	9	9	12	38
3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	10	10	11	15	46
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	8	7	9	12	36
3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	2	2	7	6	8	10	31
3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	6	9	6	10	31
3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	9	6	7	12	34
4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	11	11	12	14	48
2	4	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	1	7	7	8	9	31
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	6	9	8	10	33

2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	8	9	9	10	36
3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	7	9	9	12	37
3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	9	8	9	13	39
2	2	2	3	1	3	2	2	4	3	3	3	3	8	5	10	10	33
3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	5	5	5	7	22
3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	7	7	7	10	31
2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	2	8	8	11	13	40
3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	8	9	10	14	41
2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	8	7	9	10	34
1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	8	8	6	8	30
3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	7	9	7	9	32
2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	7	7	5	7	26
2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	9	8	7	9	33
3	3	3	4	3	4	3	2	2	4	3	2	4	10	8	8	14	40
2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	8	8	5	9	30
2	3	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	7	10	9	12	38
2	2	2	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	7	9	8	10	34
3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	1	3	9	9	8	11	37
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	7	9	8	12	36
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	7	8	7	9	31
4	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	3	4	11	12	7	14	44
4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	11	11	9	14	45
2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	6	7	9	11	33
3	2	3	2	3	1	1	2	3	3	2	3	3	7	6	8	10	31
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	9	9	10	13	41
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	10	9	11	13	43
4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	9	11	9	14	43
4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	12	11	9	16	48
1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	5	3	3	6	17
4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	3	4	3	10	8	10	12	40
3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	5	8	8	11	32
3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	9	8	9	13	39
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	10	9	10	13	42
2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	9	9	9	10	37
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	4	9	8	7	11	35
3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	6	6	6	11	29

Anexo 10: Informe de Turnitin 7 % de similitud



1760570640_TESIS_MAMANI_CAHUANA,_LISSET_MAGALY.d...

📅 2025

📅 2025

🏫 Universidad Autónoma de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:513880220

Fecha de entrega

16 oct 2025, 4:31 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

21 oct 2025, 4:05 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

1760570640_TESIS_MAMANI_CAHUANA,_LISSET_MAGALY.docx

Tamaño del archivo

2.0 MB

114 páginas

22.341 palabras

110.973 caracteres






14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.autonomaedica.edu.pe	6%
2	Internet	www.repositorio.autonomaedica.edu.pe	2%
3	Internet	hdl.handle.net	2%
4	Trabajos entregados	Ministerio de Educación de Perú - COAR on 2021-12-19	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2025-02-10	<1%
6	Internet	repositorio.ucp.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorio.utelesup.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Católica Los Angeles de Chimbote on 2019-12-20	<1%
9	Trabajos entregados	Half Hollow Hills Central School District on 2022-07-15	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-07-20	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2022-11-28	<1%

12	Trabajos entregados	Mountain Lakes High School on 2023-09-29	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2022-05-28	<1%
14	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2018-02-05	<1%
15	Trabajos entregados	upb on 2025-08-18	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-12-06	<1%
17	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2022-03-10	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle on 2025-06-07	<1%
19	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
20	Trabajos entregados	Chandigarh Group of Colleges on 2025-01-06	<1%
21	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
22	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-20	<1%
23	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2025-06-01	<1%
24	Internet	repositorio.uct.edu.pe	<1%
25	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%

26	Trabajos entregados uncedu on 2024-11-25	<1%
27	Trabajos entregados Universidad Privada del Norte on 2023-07-02	<1%
28	Trabajos entregados Universidad Autonoma del Peru on 2022-07-21	<1%
29	Trabajos entregados Universidad Católica de Santa María on 2025-03-03	<1%
30	Trabajos entregados Universidad Nacional de Cajamarca on 2025-09-23	<1%
31	Trabajos entregados Universidad Peruana Los Andes on 2020-10-12	<1%

Anexo 11: Evidencias fotograficas

