



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA, AYACUCHO, 2026**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL**

AUTOR

LOPEZ ÑAUPA, ASENAT KUSSY

ORCID: 0000-0003-0878-6397

ASESOR

VELASQUEZ TEMOCHE, SUSANA CAROLINA

ORCID:0000-0003-3061-812X

CHIMBOTE-PERÚ

2026



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0006-121-2026 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **21:00** horas del día **19** de **Abril** del **2026** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR Presidente
MILLONES ALBA ERICA LUCY Miembro
VALLE SALVATIERRA WILLY Miembro
Dr(a). VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO, 2026**

Presentada Por :
(3123201058) **LOPEZ ÑAUPA ASENAT KUSSY**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **MAYORIA**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Psicología**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR
Presidente

MILLONES ALBA ERICA LUCY
Miembro

VALLE SALVATIERRA WILLY
Miembro

Dr(a). VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO, 2026 Del (de la) estudiante LOPEZ ÑAUPA ASENAT KUSSY , asesorado por VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 8% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 01 de Junio del 2026



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

A mi familia, por su amor, apoyo y comprensión a lo largo de este proceso.

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – ULADECH Católica, por ser parte fundamental de mi formación profesional.

A mi asesora, por su orientación, compromiso y dedicación durante el desarrollo de esta tesis.

A mi familia, por su amor, apoyo y comprensión a lo largo de este proceso.

Índice general

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Índice general.....	VI
Lista de tablas.....	VII
Resumen.....	VIII
Abstract.....	IX
I. Planteamiento del problema.....	1
II. Marco Teórico.....	4
2.1. Antecedentes.....	4
2.2 Bases Teóricas.....	5
2.3. Hipótesis.....	12
III Metodología.....	13
3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación.....	13
3.2 Población y muestra.....	13
3.3 Operacionalización de las variables.....	15
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de informacion.....	18
3.5 Método de análisis de datos.....	18
3.6 Aspectos éticos.....	19
IV Resultados.....	20
V Discusion.....	26
VI Conclusiones.....	30
VII Recomendaciones.....	31
Referencias Bibliográficas.....	32
Anexos.....	36
Anexo 01. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación	36
Anexo 02. Carta de recojo de datos.....	37
Anexo 03. Matriz de consistencia.....	38
Anexo 04. Ficha técnica de los instrumentos.....	40
Anexo 05. Formato de consentimiento informado u otros.....	44

Lista de tablas

Tabla 01. Matriz de Operacionalización de las variables.....	13
Tabla 02. Prueba de Normalidad.....	16
Tabla 03. Relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.....	17
Tabla 04. Nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.....	18
Tabla 05. Nivel de ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.....	19
Tabla 06: Relación entre las dimensiones de bienestar psicológico (control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos personales, aceptación de sí mismo) y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.....	20

Resumen

El informe de investigación presentó como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026. Metodológicamente el estudio se realizó bajo el enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 124 estudiantes de una institución educativa de Ayacucho de género masculino y femenino. La muestra la conformaron 80 estudiantes escogidos mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia. La técnica empleada fue la encuesta y se aplicaron los instrumentos: la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS J de María Casullo y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung. Los datos recolectados, fueron tabulados en una matriz utilizando el Microsoft Excel 2013 posteriormente fueron ingresados en una base de datos en el SPSS versión 22. Se obtuvo en los resultados inferenciales que existe relación negativa media entre las variables bienestar psicológico y ansiedad llegando a ser el Rho de Spearman $-0,584$ y una sig. (bilateral) $p=,000$ ($p<0,05$). En los resultados descriptivos el $77,27\%$ ($n=62$) se ubicaron en el nivel moderado de bienestar psicológico y el 62% ($n=50$) presentaron ansiedad normal. Se concluye que existe relación negativa media entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.

Palabras clave: Ansiedad, bienestar psicológico estudiantes.

Abstract

The research report presented the objective of determining the relationship between psychological well-being and anxiety in students of an educational institution, Ayacucho 2026. Methodologically, the study was carried out under the quantitative approach, correlational level and non-experimental design. The population was made up of 124 male and female students from an educational institution in Ayacucho. The sample was made up of 80 students chosen through non-probabilistic convenience sampling. The technique used was the survey and the instruments were applied: the BIEPS J Psychological Well-being Scale by María Casullo and the Zung Anxiety Self-Evaluation Scale. The collected data were tabulated in a matrix using Microsoft Excel 2013 and subsequently entered into a database in SPSS version 22. In the inferential results, it was obtained that there is an average negative relationship between the variables psychological well-being and anxiety, reaching Spearman's Rho -0.584 and a sig. (two-sided) $p=.000$ ($p<0.05$). In the descriptive results, 77.27% ($n=62$) were at the moderate level of psychological well-being and 62% ($n=50$) presented normal anxiety. It is concluded that there is a medium negative relationship between psychological well-being and anxiety in students of an educational institution, Ayacucho 2026.

Keywords: Anxiety, psychological well-being of students.

I. Planteamiento del problema

A nivel mundial, en el continente europeo los adolescentes de Ucrania, sostuvieron tener una inadecuada salud mental, con solo un 43% de los adolescentes encuestados. Esto se debe a que los adolescentes ucranianos tienen un limitado acceso a la atención de salud mental, lo que los obliga a hacer frente a los traumas relacionados a la guerra. Las cifras más bajas de bienestar psicológico se registraron en la República Checa (46%), Hungría (47%), Chipre y Polonia (49% cada uno), donde la salud mental está profundamente relacionada con el entorno social en el que crecen los jóvenes (Quisintuña & Gaibor, 2024).

En América Latina, estudios realizados en Uruguay indicaron que el estado psicológico es inestable durante la adolescencia. Se observó un alto nivel de bienestar psicológico en un grupo, en comparación con otro grupo de jóvenes de entre 15 y 17 años, que presentaron niveles más reducidos de bienestar psicológico. Por ello, la salud de los adolescentes se relaciona con su conducta y la interacción con su medio ambiente, en ellos se pueden presentar problemas relacionados al abuso, el acoso, la violencia entre otros (Alcántara y Fernández, 2020).

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) durante los primeros meses de la pandemia, existió mucha incidencia de ansiedad y depresión aumentando en un 25%. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), sostiene que cerca de 301 millones de sujetos han sufrido trastorno de ansiedad, de los cuales cincuenta y ocho millones vienen a ser niños y adolescentes. El estudio Domínguez et al. (2024) encontró que en Estados Unidos, Canadá y México, los alumnos latinoamericanos presentan ansiedad, con síntomas como dolor muscular en un 17%, dolor de cabeza con un 13% y dolor de espalda en un 20%.

En el ámbito nacional, el Ministerio de Salud (MINSA) mediante una investigación determinaron que 3 de cada 10 adolescentes entre 14 y 17 años presentan problemas de salud mental a causa del confinamiento por SARS-COV-19. Estos actos son más vistos en adolescentes de los cuales sus padres mostraron desaliento y escasa aptitud de sobrellevar

situaciones difíciles. Lo que conlleva a que estos generen en sus hijos inseguridad y por consiguiente afectar su nivel de autoestima (Chávez, 2021).

Rojas (2020) en su estudio con adolescentes encontró que, el 43,8 % (60) tiene un nivel medio de bienestar psicológico, mientras que un 38,7 % (53) presentan un nivel bajo y el 17,5 % (24) presenta un nivel alto, predominando el nivel medio con un 43,8% siendo estos resultados oportunos porque debido a las altas demandas físicas y mentales que se requieren para el desarrollo de las actividades académicas es esencial que los estudiantes tengan la capacidad de gestionar sus emociones y mantener la seguridad y la confianza de sus propias habilidades para triunfar en la vida.

El MINSA (2023), en sus últimas encuestas encontró que han sido diagnosticadas 433 816 casos de trastornos de ansiedad en territorio nacional siendo este el más elevado a nivel de las de los demás trastornos mentales. Para el Instituto Nacional de Salud (INS, 2022), alrededor de 40 y 30 % de jóvenes de 19 y 26 años en nuestro país llegaron a presentar ansiedad y depresión cuando llegó el COVID-19. Asimismo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022) sostuvo que en el Perú 3 de cada 10 infantes y jóvenes presentaron algún riesgo de salud mental sobre todo con mayor índice en los trastornos de ansiedad. Pampamallco y Matalinares (2021), en su estudio cuya muestra incluyó a 370 jóvenes de 13 a 17 años evidenciaron que el 28,3% tenía ansiedad leve y el 22,9% ansiedad severa. Además, la muestra mostró niveles predominantemente severos en las escalas de separación/pánico y ansiedad social

En Chimbote, Andina Agencia de Noticias (2022) detalló que en el Hospital la Caleta, más del 50% de los casos atendidos en el área de salud mental, tuvieron alguna relación con la pandemia, siendo los casos más perjudiciales para el bienestar psicológico de los atendidos, los episodios depresivos leves, graves y trastornos mixtos de ansiedad y depresión.

Después de lo mencionado surge como enunciado del problema ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026? Asimismo, se formuló como objetivo general determinar la relación entre bienestar

psicológico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026; y como objetivos específicos:

Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.

Identificar el nivel de ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.

Determinar la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico (control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos personales, aceptación de sí mismo) y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.

El estudio se justifica desde un nivel teórico, porque tiene como finalidad brindar conocimiento sobre el bienestar psicológico y ansiedad más actualizada en los adolescentes de una institución educativa pública de Ayacucho, lo cual no solo permitirá conocer la realidad, sino que sus resultados contribuirán para futuras investigaciones. A nivel práctico, se justifica debido a que los resultados extraídos de la investigación permitirán llevar diversas estrategias de mejora en la población, donde se pretende promover conductas saludables que contribuyan al bienestar psicológico y a prevenir estados de ansiedad de los adolescentes a través de consejería, orientación y talleres que aborden habilidades sociales relacionadas con esta problemática. En lo social el estudio está orientado hacia la ayuda de los estudiantes, así también de los padres y demás que conforman el sistema educativo. A nivel metodológico el estudio se justifica debido a que contará con instrumentos que están debidamente validados en el ámbito nacional contando a su vez con su respectiva confiabilidad.

II. Marco teórico

2.1. Antecedentes

Aiquipa y Tineo (2025) en su estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Cañete. El estudio contó con una metodología de enfoque cuantitativo, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. Se tomó una muestra conformada por 195 estudiantes a quienes se les aplicó como técnica de estudio la encuesta mediante la aplicación de los instrumentos como la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung. Los resultados demostraron que existe correlación de tipo inversa y significativa entre el bienestar psicológico y la ansiedad $r_s = -.566^{**}$ ($p < .05$). Además, se evidenció que el 49% de los estudiantes se encontraron en la categoría media de bienestar psicológico y el 45% presentó nivel medio de ansiedad.

Correa y Macay (2024) en su investigación presentaron como objetivo principal correlacionar el bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de secundaria de la ciudad de Chiclayo. Contó con una metodología de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental, participaron 407 estudiantes quienes fueron seleccionados mediante el muestreo no probabilístico. Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Ansiedad de Hamilton. Los resultados mostraron que existe relación significativa entre bienestar psicológico y ansiedad siendo el coeficiente de correlación 0.359. Asimismo se encontró que el 47% mostró bienestar psicológico alto y el 41% ansiedad baja. Se concluye que existe relación entre las variables de estudio.

Palomino y Ponce (2023) presentaron como objetivo principal determinar la correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Carhuamayo. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativa, de tipo básica, nivel correlacional y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 160 estudiantes quienes fueron seleccionados mediante un muestreo censal. Se aplicó la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de W. Zung y Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J. Los resultados mostraron que existe relación negativa alta entre las variables con el valor de Rho de Spearman que fue $-.603^{**}$. Por otro lado, el 51.41% se ubicaron en el nivel medio de bienestar

psicológico y el 53.29% se ubicó en el nivel bajo de ansiedad. Se concluyó que existe relación inversa entre el bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Carhuamayo.

Mori y Delgado (2022) en su estudio denominado ansiedad manifiesta y bienestar psicológico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del distrito de Santa Anita presento como objetivo analizar la relación entre la ansiedad manifiesta y el bienestar psicológico en estudiantes de educación secundaria, así como también, conocer la relación entre la ansiedad manifiesta y las dimensiones del bienestar psicológico en los participantes. La muestra estuvo conformada por 233 estudiantes, de colegios del distrito de Santa Anita (Lima). Como instrumentos se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Ansiedad Manifiesta Revisada. Se halló una relación significativa e inversa entre la ansiedad manifiesta y el bienestar psicológico con un coeficiente de correlación de -0.233 . Se concluye que existe relación inversa entre ambas variables.

Salazar y Mendoza (2022) en su estudio titulado bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de un centro educativo en Cajamarca tuvieron como finalidad establecer la relación entre las ansiedad y bienestar psicológico, metodológicamente el estudio fue tipo básico, nivel cuantitativo, descriptivo correlacional y diseño no experimental cuya población fue de 180 alumnos de ambos géneros. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff e Inventario de Ansiedad Estado y Rasgo obteniendo relación inversa entre las variables cuyo $Rho = -0.839$, asimismo el 43% se encontró en el nivel bajo de bienestar psicológico y el 48% en el nivel alto de ansiedad. Concluyeron que existe relación inversa entre las variables.

Delgado (2024) propuso como objetivo principal establecer la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho. Metodológicamente fue una investigación observacional, prospectiva, transversal, de tipo correlacional y diseño epidemiológico. La muestra estuvo constituida por 117 alumnos elegidos mediante el muestreo no probabilístico. Se utilizó la técnica de la encuesta, cuyos instrumentos de evaluación fueron la Escala de Bienestar psicológico BIEPS-J y la Escala de

Autoevaluación de W. Zung. Los resultados muestran que existe relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico, además el 52,1% presentó bajo bienestar psicológico y el 53% presentó ansiedad medio. Se concluyó que existe relación entre bienestar psicológico y ansiedad.

2.2. Bases teóricas de la investigación

2.2.1. Bienestar psicológico

2.2.1.1. Definiciones

Alcántara y Fernández (2020) indica que a menudo se cree que el bienestar psicológico se basa en tener buena salud, estabilidad económica y sentirse cómodos con uno mismo. Aunque estos aspectos son ciertos y forman parte de ello, en realidad se trata de una percepción subjetiva. El bienestar psicológico también implica enfrentar de manera positiva los desafíos y las actividades diarias, desarrollar las habilidades y crecer como individuos. Esta percepción se alcanza cuando el funcionamiento psicológico es completo y equilibrado. Además, el bienestar psicológico tiene efectos positivos en nuestra salud, ya que nos ayuda a prevenir enfermedades y a recuperarnos de ellas de manera más eficiente.

Según Rojas (2020) el bienestar psicológico es un constructor de poder comprender lo que se expresa, el sentir positivo y el pensar acerca de uno mismo, que se identifica por su naturaleza relativa y se relaciona con el funcionamiento psíquico, físico y social. Para su parte, Ryff (1989) refiere que el bienestar psicológico es la condición del ser y nivel de placer vital alcanzado por los esfuerzos individuales, además afirma que tiene varias dimensiones, incluyendo elementos relacionados con el crecimiento del individuo. Para Mori y Delgado (2022), la ansiedad es una parte natural de la vida humana y todas las personas experimentan niveles moderados de ansiedad, lo cual es una respuesta adaptativa.

Coronel y Vera (2024) indican que el bienestar psicológico abarca un amplio concepto que se refiere al estado de equilibrio y salud mental de una persona. Va más allá de la mera ausencia de trastornos y se centra en el florecimiento y la satisfacción personal. Implica experimentar emociones positivas, tener una percepción favorable de uno mismo y de la vida en general, establecer relaciones saludables y desarrollar un sentido de propósito y significado. Para lograr y mantener el bienestar psicológico, es necesario cuidar y fortalecer la salud mental

a través de prácticas como el autocuidado, la búsqueda de apoyo social, el manejo efectivo del estrés, la búsqueda de actividades gratificantes y la adopción de pensamientos y actitudes positivas. El bienestar psicológico es un proceso continuo que requiere atención constante y equilibrio en diferentes áreas de nuestra vida.

2.2.1.2. Dimensiones del bienestar psicológico

De acuerdo con Casullo y Castro (2000), son cuatro las dimensiones que caracterizan el bienestar psicológico, los cuales serán ampliados a continuación:

- Aceptación y Control: Esta dimensión del bienestar psicológico se enfoca en la armonía interna de un individuo con su pasado y la aceptación de sí mismo. Implica reconocer y abrazar tanto las cualidades activas como pasivas propias, y adaptar situaciones y entornos para alinearlos con las necesidades e intereses personales.
- La aceptación y control engloban una paz interior y la capacidad de manejar eficazmente los desafíos de la vida, manteniendo una actitud positiva ante las circunstancias cambiantes (Flores, 2021).
- Autonomía: La autonomía se refiere a la habilidad de un individuo para tomar decisiones independientes y confiar en su propio juicio. Esta dimensión incluye ser asertivo y autosuficiente, sin depender excesivamente de las opiniones o aprobaciones de los demás. La autonomía es un indicador de la autoconfianza y la capacidad de dirigir la propia vida, tomando decisiones que reflejen los valores y creencias personales (Flores, 2021).
- Vínculos: Esta dimensión está relacionada con la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales saludables y positivas. Implica la habilidad para conectarse con otros a través de la calidez, confianza, empatía y afecto. Los vínculos saludables reflejan la capacidad de un individuo para relacionarse, compartir y crear conexiones significativas que enriquecen la experiencia de vida (Flores, 2021).

- **Proyectos:** La dimensión de proyectos se enfoca en la percepción de un individuo sobre el propósito y la dirección en la vida. Incluye la capacidad de establecer metas, aspiraciones y planes de vida claros y realistas. Esta dimensión refleja la orientación hacia el futuro de una persona, su motivación para alcanzar objetivos y la habilidad para encontrar significado y satisfacción en las actividades y logros personales (Flores, 2021).

2.2.1.3. Tipos de bienestar psicológico

De acuerdo con Ruiz (2023), el bienestar se manifiesta a través de cuatro ejes fundamentales que son los siguientes:

Bienestar subjetivo: constituye la valoración íntima que el sujeto hace sobre sus éxitos y plenitud, reflejada en su conducta y vínculos sociales.

Bienestar material. Involucra la solvencia económica de recursos básicos y el acceso a servicios de salud y educación, elementos críticos para un desempeño social óptimo.

Bienestar emocional: se centra en la gestión de la vitalidad y el afecto positivo, priorizando la empatía y la armonía tanto individual como colectiva.

Bienestar social: se define como la capacidad de establecer una comunicación asertiva basada en principios de equidad y respeto mutuo dentro del entorno comunitario.

2.2.1.4. Niveles de bienestar psicológico

Según Gonzales (2021) analizar el estado de bienestar de una persona, es necesario considerar diversos niveles. El nivel de bienestar psicológico es útil para saber en qué nivel se encuentra cada persona, las cuales son:

- **Nivel bajo.** En este nivel, el bienestar psicológico se refiere a la ausencia de trastornos mentales significativos y una estabilidad emocional general. Las personas en este nivel tienen la capacidad de hacer frente a los desafíos diarios de manera adecuada y experimentan un equilibrio emocional aceptable (Gonzales, 2021).
- **Nivel medio.** En este nivel, el bienestar psicológico abarca aspectos más amplios, como el autoconocimiento, la autorregulación emocional y la satisfacción con la vida. Las personas en este nivel tienen un mayor grado de conciencia de sus

emociones y son capaces de manejarlas de manera saludable. También experimentan un sentido de propósito y dirección en la vida, lo que les proporciona una mayor satisfacción general (Gonzales, 2021).

- Nivel alto. En este nivel, implica sentirse feliz, capaz y satisfecho con la vida, manifestado en emociones positivas, relaciones estables, un propósito claro, crecimiento personal, autonomía y la habilidad de gestionar el entorno de manera efectiva. Las personas tienen una visión positiva de sí mismas y de la vida, disfrutan de relaciones saludables y significativas, y están involucradas en actividades que les brindan un sentido profundo de significado y plenitud (Gonzales, 2021).

2.2.1.5. Enfoque teórico

Se encontró el enfoque humanista, donde Maslow (1964) como Carl Rogers (1972), pioneros de la psicología humanista que enfocan el bienestar psicológico como la tendencia innata hacia la autorrealización y el crecimiento personal. Maslow estructura este proceso a través de su Pirámide de Necesidades, donde el bienestar se alcanza al satisfacer jerárquicamente necesidades básicas, de seguridad, sociales y de estima, culminando en la realización del potencial propio. Rogers, por su parte, enfatiza la importancia de un entorno de apoyo y aceptación incondicional para la congruencia entre el yo real y el yo ideal, un estado donde el individuo se siente autónomo, libre y plenamente funcional (Pilco y Pilco, 2023).

2.2.2. Ansiedad

2.2.2.1. Definiciones

La ansiedad es una respuesta emocional común que se manifiesta como una sensación de inquietud, preocupación o miedo ante situaciones que el individuo percibe como amenazantes o desafiantes, aunque en ocasiones dichas amenazas no sean reales o estén sobredimensionadas (Barnhill & Zimmerman, 2024). Esta reacción tiene una función adaptativa importante, ya que prepara al cuerpo para enfrentar diversas dificultades mediante la activación del sistema nervioso y la respuesta de “lucha o huida”, incrementando la alerta y la energía disponibles para la acción.

Cabezas et al. (2021) refiere que la ansiedad es una emoción considerada generalmente normal que todo ser humano llega a experimentar en algún momento de su vida, pero esta cambia cuando se presenta en muchas ocasiones, causando sensaciones rigurosas y llegando a causar estrés. Algunas sensaciones inducidas por la ansiedad son las tensiones en el cuello, en la espalda o en los hombros, dificultad para poder respirar, taquicardia, presión en el pecho, náuseas, adormecimiento de manos o sudoración. Dentro de las secuelas que provoca la ansiedad pueden encontrarse la depresión, alteración de sueño, falta de felicidad o consumo de sustancias tóxicas; por ello, recomienda aprender a manejarlo de forma moderada.

En general, cuando hablamos de ansiedad nos referimos a una combinación de síntomas físicos y mentales que no pueden atribuirse a una situación específica y se manifiestan como una sensación de peligro constante o difuso, que puede llegar a provocar pánico (Flores, 2021).

Finalmente, la ansiedad, aunque es una respuesta normal y saludable ante el estrés, requiere especial atención cuando se convierte en un estado constante y limitante que afecta el bienestar integral. Reconocer sus manifestaciones tempranas y acudir a evaluación profesional es clave para prevenir complicaciones más graves y promover estrategias efectivas de afrontamiento (OMS, 2025).

2.2.2.2. La ansiedad en la adolescencia

La ansiedad en los adolescentes es un desafío común pero manejable cuando se aborda de manera adecuada. Al ofrecer una combinación de estrategias de autocuidado, apoyo emocional y, en algunos casos, intervención profesional, es posible ayudar a los adolescentes a manejar sus síntomas de ansiedad y mejorar su bienestar emocional (Cabezas et al. 2021).

Es fundamental recordar que cada adolescente es único, está en un contexto determinado y puede necesitar un enfoque personalizado para manejar su ansiedad. No hay que olvidar los factores externos a la persona ya que en muchas ocasiones la ansiedad está relacionada con situaciones del contexto social y/o familiar. La mayoría de los estados de ansiedad durante este período de la adolescencia están asociados con un bajo rendimiento académico y fracaso académico, pero también pueden verse afectados otros dominios personales, relacionales,

emocionales y sociales. Así, cuando la ansiedad es fuerte, los estudiantes mostrarán una excesiva sensibilidad y miedo, lo que conducirá a una disminución de la autoestima y la confianza en sí mismos (Correa y Macay, 2024) La ansiedad está determinada en gran medida por cómo el alumno percibe la tarea que se le impone y se le exige y cómo se relaciona con su comprensión y capacidad de autocontrol en ese momento. Una situación humillante, el rechazo del entorno profesional se produce cuando un alumno cree que no es capaz de lo que se le exige y está por encima de sus capacidades. Por todo ello, el propósito de este estudio es analizar la relación entre la ansiedad y la autoestima en estudiantes de secundaria.

Con el tiempo, la ansiedad puede ser gestionada de manera efectiva, permitiendo a los adolescentes desarrollar una mayor resiliencia emocional y disfrutar de una vida más equilibrada y satisfactoria. Al trabajar juntos para abordar la ansiedad en los adolescentes, podemos ayudar a construir un futuro más saludable y feliz (Oliva y Quevedo, 2022).

2.2.2.3. Manifestaciones de ansiedad

Según Mori y Delgado (2022) para tratar y evitar las manifestaciones psicológicas, es muy importante saber identificarlas:

Fisiológicas: La ansiedad fisiológica se caracteriza por inquietud y puede ir acompañada de síntomas físicos como dolor abdominal, boca seca, sudoración y dolores de cabeza. Aparece ante amenazas no específicas y también se considera una señal de alerta que prepara a las personas para enfrentar las amenazas ambientales actuales como mecanismo de supervivencia. Cuando el peligro pasa, la ansiedad desaparece.

Psicológicas: Pensamientos nerviosos o tristes, catastróficos o negativos, pensamientos obsesivos, dificultad para concentrarse o mantener la mente en blanco, olvidos y distracciones constantes, preocupación excesiva, pensamientos abrumadores y dificultad para tomar decisiones, irritabilidad, despersonalización y pérdida de la realidad.

Conductuales: Esto incluye evitar, huir o huir, buscar ayuda y hacer todo lo posible para salvar al paciente del peligro. Como resultado, algunos pacientes evitan salir de casa, evitan la

actividad física, beben cafeína, viajan, usan el transporte público, evitan lugares concurridos y, si están expuestos, acompañan o llevan medicamentos u otros artículos para sentirse más seguros.

Cognitivas: Se refiere a un grupo de ideas e imágenes con contenido amenazante. Por ejemplo, los pensamientos de muerte inminente, volverse loco o perder el control a menudo ocurren en una situación de pánico. Estos pensamientos ocurren automáticamente y los pacientes los creen firmemente.

Sociales: Miedo intenso y constante de que otros te miren y te juzguen. Este miedo puede interferir con el trabajo, la escuela y otras actividades diarias. Incluso puede hacer que sea difícil hacer nuevos amigos y conservarlos. La buena noticia es que la ansiedad social es tratable.

2.2.2.5. Enfoques teóricos de la ansiedad

El enfoque conductista, hace énfasis en la conducta observable, y la ansiedad es el producto de un proceso de condicionamiento en la que los seres humanos aprenden de manera errónea a vincular estímulos que al comienzo son neutrales con sucesos traumáticos experimentando intimidación, por lo que cada vez que llegan a interactuar con estímulos neutrales, el contacto causa ansiedad (Idrogo, 2020). Además, se propuso la teoría de Eysenck, quien llegó a proponer que la ansiedad es el producto de la predisposición genética y la susceptibilidad de ciegos factores que son un peligro, dicho autor postulo a las dimensiones del comportamiento humano como son la extraversión, el neuroticismo y la psicosis las cuales se hallan vinculadas con lo que Eysenck considera que son las fuerzas impulsoras que están detrás de la conducta del ser humano. Destacó su primer modelo sobre el origen de las fobias: Las respuestas de ansiedad se aprenden a través del condicionamiento clásico, asegurando que la ansiedad se modere (Castro, 2016).

Bandura menciona en su teoría del aprendizaje social que las respuestas de ansiedad a los estímulos condicionados pueden ocurrir a través de procesos informativos o de sustitución que permiten el establecimiento de una relación sustituida o crítica observada por otras entidades, comportamientos que mejoran los reflejos condicionados. Se puede concluir que la

ansiedad se desarrolla no solo el aprendizaje a través de la experiencia directa o información sobre el evento traumático, y también a través de la observación de personas clave en el entorno (Vera, 2021).

2.3. Hipótesis

Hi: Si existe relación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.

Ho: No existe relación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.

III. Metodología

3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

Para el presente estudio se utilizó el enfoque cuantitativo, pues este se ajusta a las propiedades y necesidades del estudio, dado que los datos son resultado de mediciones, se trazan por medio de números aparte de examinar con procedimientos estadísticos (Hernández, et al. 2018).

El estudio fue de nivel correlacional es decir cuando se tiene como propósito conocer la relación existente entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. Asocia variables mediante un patrón predecible para un grupo de pobladores (Hernández, et al. 2018).

El diseño de la investigación es no experimental, puesto que no existe manipulación de las variables que logren interferir en los datos recolectados, esta investigación es sólo observacional y se enfoca en explicar las variables seleccionadas. De corte transversal porque esta investigación se caracteriza por el recojo de datos en un tiempo indicado (Hernández et al. 2018).

3.2. Población y muestra.

La población estuvo conformada por 124 en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho de género masculino y femenino

La muestra estuvo conformada por 80 participantes, los cuales fueron escogidos a través del muestreo no probabilístico, por conveniencia donde según Sampiere (2016) es un método en el cual es autor selecciona muestras sustentadas en juicios subjetivos, en lugar de realizar la selección al azar.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes que deseen participar de la investigación mediante el consentimiento informado.
- Estudiantes que respondan en su totalidad ambos cuestionarios
- Estudiantes cuyas edades oscilen entre los 13 a 17 años

- Estudiantes de nacionalidad peruana

Criterios de exclusión

- Estudiantes de segundo, primero y tercero de secundaria.
- Estudiantes que no culminen el desarrollo de los cuestionarios.
- Estudiantes que no cumplan con los criterios de inclusión
- Estudiantes de otras nacionalidades

3.3. Operacionalización de las variables

Tabla 01. *Matriz de operacionalización de las variables*

Variable	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Categorías o valoración
Bienestar psicológico	Fue medida a través de la escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J).	Control de situaciones (ítems 13, 5, 10 y 1) Vínculos psicosociales (ítem 8,2 y 11) Proyectos personales (ítem 12, 6 y 3) Aceptación de sí mismo (ítems 9, 4 y 7)	Manejo de situaciones Autosuficiencia Vínculos saludables Empatía y efectividad Establecimiento de metas Proyectos de vida Aceptación de mi cuerpo Valoración personal	Likert	28- 32 =Bienestar Psicológico Bajo. 33-38 = Bienestar Psicológico Medio 39 = Bienestar Psicológico Alto
Ansiedad	Fue medido mediante la escala de Autoevaluación de la ansiedad de W.Zung	Unidimensional	Sin indicadores	Likert Ordinal	Alto Medio Bajo

3.4. Técnica e Instrumento de recolección de información

Como técnicas de recojo de datos se utilizó la encuesta; que para Arias (2012) se define como una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema particular.

Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de W. Zung

Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J

La Escala de bienestar de psicológico para jóvenes (BIEPS– J), tuvo como creador a María Casullo en el año 2002 cuya procedencia fue de Argentina, el tipo de aplicación es colectiva o personal con un tiempo de duración de 10 minutos posee 4 dimensiones que son control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales y proyecto. Su escala de medición es Ordinal Likert. La validez de contenido se realizó mediante la evaluación de jueces donde los ítems de criterio de pertinencia, relevancia y claridad llegaron a cumplir con el criterio mínimo requerido estimando que es V de Aiken > 0.80 . La confiabilidad, se ejecutó a través del coeficiente de Alfa de Cronbach, llegando a tener como valor $\alpha = 0.724$, indicando que el cuestionario tiene alta confiabilidad. De igual manera, se realizó la confiabilidad por dos mitades de Gutman, teniendo como valor general de la variable bienestar psicológico = 0.724, lo cual indica que el instrumento posee alta confiabilidad.

Escala de Autoevaluación de ansiedad de W. Zung

La escala de autoevaluación de la ansiedad tuvo como creador al Dr. William Zung en el año 1971. Su aplicación está dirigida a adolescentes y adultos. Su tiempo de aplicación es de 5 minutos contando con 20 ítems donde 6 ítems pertenecen a la dimensión subjetiva y 14 correspondan a la dimensión somática, su forma de aplicación es individual o grupal. Tiene como objetivo medir la intensidad de la ansiedad. El nivel de confiabilidad de la prueba de escala de autoevaluación de la ansiedad de W. Zung, es de 0,801 según el Alfa de Cronbach; por lo cual posee un alto nivel de confiabilidad. (Gonzales, 2018)

3.5. Método de análisis

La información fue recolectada a través de la aplicación de los cuestionarios, luego fueron procesados en una matriz utilizando el programa Microsoft Excel 15 para después ser

ingresados en una base de datos en el SPSS versión 22, se obtuvieron medidas estadísticas descriptivas: como tablas de distribución de frecuencia y la estadística inferencial mediante la prueba de normalidad de Kolmogorow de Smirnow estadística de coeficiente de Rho de Spearman para establecer la relación entre las variables.

3.6. Aspectos Éticos

La investigación se rigió bajo los aspectos éticos mencionados en el Reglamento de Integridad Científica en la Investigación v.002 (ULADECH CATÓLICA, 2025):

- En relación al respeto y protección de los derechos de los intervinientes, se aseguró a los estudiantes que no se les proporcionaría ninguna compensación económica que pudiera perjudicar su integridad moral y psicológica. Además, se respetará su dignidad y se garantiza la confidencialidad de la información, protegiendo su derecho a la intimidad. Y por último se respetará su cultura.
- Se cumplió con el principio del cuidado del medio ambiente, ya que no se manipularán ni utilizarán plantas ni animales en esta investigación.
- Se respetó el principio de libre participación por voluntad propia, informando a los estudiantes sobre el propósito y objetivo del estudio, y permitiéndoles decidir de manera libre si desean participar en la investigación.
- Con respecto al principio de beneficencia, no maleficencia, se aseguró a los participantes que no sufrirían ningún daño durante el estudio, cumpliendo con las normas generales de garantizar su bienestar, evitar causar daño y minimizar los efectos adversos, maximizando los beneficios.
- En relación al principio de integridad y honestidad, el cual va a permitir que el estudio sea objetivo, imparcial y transparente en la difusión responsable del estudio. Esto quiere decir que la investigación se realizará de manera honesta, transparente, justa y responsable
- Se aplicó el principio de justicia, brindando un trato justo e igualitario a todos los participantes durante el proceso de evaluación. Además, se reconoció la importancia de la equidad y justicia al facilitar el acceso de los estudiantes a sus resultados.

IV. Resultados

Tabla 02: *Prueba de normalidad*

	Kolmogorov - smirnov		
	Estadístico	gl	significancia
Bienestar psicológico	0,128	80	0,000
Control de situaciones	0,131	80	0,000
Vínculos psicosociales	0,105	80	0,001
Proyectos personales	0,172	80	0,000
Aceptación de sí mismo	0,166	80	0,000
Ansiedad	0,205	80	0,000

Descripción. En la tabla 02 se empleó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, al estar evaluando a más de 50 participantes. Esta prueba dio resultados de significancia inferiores al nivel de 0,05, de acuerdo a ello se debe emplear la prueba no paramétrica de Spearman para realizar la contrastación de las hipótesis sobre las correlaciones.

Tabla 03: *Relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.*

Rho de Spearman		Bienestar psicológico
Ansiedad	Coefficiente de correlación	-0,562
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	80

N= Participantes

Descripción. En la tabla 03 se observa que existe relación negativa moderada entre el bienestar psicológico y la ansiedad siendo el coeficiente de correlación del Rho de Spearman -0,562 y una sig. (bilateral) $p=0,000$ ($p<0,05$). Por lo que, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 04: *Nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.*

Bienestar psicológico	f	%
Bajo	14	18.18%
Moderado	62	77.27%
Alto	4	4.55%
Total	80	100%

Descripción. En la tabla 04 podemos observar los niveles de bienestar psicológico donde del 100% (n=80) el 77,27% (n=62) se ubicaron en el nivel moderado, seguido del 18,18% (n=14) se encontraron en el nivel bajo y el 4,55% (n=4) presentaron nivel alto de bienestar psicológico.

Tabla 05: *Nivel de ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.*

Ansiedad	f	%
Ansiedad marcada o severa	4	5%
Ansiedad leve o moderada	26	33%
Ansiedad normal	50	62%
Total	80	100%

Descripción. En la tabla 05 podemos observar los niveles de ansiedad donde del 100% (n=80), el 62% (n=50) presentaron ansiedad normal, asimismo el 33% (n=26) se encontraron en el nivel ansiedad leve o moderada y el 5% presentó ansiedad marcada o severa.

Tabla 06: *Relación entre las dimensiones de bienestar psicológico (control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos personales, aceptación de sí mismo) y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.*

Dimensiones de bienestar psicológico		Control de situaciones,	Vínculos psicosociales,	Proyectos personales,	Aceptación de sí mismo
Depresión	Coefficiente de correlación	-0,503	-0,542	-0,570	-0,575
	Sig. (bilateral)	0,001	0,000	0,000	0,002
	N	80	80	80	80

Descripción. Se puede observar en la presente tabla que se evidencia asociación entre las dimensiones de bienestar psicológico (Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Proyectos personales, Aceptación de sí mismo) y la ansiedad donde se obtuvo un valor de significancia $p=,000$ ($p<0,05$) y un coeficiente de correlación de Spearman de -0,503 para control de situaciones; -0,542 para vínculos sociales; -0,570 para proyectos personales y -0,575 para aceptación de sí mismo indicando una correlación negativa moderada.

V. Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026 donde, se obtuvo que existe relación negativa moderada entre el bienestar psicológico y la ansiedad siendo el coeficiente de correlación del Rho de Spearman $-0,584$ y una sig. (bilateral) $p=0,000$ ($p<0,05$) lo cual evidencia que a menor ansiedad mayor será el bienestar psicológico que experimenten los estudiantes. Por lo que, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Estos resultados son parcialmente similares a lo encontrado por Delgado (2024) quien encontró que existe relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho. Asimismo, se respaldan en el estudio de Correa y Macay (2024) sus resultados mostraron que existe relación significativa entre bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de secundaria de la ciudad de Chiclayo siendo el coeficiente de correlación 0.359 . Además, guarda sustento teórico en el enfoque humanista de Carl Rogers el bienestar psicológico es en estudiantes de Ayacucho surge de la congruencia entre su yo real y su yo ideal cuando el entorno educativo brinda una aceptación positiva incondicional el alumno va a desarrollar su tendencia actualizante y reduce la discrepancia interna que genera la ansiedad. Por el contrario, la presión por cumplir expectativas ajenas va a bloquear su crecimiento personal manifestándose como tensión emocional y estado ansiosos. Así, un alto bienestar psicológico refleja una persona plenamente funcional capaz de afrontar con seguridad su contexto académico. Por lo tanto, el bienestar psicológico y la ansiedad se relacionan de forma negativa y moderada.

En el primer objetivo específico que fue Describir el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026 se evidencia que la gran mayoría $77,27\%$ ($n=62$) se ubicaron en el nivel moderado de bienestar psicológico esto quiere decir que los alumnos presentan una buena capacidad para mantener los vínculos con su entorno, cuenta con proyectos hacia el futuro y presenta una buena aceptación hacia sí mismo. Los alumnos se suelen caracterizar porque se hallan mejor preparados para enfrentar circunstancias complicadas y buscar solución a los conflictos. Estos hallazgos coinciden con Ponce y Palomino (2023) quienes obtuvieron que el 51.41% de estudiantes de secundaria de una institución educativa

publica de Carhuamayo se ubicaron en el nivel medio de bienestar psicológico. Por otro lado, guarda sustento teórico con Anaya et al. (2020) quien manifestó que el bienestar psicológico es un constructo que tiene dimensiones psicológicas, subjetivas, sociales y comportamientos relacionados con la salud mental que conducen a las personas a operar de una manera positiva, centrando su atención en el desarrollo de capacidades y crecimiento personal para hallar satisfacción en la vida. Finalmente se puede observar que los estudiantes.

En el segundo objetivo específico, se encontró un nivel bajo de ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026, es decir que los estudiantes son capaces de gestionar sus emociones de manera efectiva, se concentran bien en sus estudios, participan activamente en clase, cumplen con sus tareas y son más resilientes ante los desafíos académicos, se centran sólo en las preocupaciones inmediatas, implicando una disminución del campo de percepción. Los hallazgos guardan similitud con el estudio de Correa y Macay (2024) en su estudio encontró que el 41% de los adolescentes de secundaria de la ciudad de Chiclayo presentaron ansiedad baja. Además, guarda se asemeja a la investigación de Llontop (2020) quien obtuvo que los alumnos de 5to de secundaria del centro educativo Tupac Amaru– Tumbes se ubicaron en el nivel donde no hay presencia de ansiedad. Teóricamente, se sustenta en lo mencionado por Gómez et al. (2021), quien refirió que la ansiedad es una emisión negativa que se percibe como sistemas amenazantes; son temores que pueden aparecer de cualquier parte, pero a la vez de ninguna, suele tener un perfil poco controlable, no se puede lidiar con una forma racional, provocando alteraciones físicas y psicológicas.

En el tercer objetivo específico se evidenció que existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico (Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Proyectos personales, Aceptación de sí mismo) y la ansiedad donde se obtuvo un valor de significancia $p=,000$ ($p<0,05$) y un coeficiente de correlación de Spearman de $-0,503$ para control de situaciones; $-0,542$ para vínculos sociales; $-0,570$ para proyectos personales y $-0,575$ para aceptación de sí mismo indicando una correlación negativa moderada. Esto indicaría, en tanto los estudiantes experimentan sensaciones de control y auto competencia (Control de situaciones) ,sientan satisfacción en cuanto a la calidad de las relaciones personales (Vínculos psicosociales), posean metas y propósitos en la vida (proyectos personales) y posean sentimiento de bienestar con uno

mismo (Aceptación de sí mismo) van a estar menos propensos a desarrollar niveles altos de ansiedad. También, según las definiciones de Zeidner y Endler (1996) sobre la ansiedad y Robertson (2018) sobre el bienestar psicológico; altos niveles de ansiedad pueden afectar negativamente el bienestar psicológico de una persona, mientras que un bienestar psicológico positivo puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad. Teóricamente por su parte, Casullo (2002) consideró al bienestar psicológico como la percepción que una persona tiene sobre sus logros alcanzados y el nivel de satisfacción personal, proponiendo así cuatro dimensiones como la aceptación de sí mismo, vínculos, control de situaciones y proyectos las cuales si se hallan en un adecuado nivel van a mitigar los síntomas de ansiedad en los estudiantes. Finalmente, existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico (Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Proyectos personales, Aceptación de sí mismo) y la ansiedad

VI. Conclusiones

En relacion a los resultados obtenido se encontró que existe relacion negativa moderada entre el bienestar psicológico y la ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.

Se puede que concluir que predomino nivel moderado de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.

El nivel de ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.

Se concluyó que existe relación negativa moderada entre las dimensiones de bienestar psicológico (Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Proyectos personales, Aceptación de sí mismo) y la ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.

VII. Recomendaciones

Se recomienda a los directivos de la institución educativa realizar actividades preventivas sobre la ansiedad en los estudiantes que presentaron nivel medio y alto.

Se recomienda a los docentes tutores de la institución educativa implementar en las sesiones de aprendizaje y tutoría talleres de entrenamiento de meditación, actividades de relajación y estrategias de manejo de ansiedad ante la exposición a retos académicos más aún en los estudiantes que presentaron nivel medio y altos de ansiedad.

A futuros investigadores se le sugiere poder realizar investigaciones con las mismas variables y con una mayor muestra

Se sugiere realizar programas de sensibilización con los padres relacionados con el manejo de la ansiedad en los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Alcántara Saldaña, M. S. S., & Fernández Vera, J. A. (2020). *Relación entre bienestar psicológico y autoestima en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Tarapoto, Tarapoto 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62774/Alcantara_SMSS-Fernandez_VJA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed
- Aiquipa Meza, E. y Tineo Rojas, K.R. (2025). *Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Cañete* [Tesis de grado, Universidad Católica de Trujillo] <https://repositorio.uct.edu.pe/items/042026fd-b5bd-422a-854b-eddee9c8a76a>
- Andina Agencia de Noticias. (2022). *Chimbote: mayoría de las consultas en salud mental tienen relación con la pandemia*. <https://andina.pe/agencia/noticia-chimbote-mayoria-las-consultas-salud-mental-tienen-relacion-con-pandemia-829464.aspx>
- Barnhill, J. W., & Zimmerman, M. (2024). *Introducción a los trastornos de ansiedad*. MSD Manuales. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-de-ansiedad>
- Castillo Buitrón, M. C., Morales Fonseca, C. F., Romero Vega, J. V., & Villacís Jácome, J. E. (2023). Ansiedad y depresión en estudiantes de 12 a 18 años en un colegio de la ciudad de Quito – Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 726–735. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.291>
- Casullo, M. y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología*, 18, 35-68. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974>
- Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., y Novillo Yahuarshungo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-622. <https://doi.org/10.52080/rvgluzv26n94.9>



- Coronel Viscarra V. y Vera Jara A J. (2024) *Autoestima y bienestar psicológico en adolescentes de 14 A 17 años de la unidad educativa Eugenio Espejo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo] <https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15968>
- Correa Figueroa, J. B., Macay Veliz, M.G. (2024). *Bienestar psicológico y ansiedad en los estudiantes de secundaria de la ciudad de Chiclayo-Perú* [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión] <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d158cf6e-d1a6-43a0-a2db-8b78eec37ee6/content>
- Delgado Rojas, W. T (2024). *Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho, 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote] <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/38362>
- Correa Figueroa, J. B. y Macay Veliz, M. G. (2024) *Bienestar psicológico y ansiedad en los estudiantes de secundaria de la ciudad de Chiclayo-Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión] <https://repositorio.upeu.edu.pe/items/172aa0ca-495f-4e0f-918e-55ebf9b3c8f6>
- Chávez, A. (2021). *El 33% de niños y adolescentes tiene problemas de salud mental asociados a la pandemia*. Ojopúblico. <https://ojo-publico.com/2599/tres-de-cada-10-ninos-presentan-problemas-de-salud-mental-en-peru>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (15 de octubre del 2021) *Estado Mundial de la Infancia de UNICEF destaca el modelo peruano de atención comunitaria a la salud mental*. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/estado-mundial-de-la-infancia-unicef-destaca-modelo-peruano-atencion-comunitaria-salud-mental>
- Flores Tupayachi, D. C. (2021). *Bienestar psicológico y nivel de autoestima en estudiantes de 3° y 4° de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho, 2021* [Tesis de licenciatura, ULADECH]. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27855/BIENESTAR_PSICOLOGICO_AUTOESTIMA_Y_ADOLESCENTES_FLORES_TUPAYACHI_DIANA_CRISTINA.pdf?sequence=1&isAllowed
- González-Aguilar, D. W. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca De Educación Superior*, 4(1), 43–58. <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>

- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. (6ta Edición) Editorial: McGraw Hill. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Instituto Nacional de Salud (2022). Anxiety and depression <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/entre-40-y-30-de-jovenes-de-19-y-26-anos-en-el-peru-presentaron-sintomas-de-ansiedad>
- Jaramillo Montesdeoca, W.; Estrella Cahueñas, B. y Viteri Tinoco, L. (2022). *Ansiedad en niños y adolescentes durante el confinamiento en pandemia por COVID-19. The Ecuador Journal Of Medicine*.5(1) <https://revistafecim.org/index.php/tejom/article/view/179>
- Ministerio de Salud (5 de febrero de 2023). Mental health: how to detect and overcome anxiety [?https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad](https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad)
- Mori-Durán, M. A., & Delgado-Vásquez, A. E. (2022). Ansiedad manifiesta y bienestar psicológico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del distrito de Santa Anita. *Revista Educación* <https://doi.org/10.53940/reys.v3i6.122> Y Sociedad, 3(6), 21–31.
- Organización Mundial de la Salud (8 de junio del 2022). *Mental disorders*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Panamericana de la Salud (2 de marzo del 2022). *The COVID-19 pandemic causes a 25% increase in the prevalence of anxiety and depression worldwide*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Oliva Agama, E. C., & Quevedo Fuentes, M. P. (2022). Presencia de depresión y ansiedad en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 25-34. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3468
- Palomino Cuadra, R. A. y Ponce Zevallos, A. Y. (2023). *Relación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes secundaria institución de una educativa pública de Carhuamayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes] <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/6147>
- Pampamallco, M. M., & Matalinares, M. L. (2022). Ansiedad según género, edad y grado de estudios en adolescentes de San Martín de Porres, Lima. *Socialium*, 6(1), 48–64. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2022.6.1.1106>

- Pilco Guadalupe, G. A., & Pilco Guadalupe, D. F. (2023). Bienestar psicológico y autoestima de migrantes venezolanos residentes en Riobamba – Ecuador *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 289–302. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.611>
- Quisintuña Galarza, B. S., & Gaibor González, I. A. (2024). Bienestar psicológico y autoeficacia académica en adolescentes . *Revista Científica De Salud BIOSANA*, 4(5), 235–245. <https://doi.org/10.62305/biosana.v4i5.327>
- Salazar Marin, F.J. y Mendoza Terrones, J. (2022) Bienestar psicológico y ansiedad en adolescentes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca, 2021[Tesis para optar el título de Licenciadas en Psicología, Universidad Privada Antonio Guillermo Vallejo] Urrelo] <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2141/TESIS%20%20FERNANDO%20Y%20JESSI%20FINAL%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.1.5>
- Ryff, C. (1989). La felicidad lo es todo, ¿o sí? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Socia*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Rojas Alfaro, T. M. (2020). *Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en Adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24765/ilovepdf_merged.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anexos

Anexo 01. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación



DIRECCIÓN REGIONAL EDUCACIÓN DE AYACUCHO
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL HUAMANGA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 38928 LEONCIO PRADO – SAN MELCHOR SAN JUAN BAUTISTA
DRE-AYAC-UGEL-HGAI/E.P.P. N° 38928 "LEONCIO PRADO" SM.
DRE-AYAC-UGEL-HGAI/E.P.P. N° 38928 "LEONCIO PRADO" SM. – tel. 900478033

" Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia "

Ayacucho, 24 de marzo del 2026

OFICIO N° 046-2026-DRE-AYAC-UGEL-HGAI/E.P.P. N° 38928 "LEONCIO PRADO" SM.

SEÑOR : Mg. Nilo Albert Velasquez Castillo
Director de Investigación y Postgrado – Universidad Católica Los
Ángeles de Chimbote - ULADECH.



ASUNTO : Autoriza para realizar la aplicación del instrumento de investigación
en la Institución Educativa Pública N° 38928 "Leoncio Prado - San
Melchor"- Ayacucho. Nivel Secundaria.

REFERENCIA : Carta de Recojo de Datos (Exp. N° 077-2026)


Es grado dirigirme Ud., para saludarlo a nombre propio, plana docente, estudiantes y padres de familia en general de la Institución Educativa Pública N° 38928 "Leoncio Prado - San Melchor" del distrito de San Juan Bautista, provincia de Huamanga, región Ayacucho, visto el documento de la referencia presentada a la Institución Educativa, se autoriza la aplicación del instrumento que permita el recojo de información para su proyecto de investigación denominado " BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2026" a cargo de ASENAT KUSSY LÓPEZ ÑAUPA, bachiller en psicología de la Universidad Católica "Los Ángeles de Chimbote" brindando las facilidades del caso.

Aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente:


DIRECCIÓN REGIONAL EDUCACIÓN DE AYACUCHO
UGEL HUAMANGA
DIRECCIÓN
Mg. Jesus Rojas Naupas
DIRECTOR

Anexo 02. Carta de recojo de datos



Chimbote, 23 de marzo del 2026

CARTA N° 0000000203-2026-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

ROJAS NAUPAS, JESUS
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA N°3892B LEONCIO PRADO-
SAN MELCHOR


Presente:

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2026, con la LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL, que involucra la recolección de información/datos en ESTUDIANTES, a cargo de ASENAT KUSSY LÓPEZ NAUPA, perteneciente al PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA, con DNI N° 70428597, durante el periodo de 24-03-2026 al 27-03-2026.


La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Dr. Nilo Albert Velasquez Castillo
Director de Investigación y Postgrado
Universidad Católica Los Angeles de Chimbote.



Anexo 03. Matriz de consistencia

Enunciado del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026?	<p>General:</p> <p>Determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.</p> <p>Identificar el nivel de ansiedad en estudiantes de una institución</p>	<p>HI:</p> <p>Si existe relación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.</p> <p>HO:</p> <p>No existe relación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.</p>	<p>Bienestar psicológico</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de situaciones - Vínculos psicosociales - Proyectos personales - Aceptación de sí mismo <p>Ansiedad</p> <p>Dimensiones Unidimensional</p>	<p>Tipo: cuantitativo</p> <p>Nivel: correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población</p> <p>90 estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.</p> <p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumentos: Se aplicará la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de W. Zung</p>

	<p>educativa, Ayacucho 2026.</p> <p>Conocer la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico (Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Proyectos personales, Aceptación de sí mismo) y ansiedad en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2026.</p>			
--	--	--	--	--

Anexo 04. Ficha técnica de los Instrumentos de evaluación

Nombre original del instrumento:	Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J
Autor y año:	Original: María Martina Casullos (2022) Adaptación: Aguirre Sifuentes, L (2020).
Objetivo del instrumento:	Determinar el nivel de bienestar psicológico
Usuarios:	Adolescentes de 14 a 18 años.
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Individual o colectiva
Validez:	La validez de contenido se realizó mediante la evaluación de jueces donde los ítems de criterio de pertinencia, relevancia y claridad llegaron a cumplir con el criterio mínimo requerido estimando que es V de Aiken > 0.80
Confiabilidad	La confiabilidad, se ejecutó a través del coeficiente de Alfa de Cronbach, llegando a tener como valor $\alpha = 0.724$, indicando que el cuestionario tiene alta confiabilidad. De igual manera, se realizó la confiabilidad por dos mitades de Gutman, teniendo como valor general de la variable bienestar psicológico = 0.724, lo cual indica que el instrumento posee alta confiabilidad

Ficha técnica de Ansiedad

I. DATOS GENERALES

- 1.1. **TITULO ORIGINAL DEL PRUEBA** : SELF-RATING ANXIETY SCALE
- 1.2. **TITULO EN ESPAÑOL** : ESCALA DE AUTOVALORACION DE ANSIEDAD
- 1.3. **AUTOR (ES)** : W. ZUNG
- 1.4. **AÑO DE PUBLICACIÓN** : 1971
- 1.5. **PROCEDENCIA** : BERLIN

II. ADMINISTRACION

- 2.1. **EDADES DE APLICACIÓN** : Adultos
- 2.2. **TIEMPO DE APLICACIÓN** : No determinado
- 2.3. **ASPECTOS QUE EVALUA** : intensidad de Ansiedad

III. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Validez:

Disponemos de pocos estudios de validación de sus valores psicométricos. La correlación entre la puntuación de cada ítem y el total oscila entre 0.34 y 0.65.

Fiabilidad:

Los coeficientes de correlación fueron estudiados por Zung. Entre ASI y SAS es de 0,66 y entre ASI y *Taylor Manifest Anxiety Scale* de 0,33.

IV. DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

La Escala de autovaloración de la Ansiedad comprende un cuestionario de 20 informes o relatos, cada uno referido a manifestaciones características de ansiedad, como síntoma o signo. El conjunto abarca una amplia variedad de síntomas de ansiedad, como expresión de trastornos emocionales.

Los ítems deben ser valorados por el examinador en una entrevista con el paciente y utilizando tanto las observaciones clínicas como la información aportada por el paciente. Las preguntas deben hacer referencia a un periodo anterior de una semana

Las palabras utilizadas en el cuestionario de la escala han sido escogidas para hacerles accesibles a la gran mayoría de los pacientes, empleando su propio lenguaje.

V. NORMAS

Las respuestas son cuantificadas mediante una escala de cuatro puntos (1 a 4) en función de la intensidad, duración y frecuencia de los síntomas. Un ítem es anotado como positivo y presente cuando el comportamiento es observado, cuando es descrito por el paciente como que le ha ocurrido o cuando él mismo admite que el síntoma es todavía un problema. Por el contrario, es presentado como negativo o ausente cuando no ha ocurrido o no es un problema, el paciente no da información sobre el mismo o cuando la respuesta es ambigua tras una investigación adecuada.

La escala está estructurada en tal forma que un índice bajo indica la inexistencia de ansiedad, y un índice elevado, ansiedad clínicamente significativa.

El índice de la EAA orienta sobre “cuál es el grado de ansiedad del paciente” en términos de una definición operacional, expresada en porcentaje.

VI. CALIFICACIÓN

$$IAA = \frac{\text{Puntaje total}}{\text{Ptje max. 80}} \times 100$$

INDICE “EAA” IMPRESIÓN GLOBAL DE EQUIVALENCIA CLINICA

Debajo de 45	: Ansiedad normal.
45 – 59	: Presencia de ansiedad mínima moderada
60 – 74	: Presencia de ansiedad marcada a severa .
75 ó más	: Presencia de ansiedad en grado máximo .

Anexo 05. Formato de Consentimiento informado
PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS
(CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula:

_____ y es dirigido por _____,
investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará _____ minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente. Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de _____. Si desea, también podrá escribir al correo _____ para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador (o encargado de recoger información): _____

Protocolo de Asentimiento Informado

Mi nombre es y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La aplicación de los test que tendremos será de minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación.

Quieres participar en la investigación	Sí	No
---	----	----

Fecha: