



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES DE LA CLÍNICA LA
LUZ - DISTRITO TACNA, 2020**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTORES:

Bach. ZEPITA CHURA, MARIA MERCEDES

Bach. ADUVIRE JUSTO, ZUNILDA FORTUNATA

LIMA – PERÚ

2020

ASESOR DE TESIS

Dra. MAPPY ARCE FIGUEROA

JURADO EXAMINADOR

Dr. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Presidente

Dr. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
Presidente

DEDICATORIA

A Dios, ser supremo y dueño del universo. A nuestros padres, hermanos y docentes, que nos apoyaron y guiaron incondicionalmente, en el camino de nuestra formación profesional.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Privada Telesup, por habernos formado profesionalmente en sus aulas, Así mismo, agradecemos a la Clínica de la Luz, del distrito Tacna, por el apoyo brindado durante la realización del trabajo de investigación.

RESUMEN

La presente investigación lleva como título “Relación entre ansiedad y bienestar psicológico en los trabajadores de Clínica La Luz, distrito Tacna - 2020”, cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico de los trabajadores. El diseño corresponde a una investigación no experimental, de tipo transversal- correlacional, de enfoque cuantitativo, con una muestra no probabilística conformada por 130 trabajadores, los instrumentos empleados para la recolección de datos fueron: para la variable ansiedad, se empleó el cuestionario de escala de autoevaluación de la ansiedad de William Zung (1971) adaptado en Perú por Villanueva (2017), y para la variable bienestar psicológico se empleó el cuestionario de bienestar psicológico de Carol Riff (1995) adaptado en Perú por Díaz (2006), en cuanto a los resultados obtenidos mediante el coeficiente de Rho de Spearman se halló una relación entre dichas variables ($r_s = -0,358$ y una significancia de 0,000). Por lo tanto, se comprueba la hipótesis general planteada, por lo que se establece que existe relación entre ansiedad y bienestar psicológico en los trabajadores de Clínica La Luz, distrito Tacna – 2020.

Palabras clave: ansiedad, bienestar psicológico, autoaceptación, dominio del entorno, propósito de vida, autonomía.

ABSTRACT

The present research entitled "Relationship between Anxiety and psychological well-being in the workers of Clínica La Luz, Tacna District - 2020", whose main objective was to determine the relationship between anxiety and the psychological well-being of the workers. The design corresponds to a non-experimental, cross-correlational, quantitative approach, with a non-probabilistic sample made up of 130 workers, the instruments used for data collection were: for the anxiety variable, the scale questionnaire was used Self-Assessment of Anxiety by William Zung (1971) adapted in Peru by Villanueva (2017), and for the psychological well-being variable, the Carol Riff (1995) psychological well-being questionnaire adapted in Peru by Díaz (2006) was used, as long as the results obtained through the Spearman Rho coefficient there is a relationship aja between these variables ($r_s = -0.358$ and a significance of 0.000). Therefore, the general hypothesis raised is verified, which is why it is established that there is a relationship between anxiety and psychological well-being in the workers of Clínica La Luz, Tacna District - 2020.

Keywords: Anxiety, psychological well-being, self-acceptance, mastery of the environment, life purpose, autonomy.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS.....	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE FIGURAS	xii
INTRODUCCIÓN	xiv
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1. Planteamiento del problema.....	16
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3. Justificación del estudio.....	18
1.4. Objetivos de la investigación	19
1.4.1. Objetivo general	19
1.4.2. Objetivos específicos	19
II. MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes de investigación.....	20
2.1.1. Antecedentes nacionales	20
2.1.2. Antecedentes internacionales	22
2.2. Bases teóricas de las variables	24
2.2.1. Ansiedad	24
2.2.2. Bienestar psicológico	32
2.3. Definición de términos básicos.....	40
III. MARCO METODOLÓGICO.....	42
3.1. Hipótesis de investigación	42

3.1.1.	Hipótesis general.....	42
3.1.2.	Hipótesis específicas.....	42
3.2.	Variable de estudio.....	42
3.2.1.	Definición conceptual	43
3.2.2.	Definición operacional	43
3.3.	Tipo y nivel de investigación.....	46
3.4.	Diseño de la investigación	46
3.5.	Población y muestra de estudio.....	47
3.5.1.	Población	47
3.5.2.	Muestra	47
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	47
3.6.1.	Técnicas de recolección de datos	47
3.6.2.	Instrumentos de recolección de datos.....	47
3.7.	Métodos de análisis de datos	52
3.8.	Aspectos éticos	52
IV.	RESULTADOS	53
4.1.	Resultados descriptivos.....	53
4.2.	Comprobación de hipótesis de investigación	102
4.2.1.	Definición del estadístico de prueba.....	102
V.	DISCUSIÓN.....	110
VI.	CONCLUSIONES	112
VII.	RECOMENDACIONES.....	114
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	115
	ANEXOS	119
Anexo 1:	Matriz de consistencia	120
Anexo 2:	Matriz de operacionalización de variables	121
Anexo 3:	Instrumentos	123
Anexo 4:	Validación de instrumentos.....	127
Anexo 5:	Matriz de datos	159

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Operacionalización de variables.....	44
Tabla 2.	Ítem 1. Sentirse más nervioso y ansioso que de costumbre	53
Tabla 3.	Ítem 2. Sentir temor sin razón	54
Tabla 4.	Despertar con facilidad.....	55
Tabla 5.	Sentirse como si fuera a reventar.....	56
Tabla 6.	Ítem 5. Sentir que todo está bien.....	57
Tabla 7.	Ítem 6. Tiemblan las manos y las piernas	58
Tabla 8.	Ítem 7. Mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura.....	59
Tabla 9.	Ítem 8. Sentirse débil y cansarse fácilmente	60
Tabla 10.	Ítem 9. Sentirse tranquilo y permanecer en calma	61
Tabla 11.	Ítem 10. Sentir que late muy rápido el corazón	62
Tabla 12.	Ítem 11. Sufrir de mareos	63
Tabla 13.	Ítem 12. Sufrir de desmayos.....	64
Tabla 14.	Ítem 13. Poder inspirar y expirar.....	65
Tabla 15.	Ítem 14. Adormecimiento e hinchamiento de los dedos de manos y pies .	66
Tabla 16.	Ítem 15. Sufrir de molestias estomacales.....	67
Tabla 17.	Ítem 16. Orinar con mucha frecuencia.....	68
Tabla 18.	Ítem 17. Manos están secas y calientes.....	69
Tabla 19.	Ítem 18. Sentir bochornos	70
Tabla 20.	Ítem 19. Quedarse dormido con facilidad	71
Tabla 21.	Ítem 20. Tener pesadillas	72
Tabla 22.	Ítem 21. Contento con lo que ha vivido y cómo han resultado las cosas...	73
Tabla 23.	Ítem 22. Pocos amigos íntimos para compartir sus preocupaciones...	74
Tabla 24.	Ítem 23. No tiene miedo de expresar sus opiniones.....	75
Tabla 25.	Ítem 24. Le preocupa la evaluación que le hace la gente.....	76
Tabla 26.	Ítem 25. Le resulta difícil dirigir su vida.....	77
Tabla 27.	Ítem 26. Disfruta haciendo planes para el futuro	78
Tabla 28.	Ítem 27. Se siente seguro y positivo consigo mismo	79
Tabla 29.	Ítem 28. No tiene muchas personas que deseen escucharlo	80
Tabla 30.	Ítem 29. Tiende a preocuparse sobre lo que la gente piensa de él o ella....	81

Tabla 31. Ítem 30. Ha sido capaz de construir un hogar a su gusto.....	82
Tabla 32. Ítem 31. Es una persona activa al realizar proyectos	83
Tabla 33. Ítem 32. Siente que sus amistades le aportan.....	84
Tabla 34. Ítem 33. Tienden a dejarse influenciar.....	85
Tabla 35. Ítem 34. Sienten que es responsable de la situación en que vive	86
Tabla 36. Ítem 35. Se siente bien cuando piensa en las cosas que ha hecho en el pasado.....	87
Tabla 37. Ítem 36. Sus objetivos en la vida son una fuente de satisfacción.....	88
Tabla 38. Ítem 37. Le agrada la mayor parte de su personalidad	89
Tabla 39. Ítem 38. Tiene confianza en sus propias opiniones.....	90
Tabla 40. Ítem 39. Las demandas de la vida diaria lo deprimen	91
Tabla 41. Ítem 40. Tiene clara la dirección y el objetivo de su vida.....	92
Tabla 42. Ítem 41. Siente que sigue aprendiendo más sobre sí mismo	93
Tabla 43. Ítem 42. No ha experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	94
Tabla 44. Ítem 43. Le es difícil expresar opiniones propias en asuntos polémicos ...	95
Tabla 45. Ítem 44. Se siente orgulloso de ser quién es.....	96
Tabla 46. Ítem 45. Puede confiar en sus amistades y viceversa.....	97
Tabla 47. Ítem 46. No ha mejorado mucho como persona.....	98
Tabla 48. Ítem 47. Tiene la sensación que se ha desarrollado como persona....	99
Tabla 49. Ítem 48. La vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y desarrollo.....	100
Tabla 50. Ítem 49. Si se sintiera infeliz, daría los pasos para cambiar.....	101
Tabla 51. Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico	103
Tabla 52. Correlación entre ansiedad y auto aceptación	104
Tabla 53. Correlación entre ansiedad y autonomía.....	105
Tabla 54. Correlación entre ansiedad y relaciones positivas.....	106
Tabla 55. Correlación entre ansiedad y crecimiento personal.....	107
Tabla 56. Correlación entre ansiedad y dominio del entorno	108
Tabla 57. Correlación entre ansiedad y propósito en la vida.....	109

ÍNDICE FIGURAS

Figura 1. Ítem 1. Sentirse más ansioso y nervioso que de costumbre	53
Figura 2. Ítem 2: Sentir temor sin razón	54
Figura 3. Ítem 3.: Despertar con facilidad	55
Figura 4. Ítem 4. Sentirse como si fuera a reventar	56
Figura 5. Ítem 5. Sentir que todo está bien.....	57
Figura 6. Ítem 6. Tiemblan los brazos y las piernas	58
Figura 7. Ítem 7. Mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura.....	59
Figura 8. Ítem 8. Sentirse débil y cansarse fácilmente	60
Figura 9. Ítem 9. Sentirse tranquilo y permanecer en calma	61
Figura 10. Ítem 10. Sentir que late muy rápido el corazón	62
Figura 11. Ítem 11. Sufrir de mareos	63
Figura 12. Ítem 12. Sufrir de desmayos.....	64
Figura 13. Ítem 13. Poder inspirar y expirar.....	65
Figura 14. Ítem 14. Adormecimiento de los dedos de manos y pies	66
Figura 15. Ítem 15. Sufrir de molestias estomacales.....	67
Figura 16. Ítem 16. Orinar con mucha frecuencia.....	68
Figura 17. Ítem 17. Manos están secas y calientes.....	69
Figura 18. Ítem 18. Sentir bochornos	70
Figura 19. Ítem 19. Quedarse dormido con facilidad	71
Figura 20. Ítem 20. Tener pesadillas	72
Figura 21. Ítem 21. Contento con lo que ha vivido y cómo han resultado las cosa	73
Figura 22. Ítem 22. Pocos amigos íntimos para compartir sus preocupaciones...	74
Figura 23. Ítem 23. No tiene miedo de expresar sus opiniones.....	75
Figura 24. Ítem 24. Le preocupa la evaluación de elecciones que le hace la gente...	76
Figura 25. Ítem 25. Le resulta difícil dirigir su vida.....	77
Figura 26. Ítem 26. Disfruta haciendo planes para el futuro	78
Figura 27. Ítem 27. Se siente seguro y positivo consigo mismo	79
Figura 28. Ítem 28. No tiene muchas personas que deseen escucharlo	80
Figura 29. Ítem 29. Tiende a preocuparse sobre lo que la gente piensa de él o ella..	81
Figura 30. Ítem 30. Ha sido capaz de construir un hogar a su gusto.....	82

Figura 31. Ítem 31. Es una persona activa al realizar proyectos	83
Figura 32. Ítem 32. Siente que sus amistades le aportan.....	84
Figura 33. Ítem 33. Tienden a dejarse influenciar.....	85
Figura 34. Ítem 34. Sienten que es responsable de la situación en que vive	86
Figura 35. Ítem 35. Se siente bien cuando piensa en las cosas que ha hecho en el pasado.....	87
Figura 36. Ítem 36. Sus objetivos en la vida son una fuente de satisfacción.....	88
Figura 37. Ítem 37. Le agrada la mayor parte de su personalidad	89
Figura 38. Ítem 38. Tiene confianza en sus propias opiniones.....	90
Figura 39. Ítem 39. Las demandas de la vida diaria lo deprimen	91
Figura 40. Ítem 40. Tiene clara la dirección y el objetivo de su vida.....	92
Figura 41. Ítem 41. Siente que sigue aprendiendo más sobre sí mismo	93
Figura 42. Ítem 42. No ha experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	94
Figura 43. Ítem 43. Le es difícil expresar opiniones propias en asuntos polémicos ...	95
Figura 44. Ítem 44. Se siente orgulloso de ser quién es.....	96
Figura 45. Ítem 45. Puede confiar en sus amistades.....	97
Figura 46. Ítem 46. No ha mejorado mucho como persona.....	98
Figura 47. Ítem 47. Tiene la sensación que se ha desarrollado como persona....	99
Figura 48. Ítem 48: La vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y desarrollo.....	100
Figura 49. Ítem 49. Si se sintiera infeliz, daría los pasos para cambiar.....	101

INTRODUCCIÓN

La búsqueda del bienestar psicológico del personal sanitario, es un objetivo que toda gerencia o jefatura aspira alcanzar, se ha constatado que la ansiedad que podría padecer el personal sanitario y administrativo de una institución privada de salud, como es la Clínica La Luz, afecta negativamente en el bienestar psicológico del personal. La ansiedad es un factor que altera el funcionamiento de los trabajadores, su productividad, su desempeño, la calidad en el servicio, y su bienestar psicológico.

La presente investigación ha buscado, determinar la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Se buscó con ello, definir estrategias que eleven los niveles de bienestar psicológico del personal, y al mismo tiempo, implementar estrategias que reduzcan la ansiedad en el personal, finalmente, se determinó que la ansiedad en el personal está significativa e inversamente relacionada con el bienestar psicológico del personal sanitario y administrativo, en este sentido, se han formulado recomendaciones a los responsables de esta clínica para que implementen acciones tendientes a mejorar las condiciones laborales del personal, y de esta manera, se mejoren los niveles de bienestar psicológico y se disminuya la ansiedad.

La presente investigación está organizada por los siguientes capítulos: el primer capítulo, se denomina el problema de investigación y está compuesto por el planteamiento y la formulación del problema, la justificación del estudio y los objetivos de la investigación. El segundo capítulo, se denomina marco teórico. Este capítulo contiene los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y la definición de términos básicos. El tercer capítulo, se denomina métodos y materiales, y contiene las hipótesis, las variables de estudio, el tipo, nivel y diseño de investigación, la población y muestra de estudio, las técnicas e instrumentos de recolección y los métodos de análisis de datos y los aspectos éticos. Asimismo, en el capítulo cuarto se presentan, los resultados, este capítulo contiene las tablas y gráficos estadísticas de ambas variables, la contrastación de las hipótesis.

Finalmente, la presente investigación contiene la discusión de resultados, las conclusiones y las recomendaciones. Luego, vienen las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) define la salud mental como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. En ese sentido, el bienestar psicológico es una señal de buena salud, y va a influir a diferentes puntos, y a través de distintas vías, por ejemplo una persona con un elevado bienestar, va a gozar de buena salud física por el aumento de la capacidad inmunitaria que se va a producir, presentará conductas saludables y pro sociales, actitud empática, toma de buenas decisiones, mantendrá buenas y estables relaciones interpersonales, podrá controlar las diferentes situaciones que se le presente, con los desafíos y superación, al mismo tiempo lograr metas trazadas y crecimiento personal.

Las estadísticas de problemas de salud mental, lo cual dio a conocer al diario “Perú 21” el médico Yuri Cutipé, director de Salud Mental del Ministerio de Salud (MINSA) en lo concerniente a trastornos mentales, refiere que a nivel nacional, existe más de seis millones de peruanos que requieren atención, afectando al 20% de la población, así mismo, personas con un trastorno mental no reciben tratamiento adecuado.

En el ejercicio profesional en la Clínica “La Luz” ubicada en el distrito y provincia de Tacna se logró verificar la existencia de dificultades en las relaciones interpersonales, baja autoestima, alto nivel de ansiedad, insuficiente bienestar psicológico, deficiente autovaloración personal y profesional, entre otros problemas, por parte de los profesionales asistenciales y administrativos de este centro sanitario privada que vienen prestando sus servicios en el distrito y provincia de Tacna.

Salazar (2015) manifiesta que “la ansiedad surge en respuesta a exigencias o amenazas como señal para buscar la adaptación, y esta suele ser transitoria y se presenta ante ciertos estímulos que se perciben como peligrosos y constituyen una amenaza externa”. (p.19).

El bienestar psicológico también puede ser influenciado, por las condiciones

psicológicas del individuo como: depresión, ansiedad, delirios, trastornos afectivos, entre otros.

Sadock y Sadock (2004) (citado por Martínez, 2016) describen al bienestar psicológico como: “la adecuada actividad de las funciones mentales, como pensamiento, comportamiento y estados de ánimo; lo que conlleva a realizar actividades productivas, relaciones interpersonales satisfactorias y capacidad de resiliencia”. (p.25).

La presente investigación ha buscado determinar la relación que existe entre la variable ansiedad, que es una respuesta a síntomas afectivos y somáticos de la ansiedad con relación a la variable bienestar psicológico, que se refiere al nivel de satisfacción, el que se caracteriza por el buen estado de ánimo y con pocas emociones negativas

El problema de investigación planteado fue determinar si la ansiedad que pueden experimentar los trabajadores asistenciales y administrativos, afecta en el bienestar psicológico, pues como bien se conoce, la ansiedad es un serio problema que enfrentan muchas personas y que repercute negativamente en su desenvolvimiento laboral, social y familiar. Por otro lado, las repercusiones de altos niveles de ansiedad en los colaboradores de la Clínica La Luz puede afectar la calidad del servicio que se ofrece a los pacientes, que acuden diariamente a dicha clínica y también a las relaciones interpersonales entre compañeros de trabajo. Por ello, el área de recursos humanos de esta institución privada de salud, debe enfocar sus esfuerzos para reducir su incidencia entre sus trabajadores.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

PG. ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna 2020?

1.2.2. Problemas específicos

- PE 1. ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y la autoaceptación del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020?
- PE 2. ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y las relaciones positivas con otros del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020?
- PE 3. ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y el dominio del entorno del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020?
- PE 4. ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y el crecimiento personal del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz- distrito Tacna 2020?
- PE 5. ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y la autonomía del bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020?
- PE 6. ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y el propósito en la vida del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020?

1.3. Justificación del estudio

Es conocido por quienes laboran en instituciones sanitarias y que prestan sus servicios a la comunidad, en aspectos relativos a la salud humana, que el bienestar psicológico de los trabajadores es un aspecto de crucial importancia, debido a que se ha observado que, si los trabajadores no gozan de un adecuado nivel de bienestar psicológico, entonces su calidad de atención disminuye, así como su productividad y su desempeño laboral en general.

La presente investigación es importante pues se trata de un contenido actual y que viene causando preocupación para los directivos de “Clínica La Luz”, ya que se entiende, que la administración de los recursos humanos debe lograrse para de esta manera cumplir con los objetivos de la empresa, tanto brindando un servicio de calidad a los pacientes y usuarios que acuden a este centro sanitario. Si el personal goza de bienestar psicológico, entonces la productividad, el clima laboral, la motivación del personal y la calidad del servicio se vería beneficiada.

La presente investigación se centra en establecer la relación entre ansiedad

y bienestar psicológico, contribuye a ampliar los datos sobre la relación de ansiedad y bienestar psicológico contrastarlos con otros estudios similares y analizar las posibles variantes.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG. Determinar la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

1.4.2. Objetivos específicos

OE 1. Determinar la relación entre la ansiedad y la autoaceptación del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

OE 2. Determinar la relación entre la ansiedad y las relaciones positivas con otros del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

OE 3. Determinar la relación entre la ansiedad y el dominio del entorno del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

OE 4. Determinar la relación entre la ansiedad y el crecimiento personal del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

OE 5. Establecer la relación entre la ansiedad y la autonomía del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

OE 6. Precisar la relación entre la ansiedad y el propósito en la vida del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

A continuación, se hace una reseña de diversos trabajos de investigación acerca del tema que nos ocupa:

2.1.1. Antecedentes nacionales

Altamirano y Sarmiento (2018) desarrollaron la investigación titulada: “Personalidad y ansiedad estado rasgo en enfermeras de un Hospital Nacional”. Sus autoras se plantearon como objetivo: determinar la relación entre la personalidad y la ansiedad estado rasgo en enfermeras de un Hospital Nacional de Lima Norte. El estudio fue correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 101 enfermeras. Los instrumentos fueron el inventario de la personalidad de Eysenck (EPQ-R) y el inventario de ansiedad rasgo estado (IDARE). Los resultados: Un 72.28 % de las encuestadas presentó un nivel medio de ansiedad rasgo, y un 69.31 % un nivel medio de ansiedad estado. Se concluye que la ansiedad estado se relacionó con la edad ($p=0.014$) y con años de experiencia laboral ($p=0.033$). En la ansiedad rasgo, se asoció con la edad ($p=0,021$).

El trabajo de Altamirano y Sarmiento (2018) fue importante como modelo metodológico, con argumentos sólidos, para saber cómo actúa la variable ansiedad en poblaciones parecidas, a su vez para contrastar en la discusión de resultado de esta investigación.

Anticona y Maldonado (2017) realizaron el estudio titulado: “Ansiedad y depresión en el personal de salud del Hospital Daniel Alcides Carrión, Huancayo – 2017”. Los investigadores se propusieron identificar los niveles de ansiedad y depresión en el personal de salud. La metodología seguida fue observacional descriptiva-transversal y prospectiva. Eligieron una muestra conformada por 241 sujetos miembros del personal de salud. Como instrumento, usaron el Inventario Beck para ansiedad y depresión. Las conclusiones fueron las siguientes: un 69% de depresión en comparación con un 75% de ansiedad en los trabajadores de

salud.

Esta investigación fue de gran importancia, como modelo metodológico para saber cómo actúan la variable ansiedad en poblaciones parecidas, a su vez para contrastar en la discusión de resultado de esta investigación.

Pillco (2017) llevó a cabo la investigación titulada: “Burnout y bienestar psicológico en enfermería intensiva de un hospital de Lima Metropolitana – 2017”. El objetivo de investigación fue determinar la relación entre Burnout y bienestar psicológico. La metodología de investigación fue de tipo sustantiva, el diseño fue no experimental de corte transversal. El método empleado fue el hipotético deductivo. Trabajó con una muestra de 55 enfermeras de un hospital de Lima. Para la recolección de datos, empleó la escala de bienestar psicológico de Riff y el Inventario de Burnout de Maslash. En conclusión, se halló que existe una relación significativa entre la variable burnout y el bienestar psicológico.

El trabajo de Pilco (2017) fue de gran importancia, como modelo metodológico para saber cómo actúa la variable bienestar psicológico en poblaciones parecidas, a su vez para contrastar en la discusión de resultado de esta investigación.

Velásquez (2014) realizó la investigación “Síndrome de Burnout y bienestar psicológico en enfermeras de la microred de salud de San Juan de Miraflores – Villa María del Triunfo, 2014”. El objetivo fue conocer la relación entre el síndrome de Burnout y el bienestar psicológico en enfermeras. La metodología fue correlacional y transversal. Participaron 120 enfermeras, a las cuales se les aplicó el Inventario de Burnout para evaluar el síndrome y la escala de bienestar psicológico, conclusiones: no existe diferencia significativa respecto del síndrome de Burnout en función al género y la condición laboral; sin embargo, existe diferencias según la edad. En el bienestar psicológico no hay diferencias en función al género, la edad ni condición laboral. Así mismo, se concluye que hay relación significativa entre el síndrome de Burnout y el bienestar psicológico.

El trabajo de Velásquez (2014) fue de gran importancia, como modelo metodológico para saber cómo actúa la variable bienestar psicológico con poblaciones similares de salud, a su vez para contrastar en la discusión de

resultado de esta investigación.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Veliz, Dorner, Soto, Reyes y Ganga (2018) realizaron la investigación “Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile”. En este estudio, el objetivo principal fue: relacionar los niveles de inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería de la región de Los Lagos. En el aspecto de la metodología, se trató de un estudio descriptivo con diseño no experimental. Se trabajó con 97 enfermeros. Se aplicó el Trait Meta-Mood Scale y la escala de bienestar psicológico de Ryff, para evaluar inteligencia emocional y bienestar psicológico, respectivamente. En cuanto a los resultados, se observaron altos niveles de percepción emocional (35 %), comprensión emocional (36,1 %) y regulación emocional (42,7 %). Un 57,5 % presentó alto nivel de bienestar psicológico. En conclusión: se halló que existe relación directa y significativa entre las dimensiones de las escalas de inteligencia emocional y bienestar psicológico.

El trabajo de Veliz, Dorner, Soto, Reyes y Ganga (2018) fue de gran importancia, como modelo metodológico para saber cómo actúa la variable bienestar psicológico frente a una variable distinta, y en poblaciones parecidas, a su vez para contrastar en la discusión de resultado de esta investigación.

Arboleda (2015) realizó la investigación: “Estudio de los predictores del bienestar psicológico según el modelo de Ryff en el personal de enfermería de una institución de salud”, para la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. El objetivo general fue identificar los predictores del bienestar psicológico según el modelo de Ryff en el personal de enfermería de una institución de salud. Metodología descriptiva, exploratorio de corte transversal y se trabajó con el personal de enfermería (15) y auxiliares de enfermería (25), aplicando la escala de bienestar psicológico de Ryff, una ficha sociodemográfica y una encuesta acerca de la percepción y satisfacción laboral; el método utilizado correspondió al hipotético-deductivo o científico. Se concluye que el factor tiempo logra una variante significativa en el bienestar psicológico de las personas encuestadas, así como la importancia del nivel profesional para alcanzar el mismo.

El trabajo de Arboleda (2015) fue de gran importancia, como modelo metodológico para saber cómo actúa la variable bienestar psicológico en poblaciones parecidas, a su vez para contrastar en la discusión de resultado de esta investigación.

Arrogante, García y Zaldívar (2014) realizaron la investigación: “Bienestar psicológico en enfermería: relaciones con resiliencia y afrontamiento”. Los autores se plantearon el siguiente objetivo de investigación: determinar las diferencias en resiliencia, afrontamiento y bienestar psicológico (BP) entre los profesionales de enfermería de diferentes servicios hospitalarios. Respecto a la metodología, los autores diseñaron un estudio correlacional de tipo transversal con muestreo probabilístico. Participó una muestra de 208 profesionales de enfermería del Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid), y aplicaron Instrumentos para medir resiliencia, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. Se concluye que la resiliencia es una característica inherente del personal de enfermería; las estrategias de afrontamiento centradas en el compromiso determinan el bienestar psicológico percibido por la enfermería y la resiliencia y las estrategias de afrontamiento más adaptativas constituyen dos recursos personales que determinan el Bienestar Psicológico.

El trabajo de Arrogante, García y Zaldívar (2014) fue de gran importancia, como modelo metodológico para saber cómo actúa la variable bienestar psicológico frente a otra variable diferente, pero en poblaciones parecidas, a su vez para contrastar en la discusión de resultado de esta investigación.

Morán (2013) llevó a cabo la investigación a la que tituló: “Niveles de ansiedad en enfermeras de consulta externa en atención al adulto mayor del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, CAMIP II”. Se realizó un estudio cuantitativo-descriptivo de los niveles de ansiedad que presentan las enfermeras del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social. Se aplicaron encuestas basadas en la escala tipo Likert, tomando como muestra a quince enfermeras de un universo de diecisiete. Se concluye que la ansiedad de las enfermeras encuestadas se encuentra dentro de un nivel promedio, debido a que no afecta significativamente la manera en que se relaciona dentro del medio social, laboral y personal, siendo el indicador cognoscitivo el que influye mayormente en el papel que desempeñan

como trabajadoras auxiliares.

El trabajo de Morán (2013) fue de gran importancia, como modelo metodológico para saber cómo actúa la variable ansiedad en poblaciones parecidas, a su vez para contrastar en la discusión de resultado de esta investigación.

Salido (2014) llevó a cabo la tesis titulada: “Ansiedad del personal de enfermería con relación a la muerte de sus pacientes. Comparativa UCI y oncología”. El objetivo fue evaluar los grados de ansiedad de profesionales de enfermería de UCI y Oncología ante la muerte. Respecto a la metodología: el estudio fue observacional de prevalencia que se realizó a 88 profesionales de enfermería de los hospitales de Cruces y Galdakao (Osakidetza), mediante los cuestionarios STAI y DAI, que corresponden a ansiedad y ansiedad ante la muerte, respectivamente. Conclusión: se hallaron niveles altos de ansiedad y ansiedad ante la muerte. A partir de estos datos, se plantea que el entendimiento y la preparación ante la muerte puede beneficiar a una disciplina como la enfermería, y ayudarla en su ejercicio laboral diario reduciendo así sus niveles de ansiedad.

El trabajo de Salido (2014) fue de gran importancia, como modelo metodológico para saber cómo actúa la variable ansiedad en poblaciones similares, a su vez para contrastar en la discusión de resultado de esta investigación.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Ansiedad

2.2.1.1. Definiciones

Martínez (2015) refiere que se trata de: “una respuesta neuroendocrina inespecífica de un individuo a un estímulo tratando de mantener su equilibrio frente al medio, que incluye la activación de los sistemas simpáticos medular, adrenal e hipotalámico hipofisario” (p.55).

Por su parte, Casado (1994) define la ansiedad como: Una emoción cercana al miedo o un subtipo de miedo. El miedo es considerado tradicionalmente como un sentimiento producido por un peligro presente e inminente

encontrándose, por lo tanto, ligado al estímulo que lo genera, mientras que la ansiedad es más bien la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible, siendo la causa más vaga y menos comprensible que en el miedo. (p. 4)

Otra definición menos neurológica la formula Navas y Vargas (2012) cuando dicen que ansiedad “es una anticipación de un daño o desgracia futura, interna o externa, que se acompaña de un sentimiento desagradable y/o de síntomas somáticos de tensión” (p.22)

Pancheri (1990) define la ansiedad como: conjunto de síntomas que acompaña a múltiples enfermedades somáticas, que se manifiesta en casi todos los trastornos con base orgánica demostrable, y que forma parte integrante del cuadro clínico de muchas psicosis funcionales” (p.228). Agrega además que “la ansiedad se manifiesta bajo la forma de cuadros clínicos que se diferencian unos a otros con relación a la intensidad, la difusión, las características reactivas y la aparición de los síntomas ansiosos (p.228).

Por su parte, Salazar (2015) manifiesta que “la ansiedad surge en respuesta a exigencias o amenazas como señal para buscar la adaptación, y esta suele ser transitoria y se presenta ante ciertos estímulos, que se perciben como peligrosos y constituyen una amenaza externa”. (p.19).

Por su parte, Barreto (2015) manifiesta que:

La ansiedad es un estado emocional normal ante determinadas situaciones cotidianas estresantes, y se convierte en patológica cuando se torna amenazante, provocando un malestar con síntomas físicos, psicológicos y conductuales, la mayoría de las veces muy inespecíficos, alterando los órganos del cuerpo a nivel físico, acelerando las pulsaciones, la sudoración, entre otros, las alteraciones psicológicas o mentales que afectan el pensamiento y las conductuales que afectan a la autoestima, la autoeficacia y la seguridad personal (p.32)

Por otro lado, Barón (1996) define la ansiedad como: “El incremento de la activación acompañado por sentimientos generalizados de temor o aprehensión”. Este autor también añade que: “Si estos sentimientos se vuelven muy intensos y

persisten por largos períodos, pueden producir efectos dañinos” (p.589).

Como se puede apreciar en las definiciones citadas líneas arriba, la ansiedad se caracteriza por ser un conjunto de reacciones tanto emocionales, físicas y conductuales, que un individuo experimenta como producto de situaciones inesperadas o intimidantes o cuando está frente a situaciones de peligro real o supuesto.

Por otro lado, la ansiedad parece ser una experiencia humana universal, es decir, es experimentada por toda (o casi toda) la humanidad, sin distinción de edad, sexo, condición social, raza, condición económica, etc.

2.2.1.2. Causas de la ansiedad

Baeza (2008) analiza las causas de la ansiedad en los individuos, y lo hace diferenciándolas no por su origen, sino por su intervención y el momento en que la sintomatología ansiosa se desarrolla en las personas. Este autor divide el estudio de la etiología de la ansiedad en tres factores:

- *Factores predisponentes*

Baeza (2008) dice que “(...) con este término se refiere a variables biológicas y constitucionales, hereditarias o no, que hacen más probable que un individuo desarrolle alteraciones de ansiedad si se ve expuesto a situaciones capaces de activarla”. Dentro de este grupo de factores podríamos considerar también, algunos referidos a la personalidad, dependiente de la historia del individuo, condicionada por la biología y el aprendizaje. Son factores de vulnerabilidad. Dice Baeza. (2008) que existe cierta predisposición genética en la aparición de estos trastornos.

- *Factores activadores*

Con esta expresión se refiere a aquellos hechos, situaciones o circunstancias que son capaces de activar el sistema de alerta, la preparación para responder ante ellas y la respuesta propiamente dicha y que en el momento en que la ansiedad aparece, debido a los factores activadores, ayudados en más o en menos por los factores predisponentes, si es excesiva y sostenida, propicia la aparición de problemas de salud. De manera, que como factor activador se tienen

los factores ambientales, que se comportan como agentes activadores de la ansiedad que en algunos momentos producen mayor hipersensibilidad y por ende una respuesta aprendida.

- *Factores de mantenimiento*

Son las estrategias contraproducentes de afrontamiento: soluciones intentadas, fallidas, que, destinadas a regular la ansiedad, sus motivos o sus efectos, no solo no lo consiguen, si no que contribuyen a su incremento y perpetuación.

Cassem. (1994) refiere que estos procedimientos son variados y afectando el control de los síntomas, como de los pensamientos, del medio y de la conducta. Al mencionar la pérdida de control de síntomas, entonces, resulta que es el caso de la hiperventilación en momentos de ansiedad y que se comporta como un síntoma que exacerba más el miedo afectando psicológicamente a la persona, dado que se comportaría como una experiencia amenazadora de la vida.

2.2.1.3. Niveles de ansiedad

Gómez (2008) citado en Guachilema (2011) hace una breve descripción de los niveles de ansiedad que un individuo puede desarrollar:

- *Nivel ausente*

Existe un grado ausente total o parcial, es poco frecuente pues en el ser humano siempre existe un nivel de ansiedad.

- *Nivel leve*

Grado de intensidad normal hasta cierto punto, hay predominio de síntomas de ansiedad psíquica tales como incertidumbre, preocupaciones, temor de que suceda lo peor, temor anticipado, irritabilidad, dificultad para relajarse , temores a la oscuridad, a los desconocidos, a ser dejado solo, a los animales, al tráfico, a las multitudes, dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y sensación de fatiga al despertar, pesadillas, terrores nocturnos siendo poco frecuentes y casi imperceptibles los síntomas somáticos.

- *Nivel moderado*

Se evidencia una intensidad mayor, aquí se manifiestan síntomas psíquicos y somáticos como incertidumbre, preocupaciones, temor de que suceda lo peor, temor anticipado, irritabilidad.

Psíquicos, como: dificultad para relajarse, temores a la oscuridad, a los desconocidos, a ser dejado solo, a los animales, al tráfico, a las multitudes, dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y sensación de fatiga al despertar, pesadillas, terrores nocturnos.

Somáticos, como: dolores musculares, espasmos musculares o calambres, rigidez muscular, tics, rechinar de dientes, voz vacilante, tono muscular aumentado, zumbido de oídos, visión borrosa, oleadas de frío y calor, sensación de debilidad. Sensaciones parestésicas: pinchazos, picazón u hormigueos. (Gómez, 2008, citado en Guachilema, 2011).

- *Nivel grave*

Es un grado mucho más alto de ansiedad en donde existe una fuerte intensidad de los síntomas tanto psíquicos como somáticos que influyen en el desempeño del individuo.

a) Psíquicos, como: tensión corporal, llanto fácil, incertidumbre, preocupaciones, temor de que suceda lo peor, temor anticipado, irritabilidad. Dificultad para relajarse, temores a la oscuridad, a los desconocidos, a ser dejado solo, a los animales, al tráfico, a las multitudes, dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y sensación de fatiga al despertar, pesadillas, terrores nocturnos.

b) Somáticos, como: opresión o constricción en el tórax (pecho), sensación de ahogo, suspiros, disnea (sensación de falta de aire o de dificultad respiratoria), dificultades al deglutir, flatulencia, dolor abdominal, sensación de ardor, pesadez abdominal, náuseas, vómitos, pérdida de peso, constipación (Gómez, 2008, citado en Guachilema, 2011)

2.2.1.4. Teorías de la ansiedad

Se conocen diversas teorías que intentan explicar el origen y efectos de la ansiedad en el ser humano. Algunas teorías se inclinan por destacar su origen biológico, otras su origen evolutivo y en otros casos, su relación con la sexualidad humana.

a) Teoría biológica

Sum (2015) hace referencia al origen biológico de la ansiedad y describe proceso del siguiente modo:

La ansiedad se produce por la activación del sistema nervioso, seguido de estímulos externos, o como resultado de un trastorno endógeno de las estructuras o de la función cerebral. La activación se traduce como síntomas periféricos derivados del sistema nervioso vegetativo (aumento del tono simpático) y del sistema endocrino (hormonas suprarrenales), que dan los síntomas de la ansiedad. Por otro lado, los síntomas en estimulación del sistema límbico y de la corteza cerebral que se traducirán en síntomas psicológicos de ansiedad. (p.44).

Como se puede apreciar en la cita anterior, los síntomas de ansiedad que experimenta el individuo, es consecuencia de la activación de muchos procesos neurológicos y endocrinos que suceden en el organismo humano y que tiene su efecto en las manifestaciones psicológicas.

b) La teoría psicodinámica

Esta teoría fue formulada por Freud, quien señaló que la angustia (o ansiedad) no sólo es un proceso biológico (fisiológico) insatisfecho (respuesta del organismo ante la sobreexcitación procedente del deseo sexual o libido. Luego el propio Sigmund Freud expresa otra interpretación de la angustia en donde la angustia sería una señal peligrosa en situaciones de alarma.

Según esta teoría, la angustia procede de la lucha del individuo entre la severidad del súper yo y de los instintos ilícitos (ello) donde los estímulos instintivos inadmisibles para el sujeto liberarían un estado de ansiedad (Montealegre, 2017).

c) **Teorías conductistas.**

Esta teoría se basa en que todas las conductas son aprendidas y en algún momento de la vida, se asocian a estímulos favorables o desfavorables adoptando así un vínculo que va a mantenerse a continuación.

Según Montealegre (2017):

La ansiedad sería: el resultado de un proceso condicionado de modo que los sujetos que la padecen han aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos y por tanto amenazantes, de manera que cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se desencadena la angustia asociada a la amenaza. (p.31).

Como puede apreciarse, esta teoría pone énfasis en la asociación o relación entre un estímulo y una respuesta. Esta relación puede manifestarse en situaciones como fobias o temor a situaciones sociales, que anteriormente no producía ansiedad, pero si la situación (antes neutra) se acompaña de un trauma o situación amenazante, entonces ahora sí, se produce la vinculación entre estímulo neutro con una respuesta aprendida.

La teoría conductista es una de las más conocidas y mencionadas en los textos de psicología y desarrollo infantil y adolescente, pues la mayoría de las situaciones que provocan ansiedad pueden ser explicadas a partir de aprendizaje condicionado. Por ello, esta teoría sería la que se basará el presente plan de tesis.

d) **Teorías cognitivistas.**

Montealegre (2017) considera que la ansiedad es el resultado de "creencias" distorsionadas.

Se puede decir que el individuo "etiqueta" mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados. Por ejemplo, cualquiera puede tener una sensación física molesta en un momento determinado, si bien la mayoría no concede ningún significado a esta experiencia. No obstante, existen personas que interpretan ello como una señal de alarma, y

una amenaza para su salud física o psíquica lo cual provoca una respuesta neurofisiológica desencadenando así la ansiedad (Montealegre, 2017, p.31).

2.2.1.5. Dimensiones de la ansiedad

Tal como está estructurada la escala de ansiedad de Zung, diversos autores (Montealegre, 2017; Bojórquez, 2015; Grundi, 2017; Villanueva, 2017) diferencian dos dimensiones claramente definidas: dimensión fisiológica y dimensión psicológica. La primera dimensión contiene 5 indicadores, y la segunda 15.

A continuación, se presenta la descripción de los indicadores o síntomas de la ansiedad de cada dimensión, según la escala de Zung:

- ***Dimensión psicológica***

Los indicadores de esta dimensión son 5, a saber: sentirse más nervioso y ansioso, sentir temor sin razón, despertar con facilidad o sentir pánico, sentir miedo a la desintegración corporal y sentir pesimismo.

Villanueva (2017) al respecto afirma que:

La respuesta emocional de la ansiedad, está precedida por el miedo, la cual se manifiesta y varía según la sensación de peligro que pueda tener una persona. La ansiedad sentida por una persona es la respuesta ante una amenaza desconocida e imprecisa (p.15).

Como puede apreciarse todos estos síntomas se experimentan a nivel psicológico (subjetivo), es decir, no tiene necesariamente una expresión física. El individuo siente temor, experimenta sensaciones desagradables, está preocupado, es pesimista y temeroso.

- ***Respuestas fisiológicas***

Villanueva (2017) señala que esta dimensión es consecuencia de:

activar diferentes sistemas orgánicos del cuerpo, así como la activación de los sistemas nervioso autónomo y motor, sistema nervioso central, endocrino, inmune, respiratorio, neurovegetativo, genitourinario, entre otros sistemas del cuerpo. Por la alteración y activación de estos sistemas se

observan cambios en la frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria y dificultad respiratoria, sudoración, tensión muscular, dificultades de tragar, además que presentan otros desordenen psicofisiológicos como dolores de cabeza, mareos, náuseas, contracturas musculares, disfunciones gástricas, etc. También se puede encontrar síntomas. (p.11).

La revisión de los 15 síntomas fisiológicos que corresponden a la escala de ansiedad de Zung y que están comprendidos en la dimensión fisiológica son los siguientes: temblor de manos y piernas, tener dolores de cabeza, cuello o cintura, sentirse débil y cansarse fácilmente. Sentirse tranquilo y permanecer en calma fácilmente, sentir que le late muy rápido el corazón, sufrir de mareos, sufrir de desmayos o sentir que ha se va a desmayar, dificultad para inspirar y expirar fácilmente, adormecimiento de los dedos de las manos y pies, tener molestias estomacales o indigestión, orinar con mucha frecuencia, tener manos húmedas, sentir bochornos, dificultad para dormir y tener pesadillas.

2.2.2. Bienestar psicológico

2.2.2.1. Definiciones

De acuerdo con Sánchez (1998, citado por Castillo, 2018) precisa que:

El bienestar psicológico está estrechamente relacionado con el sentimiento de felicidad, como una forma de representación subjetiva de su propia existencia, para lo cual el bienestar psicológico considera cuatro sub variables comunes, como el bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y bienestar en la relación de pareja. (p.54).

Por su parte García y González (2000) citado por Martínez (2016) señalan que: “el bienestar psicológico manifiesta el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y, se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social” (p.25).

Asimismo, Sadock y Sadock (2004) citado por Martínez (2016) describen al bienestar psicológico como:” la adecuada actividad de las funciones mentales,

como pensamiento, comportamiento y estados de ánimo; lo que conlleva a realizar actividades productivas, relaciones interpersonales satisfactorias y capacidad de resiliencia". (p.25).

Por otra parte, Veenhoven (1998) (citado por Martínez, 2016) define el bienestar psicológico como:

El grado en que una persona juzga la vida como un todo en términos positivos, esto quiere decir, en la medida que un sujeto se encuentra conforme con la vida que lleva. Según lo que plantea este autor, la persona utiliza el componente cognitivo para realizar esta evaluación en pensamiento y afectos estables. (p.26).

Se aprecia en estas definiciones de bienestar psicológico, que se refieren a un estado de conformidad, de satisfacción con la vida. Aunque el bienestar no es sinónimo de felicidad, pero puede considerarse como un término relacionado. En ese sentido, muchos individuos podrían considerar que cuando se encuentran gozando de un estado de confort, desahogo, prosperidad y satisfacción, entonces estarían experimentando la felicidad. Sin embargo, es necesario aclarar que operacionalmente el término bienestar, es más conveniente que el término felicidad, que está más vinculado a algunas corrientes filosóficas que a la propia psicología.

2.2.2.2. Dimensiones del bienestar psicológico

En ese sentido, Riff y Keyes (1995) (citado en Martínez, 2006) proponen seis dimensiones del bienestar psicológico. Estas dimensiones o atributos positivos del bienestar psicológico son las siguientes:

a) *Autoaceptación.*

Martínez (2016) refiere que esta dimensión "se relaciona con el hecho que las personas se sientan bien consigo mismas siendo conscientes de sus limitaciones. Tener actitudes positivas hacia sí mismo, es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo". (p.28).

Algunos de los indicadores de esta dimensión son los siguientes: estar contento con lo realizado, sentir seguridad de sí mismo, estar contento con su estilo

de vida, ser responsable consigo mismo, tener autoestima, sentir orgullo personal, sentir satisfacción con su pasado, entre otros.

b. Autonomía.

Martínez (2016) dice que esta dimensión “evalúa la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales. Se espera que personas con altos niveles de autonomía, puedan resistir la presión social y autorregular mejor su comportamiento” (p.28).

Los indicadores de esta dimensión son los siguientes: no preocuparse con la opinión de los demás, elegir por sí mismo y no ser influenciado por otros en sus decisiones.

c. Relaciones positivas con otros

Esta dimensión es definida como: “Aquella capacidad para iniciar y mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que se pueda confiar. La capacidad para amar y una afectividad madura es un componente fundamental de esta dimensión del bienestar psicológico”. (Martínez, 2016, p.28).

Los indicadores de esta dimensión son los siguientes: tener amistades íntimas, tener con quién hablar, tener amistades que le aportan, tener relaciones cercanas y confiar en sus amistades.

d. Crecimiento personal.

Martínez (2016) menciona que esta dimensión “evalúa la capacidad del individuo para generar las condiciones para desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona”. (p.28)

Los indicadores de esta dimensión son los siguientes: aprender de sí mismo, sentir que ha mejorado con el paso de los años, desarrollarse como persona y asumir un proceso continuo de desarrollo y crecimiento personal.

e. Dominio del entorno.

Esta dimensión es considerada como “aquella habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos. Las personas con un alto dominio del

entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo, y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea”. (Martínez, 2016, p.28).

Los indicadores de esta dimensión son los siguientes: no tener miedo de expresar sus opiniones, confiar en su punto de vista y desafiar el consenso general con su postura personal.

f. Propósito de vida.

Martínez (2016) señala que “se requiere que la persona tenga metas claras y sea capaz de definir sus objetivos vitales. Un alto puntaje en esta sub-escala indicaría que se tiene claridad respecto a lo que se quiere en la vida” (p.28).

Los indicadores de esta dimensión son los siguientes: dirigir su vida según sus metas personales, hacer realidad sus propios planes de vida, ser activo en sus proyectos personales, motivarse ante las demandas de la vida diaria y tener clara una dirección en la vida.

2.2.2.3. Delimitación de conceptos

A continuación, se comentan conceptos que profundizan en el conocimiento y abordaje de la vertiente positiva del bienestar psicológico y, por tanto, están relacionados:

a) Felicidad

No hay un acuerdo conforme con relación al concepto de felicidad. Algunos autores consideran que es una dimensión interior, y la conciben como una consecuencia de la autorrealización humana (Gutiérrez, 1990, citado en Lanchipa, 2014). Sin embargo, desde la figura de la interacción persona-ambiente, la felicidad está en función de la correspondencia entre los factores externos y los deseos y aspiraciones personales. En este sentido, Kozma, Stone y Stones (1997, citado en Lanchipa, 2014) realizan un estudio sobre el tema y encuentran que los cambios en el entorno no modifican significativamente el índice global de bienestar subjetivo o felicidad y, por tanto, sugieren la existencia de una tendencia o predisposición de la persona a la felicidad. Jahoda (1958, citado en Lanchipa, 2014) también defiende este enfoque al considerarla como una predisposición que la persona tiene que

desarrollar para mantener una actitud positiva incluso ante los avatares difíciles de la vida.

También se puede destacar la concepción de Bradburn (1969, citado en Lanchipa, 2014) que entiende la felicidad como un estado de equilibrio entre afectos positivos y negativos, cuyo resultado denota la habilidad de la persona para hacer frente a las situaciones estresantes de la vida cotidiana. En definitiva, la felicidad implica un predominio de los sentimientos positivos por encima de los negativos.

b) Satisfacción

Por otra parte, la satisfacción es uno de los conceptos más estudiados desde las perspectivas subjetivas, según las cuales los sentimientos y las vivencias que las personas tienen de las diferentes situaciones, son más significativos que la propia situación en sí.

La felicidad y la satisfacción se consideran estados afectivos positivos y se utilizan de forma simultánea o conjunta como dimensiones subjetivas del bienestar y/o de la calidad de vida. Sin embargo, en un estudio realizado por Campbell (1976, citado en Lanchipa, 2014) encontraron que los jóvenes expresaban mayor felicidad y menor satisfacción que las personas mayores; esto sugiere que los dos términos están interrelacionados, pero no son idénticos. Algunos autores establecen ciertas matizaciones entre ambos conceptos, otorgando a la felicidad un componente afectivo o emocional y a la satisfacción un componente de carácter cognitivo (Moreno y Ximenez, 1996, citado en Lanchipa, 2014).

Pero, cognición y emoción son difíciles de separar y, por tanto, como sugiere Amerigo (1993 citado en Lanchipa, 2014) es aconsejable considerar la satisfacción y la felicidad como procesos actitudinales en los que interaccionan componentes afectivos, cognitivos y comportamentales.

c) Optimismo

En los últimos años, el término optimismo está adquiriendo una cierta relevancia entre los estudiosos de la vertiente positiva de la salud y ha generado varias publicaciones (Avia y Vázquez, 1998, citado en Lanchipa, 2014). Este concepto se define como la tendencia de la persona a esperar que el futuro le

depare resultados favorables. El optimismo, que algunos autores consideran una dimensión de la personalidad, es un producto de la interacción herencia-ambiente. Sin embargo, según Seligman (1990, citado en Lanchipa, 2014) puede aprenderse incluso en las etapas maduras del desarrollo evolutivo.

El optimismo genera estados emocionales positivos y, constituye un factor que incide favorablemente en múltiples facetas de la vida, entre otras la salud. Avia y Vázquez (1998, citado en Lanchipa, 2014) señalan que: “El optimismo no es sólo un requisito para la supervivencia, sino, además, una condición indispensable para una vida plenamente humana: no es nada añadido ni propio de los ilusos, sino una de las mejores armas para adaptarnos al medio y transformarlo. Nos merece un enorme respeto este mecanismo que permite que las personas sean capaces de superar el infortunio y construir y soñar el futuro” (Avia y Vázquez, 1998, citado en Lanchipa, 2014).

Algunos autores diferencian entre optimismo ilusorio y optimismo inteligente. El optimismo ingenuo implica la creencia de que las cosas saldrán bien porque sí, sin intervenir activamente. Esta suposición bloquea el progreso personal y puede generar problemas importantes (ver Avia y Vázquez, 1998, citado en Lanchipa, 2014). El optimismo inteligente es realista y promueve el crecimiento personal. En este sentido, Fernández-Ríos, Cornes y Codesido (1997, citados en Lanchipa, 2014) hacen referencia al “optimismo militante”, es decir, la convicción de que existen posibilidades de cambio, y que, con acción y trabajo, se pueden conseguir.

d) *Bienestar*

El término bienestar adquiere una gran relevancia a partir de que la Organización Mundial de la Salud lo incorpora en su definición de salud, “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2014). Inicialmente se introdujo como un concepto global para referirse al “bien vivir”, a la “buena vida”, englobando la felicidad y la satisfacción. Pero, en los últimos años ha quedado integrado dentro del concepto calidad de vida, y se estudia como una dimensión de la misma.

Para Taylor (1991, citado en García, 2002), el bienestar psicológico es parte de la salud en su sentido más general, y se manifiesta en todas las esferas de la

actividad humana. Así, Taylor afirma que “cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio

e) *Calidad de vida*

La calidad de vida, es un término que surgió con fuerza a partir de los años 80, cuando el aumento de las enfermedades crónicas, el avance de los tratamientos y la introducción de conceptos como rehabilitación y atención comunitaria, adquieren un peso específico relevante en el campo de la salud (Moreno y Ximénez, 1996, citado en Lanchipa, 2014). La calidad de vida permite ampliar la concepción del bienestar y abordarlo desde una perspectiva más operativa y, a priori, más medible.

Desde entonces, ha generado un volumen asombroso de estudios y se ha convertido en el objetivo central de las políticas sociales y económicas de los gobiernos, en los países desarrollados (Casas, 1998, citado en Lanchipa, 2014). Sin embargo, en los últimos años, se cuestiona la sostenibilidad del estado de bienestar, que en definitiva es el resultado último de la calidad de vida (Pol y Valera, 1998, citado en Lanchipa, 2014).

Palomba (2002) refiere que: “El concepto de calidad de vida representa un “término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida ‘objetivas’ y un alto grado de bienestar ‘subjetivo’, y también incluye, la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales en adición a la satisfacción individual de necesidades”.

2.2.2.4. Teorías del bienestar psicológico

Se presenta, a continuación, algunas de las teorías más conocidas respecto del bienestar psicológico:

a) *Teorías de bienestar universalistas*

Según Diener (1984, citado por Castillo, 2018) las teorías universalistas sostienen que “el bienestar es alcanzado cuando se logran objetivos trazados o

cuando se satisfacen necesidades básicas”. (p.43).

Esta teoría pone énfasis en la necesidad de que las personas satisfagan sus necesidades básicas para que de esta manera experimenten bienestar. Esta teoría guarda relación también con las propuestas de la Organizacional de las Naciones Unidas, pues en sus índices de bienestar humano, señaló que el bienestar llega a una comunidad, cuando esta comunidad tiene seguridad, agua y desagüe, electricidad, buenos caminos, servicios de educación y buenos servicios sanitarios y, sobre todo, cuando tiene una población alimentada en forma satisfactoria. Por lo tanto, esta teoría asocia bienestar con la satisfacción de las necesidades básicas.

b) *Teoría del modelo situacional*

Castillo (2018) refiere que esta teoría

Está interesada en la estructura de la felicidad, considera los componentes afectivos a corto y largo plazo como principal sustento. Precisa que la felicidad es el resultado de una reactividad simple al medio. Resalta que las experiencias vividas se encuentran enlazadas a estados afectivos positivos y negativos, cuya suma de tales experiencias en una determinada área, instituirá la satisfacción en ese ámbito, y a la vez la suma de satisfacciones en los diferentes ámbitos, determinará el bienestar subjetivo o felicidad. (p.39).

Entonces esta teoría situacional considera que la satisfacción es el resultado del bienestar distinguido en cada área vital de la persona. Por ello, se considera que son las situaciones que enfrenta el individuo las que afectarán su nivel de bienestar. Si el individuo enfrenta estas condiciones con éxito, entonces, experimentará satisfacción. La suma de cada satisfacción resulta en bienestar psicológico.

c) *Teoría multidimensional*

Esta teoría se centra en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, considerados ambos conceptos como los principales indicadores del funcionamiento positivo, así como en el estilo y manera de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestras metas. (Freire, 2014, p. 58).

Del párrafo citado se puede desprender, que el concepto bienestar psicológico no depende de las experiencias placenteras o displacenteras que vive un individuo, sino de la capacidad de alcanzar aquellos valores que al individuo le hacen sentir auténtico y equilibrado.

Molina y Meléndez (2006) (citados por Freire, 2014) consideran que “el bienestar psicológico sería el resultado de un proceso de construcción personal basado en el desarrollo psicológico del individuo y en su capacidad para interactuar de forma armoniosa con las circunstancias que afronta en su vida” (p.58).

Sin embargo, fue Ryff (1989, citado por Freire, 2014) quien definió operacionalmente el modelo multidimensional de bienestar psicológico pues lo integró con las siguientes seis dimensiones: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con otras personas, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Entonces, como su nombre lo indica, esta teoría considera el bienestar psicológico como la suma de seis aspectos fundamentales, a los que Ryff llamó dimensiones del bienestar psicológico:

En la presente investigación, esta teoría es la que guía el proceso de investigación y sirve como marco de referencia.

2.3. Definición de términos básicos

Ansiedad: “Es una anticipación de un daño o desgracia futura, interna o externa, que se acompaña de un sentimiento desagradable y/o de síntomas somáticos de tensión” (Navas y Vargas, 2010, p.22)

Bienestar psicológico: “El bienestar psicológico manifiesta el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social” (García y González, 2000, citado por Martínez, 2016, p.25).

Autoaceptación: “Se relaciona con el hecho que las personas se sientan bien consigo mismas, siendo conscientes de sus limitaciones. Tener actitudes positivas hacia sí mismo, es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo”. (Martínez, 2016, p.28).

Autonomía: “Evalúa la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales. Se espera que las personas con altos niveles de autonomía puedan resistir la presión social y autorregular mejor su comportamiento” (Martínez, 2016, p.28).

Relaciones positivas: “Aquella capacidad para iniciar y mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que se pueda confiar. La capacidad para amar y una afectividad madura es un componente fundamental de esta dimensión del bienestar psicológico”. (Martínez, 2016, p.28).

Crecimiento personal: “Evalúa la capacidad del individuo para generar las condiciones para desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona”. (Martínez, 2016, p.28)

Dominio del entorno: “Aquella habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y, se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea”. (Martínez, 2016, p.28).

Propósito de vida: “Se requiere que la persona tenga metas claras y sea capaz de definir sus objetivos vitales. Un alto puntaje en esta sub-escala indicaría que se tiene claridad respecto a lo que se quiere en la vida” (Martínez, 2016, p.28).

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis de investigación

Se formulan con la finalidad de demostrar la veracidad de las mismas.

3.1.1. Hipótesis general

HG. Existe relación significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los trabajadores de Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

3.1.2. Hipótesis específicas

HE 1. Existe relación entre la ansiedad y la autoaceptación del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

HE 2. Existe relación entre la ansiedad y las relaciones positivas con otros del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

HE 3. Existe relación entre la ansiedad y el dominio del entorno del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

HE 4. Existe relación entre la ansiedad y el crecimiento personal del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

HE 5. Existe relación entre la ansiedad y la autonomía del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

HE 6. Existe relación entre la ansiedad y el propósito en la vida del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

3.2. Variable de estudio

V1. Ansiedad

V2. Bienestar psicológico

3.2.1. Definición conceptual

Ansiedad: “Es la anticipación de un daño futuro, interna o externa, que se acompaña de un sentimiento desagradable y/o de síntomas somáticos de tensión” (Navas y Vargas, 2010, p.22)

Bienestar psicológico: “El bienestar psicológico manifiesta el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano, acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social” (García y González, 2000, citado por Martínez, 2016, p.25).

3.2.2. Definición operacional

Ansiedad: Para esta variable se empleó el cuestionario de ansiedad William Zung (1971), que fue adaptado en la versión Villanueva (2017, validado en Perú por García, R. 2018).

Este cuestionario de acuerdo con el autor presenta las siguientes dimensiones: afectivos y somáticos.

Bienestar psicológico: Para esta variable se empleó el cuestionario de bienestar psicológico (1995) que fue adaptado en la versión Díaz, et al (2006) validado en Friere (2014).

Este cuestionario de acuerdo con el autor presenta las siguientes dimensiones: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito de la vida.

Tabla 1.
Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Variable 1 Ansiedad	"Es una anticipación de un daño o desgracia futura, interna o externa, que se acompaña de un sentimiento desagradable y/o de síntomas somáticos de tensión" (Navas y Vargas, 2010, p.22)	Reacciones emocionales	Intranquilidad	1.- Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre
			Temor	2.- Me siento con temor sin razón
			Angustia	3.- Despierto con facilidad o siento pánico
			Desintegración mental	4.- Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos
			Aprensión	5.- Siento que todo está bien y que nada malo puede suceder
		Reacciones fisiológicas	Temblores	6. Me tiemblan las manos y las piernas
			Molestias y dolores musculares	7. Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura
			Fatigabilidad, debilidad	8. Me siento débil y me canso fácilmente
			Inquietud	9. Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente
			Palpitaciones	10. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón
			Vértigo	11. Sufro de mareos
			Desmayos	12. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar
			Disnea	13. Puedo inspirar y expirar fácilmente
			Parestesias	14. Se me adormecen o hincan los dedos de las manos y pies
			Náuseas y vómitos	15. Sufro de molestias estomacales o indigestión.
			Micción frecuente	16. Orino con mucha frecuencia
			Sudoración	17. Generalmente mis manos están secas y calientes
			Rubor facial	18. Siento bochornos
			Insomnio	19. Me quedo dormido con facilidad y descanso durante la noche
			Pesadillas	20. Tengo pesadillas
Variable 2 Bienestar psicológico	"El bienestar psicológico manifiesta el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social" (García y González, 2000, citado por Martínez, 2016, p.25).	Auto aceptación (9 ítems)	Contento con lo realizado	1.- Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas
			Sentimiento de seguridad	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo
			Modo de vida	10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto
			Auto responsabilidad	14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo
			Sentirse bien con el pasado	15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro
			Satisfacción con objetivos	16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí
			Autoestima	17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
			Orgullo personal	24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo
			Cambiaría si es necesario	29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.
		Autonomía (3 ítems)	Elecciones personales	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida
			Preocupación por opiniones	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí
			Influencia de otros	13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones
		Relaciones positivas con los demás (5 ítems)	Pocos amigos íntimos	2.- A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones
			No tener con quien hablar	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar

			Amistades aportan	12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
			No tener relaciones cercanas	22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
			Confianza en amistades	25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí
		Crecimiento personal (4 ítems)	Aprendizaje de sí mismo	21.- En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo
			No he mejorado	26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona
			Desarrollo personal	27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
			Proceso continuo de cambio	28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
		Dominio del entorno (3 ítems)	No tener miedo de expresar	3.- No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente
			Confianza en opiniones propias	18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general
			Dificultad para expresar opiniones	23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos
		Propósito de la vida (4 ítems)	Dificultad para dirigir metas	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga
			Planes para el futuro	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad
			Persona activa	11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
			Demandas diarias deprimen	19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen
			Claridad en objetivos	20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida

3.3. Tipo y nivel de investigación

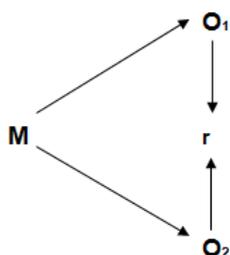
La presente investigación fue de tipo básica, según Salinas (2010, citado por Arias 2020) “también llamada investigación pura, en este tipo de investigación no se resuelve ningún problema ni ayudan a resolverlo, más bien, sirve de base teórica para otros tipos de investigación” (p.43).

El tipo de investigación fue cuantitativo ya que utilizó la recolección de datos para probar hipótesis basándose en la medición numérica y el análisis estadístico.

El nivel de investigación fue correlacional porque “tiene como propósito conocer la relación que exista entre la ansiedad y el bienestar psicológico, categorías o variables en un contexto particular” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p.105).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño corresponde a una investigación no experimental, ya que ha observado las variables en su ambiente natural sin manipularlas de manera deliberada, para luego analizarlas. Además, fue de tipo transversal-correlacional: ya que ha descrito la relación que hay entre las variables (dos en este caso) en un determinado momento y en un tiempo único (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, pp.128).



Dónde:

- M = Muestra
- O₁ = Observación de la primera variable (ansiedad)
- O₂ = Observación de la segunda variable (bienestar psicológico)
- R = Relación (entre la variable X y Y)

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población

La población estuvo compuesta por la totalidad (130) del personal que labora en Clínica La Luz. Este personal, administrativo y asistencial, distribuido de la siguiente forma: médicos 20, personal de enfermería 25, personal de nutrición 1, personal psicológico 1, personal de obstetricia 1, personal médico tecnólogo 4, personal técnico en enfermería 25, personal técnico en farmacia 6, personal biólogo 2, personal caja admisión 3, personal atención al usuario 6, personal administrativo 20, personal mantenimiento 20, personal transporte 1, personal de seguridad 5.

3.5.2. Muestra

Vara (2012) indica, “si es posible acceder a toda la población sin restricciones, entonces es mejor trabajar con toda; a esto, se le llama muestra censal. (p.222). Entonces, la muestra está comprendida por 130 personas.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de los datos se empleó la técnica del cuestionario para ambas variables.

Arias (2012), refiere que la modalidad de la encuestas se realiza de forma escrita, mediante un instrumento en papel conteniendo una serie de preguntas. Se le denomina cuestionario auto administrativo porque debe ser llenado por el encuestado, sin intervención del encuestador (p.74)

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Para la primera variable ansiedad se utilizó el cuestionario de ansiedad de William Zung (1971) de Estado Unidos y validado en Perú por Villanueva (2017).

Para la segunda variable bienestar psicológico, se utilizó el cuestionario de bienestar psicológico de Carol Riff (1995) validado en España y que fue adaptado por Díaz (2006) en la versión española, por Freire (2014).

Cuestionario sobre ansiedad

Ficha técnica

Título Original:	Self-Rating Anxiety Scale.
Título en español:	Escala de autovaloración de ansiedad.
Año de Aplicación:	1971
Autor:	William Zung.
Procedencia:	EEUU
Duración:	10 minutos.
Aplicación:	Adolescentes y adultos.
Administración:	Individual y colectiva
Aspecto a evaluar:	Intensidad de ansiedad
Número de ítems:	20
Escala de respuestas:	Tipo Likert
Opciones de respuestas:	Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre
Fuente:	García, (2018). <i>Nivel de ansiedad según la escala de Zung en los pacientes que acuden a la consulta de emergencia del hospital regional de Loreto, julio-septiembre 2013</i> . (Tesis de médico). Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos, Perú.
Dimensión:	I Afectivos (5 ítems 1, 2,3,4 y 5)
Dimensión II:	Somáticos (15 ítems: 6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19 y 20)

Calificación.

Ítems	Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	1	2	3	4
9	4	3	2	1
10	1	2	3	4
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	4	3	2	1
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	4	3	2	1
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	1	2	3	4

Puntuaciones: una vez obtenido el puntaje directo, éste se convierte índice de Ansiedad – EAA aplicando la siguiente fórmula:

Puntaje total: _____ X 100 = índice de ansiedad
Promedio máximo de 80

Índice EAA

Menos de 50

50 - 59

60 – 74

75 a más

Equivalencia clínica

Dentro de los límites normales

Presencia de ansiedad leve a moderadas

Presencia de ansiedad moderada a severa

Presencia de ansiedad muy severa

Interpretación:	La escala es estructurada en tal forma que un índice bajo indica la inexistencia de ansiedad y un índice elevado, ansiedad clínicamente significativa.
Validez:	Villanueva (2017) señala que: “La validez hallada a través del análisis factorial exploratoria presenta un valor de adecuación al muestreo de Kaiser Meyer Olkin de 0,802 y un test de esfericidad de Bartlett que es significativo ($p < 0,001$), la prueba explica un 56,34% de la varianza total, explicada” (p.41)
Confiabilidad:	Respecto a la fiabilidad del instrumento, Villanueva (2017) refiere que “Al hallar la confiabilidad de la consistencia interna a través del coeficiente alfa de Cronbach se obtuvo coeficientes de confiabilidad cercanos y superiores al criterio de 0.70, ($\alpha = 0,879$)”. (p.41)

Cuestionario sobre bienestar psicológico

Ficha técnica

Nombre de la prueba:	Escala de bienestar psicológico de Ryff
Autor:	Carol Ryff
Año:	1995
Procedencia:	Estados Unidos
Adaptado por:	Díaz, et al., 2006)
Realizado:	España
Número de ítems:	29
Escala de respuestas:	Tipo Likert
Tiempo de aplicación:	10 minutos.
Tipo de Aplicación:	Individual y colectiva
Aspecto a evaluar:	Bienestar psicológico (BP)
Opciones de respuestas:	Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo

	Frecuentemente de acuerdo
	De acuerdo
	Totalmente de acuerdo
Dimensiones e ítems:	Auto aceptación: 9 ítems (1, 7, 10, 14, 15, 16, 17, 24 y 29)
	Autonomía: 3 ítems (4, 9 y 13)
	Relaciones positivas: 5 ítems (2, 8, 12, 22 y 25)
	Crecimiento personal: 4 ítems (21, 26, 27 y 28)
	Dominio del entorno: 3 ítems (3, 18 y 23)
	Propósito de la vida: 5 ítems (5, 6, 11, 19 y 20)
Validez:	Freire (2014) menciona que: “A la luz de estos resultados de validez y tomando en consideración los criterios para evaluar los valores de los estadísticos e índices de ajuste anteriormente reseñados, cabe precisar que el modelo hallado a partir del análisis factorial confirmatorio presenta un ajuste a los datos relativamente aceptable. (p. 282)
Confiabilidad:	Freire (2014) señala que: “Se calcularon los coeficientes de fiabilidad para el total de la escala y para cada uno de los factores que se extrajeron, utilizando el coeficiente alpha de Cronbach. Así se determinó, que la consistencia interna del total de la escala es igual a .89. (p. 292).

Método Stuger para hallar el tamaño de los intervalos de clase en una distribución de frecuencias.

Categorías	Rangos
Nivel muy alto de bienestar	145 – 171
Nivel alto de bienestar	118 – 144
Nivel regular de bienestar	91 – 117
Nivel bajo de bienestar	64 – 90

3.7. Métodos de análisis de datos

Se llevaron a cabo las siguientes acciones en el proceso investigativo:

- Se analizaron (con ayuda del método de criterios de expertos o jueces) los instrumentos de recojo de datos, teniendo en cuenta los objetivos planteados en la presente investigación.
- Se procedió a solicitar los permisos respectivos a las autoridades de Clínica La Luz.
- Se elaboraron tablas y gráficos estadísticos y su interpretación guardó coherencia con los objetivos e hipótesis planteados.
- Los datos obtenidos fueron procesados en la hoja de cálculo excel de windows.
- Los datos señalados en la base de datos fueron posteriormente trasladados al programa estadístico SPSS, v. 25.
- Con los datos procesados, se elaboraron tablas (de frecuencia y porcentajes) y figuras estadísticas. El estadístico utilizado para correlacionar los datos fue rho de Spearman.
- La interpretación se llevó a cabo teniendo en cuenta el marco teórico y los objetivos planteados en la investigación.

3.8. Aspectos éticos

Consentimiento: Se explicó el objetivo del instrumento de recolección de datos y de la libertad de participar, a fin de que los trabajadores brinden su consentimiento informado.

Anonimato: Los cuestionarios fueron anónimos.

Confidencialidad de identidad: No se colocó el nombre de la persona, solo las respuestas emitidas.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Variable 1. Ansiedad

Tabla 2.

Ítem 1. Sentirse más nervioso y ansioso que de costumbre

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	67	51.5
A veces	49	37.7
Bastante frecuencia	12	9.2
Siempre o casi siempre	2	1.5
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

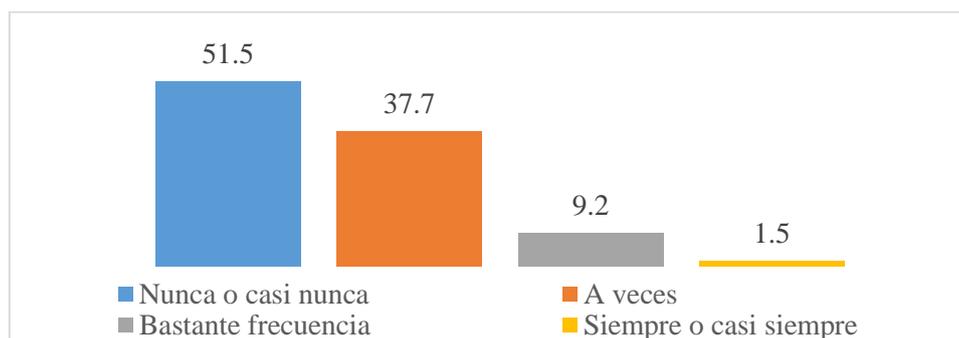


Figura 1. Ítem 1. Sentirse más ansioso y nervioso que de costumbre

Fuente. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Como se observa en la tabla 2 y figura 1, se halló que el 51.5% eligió la opción nunca o casi nunca, el 37.7% la opción a veces, y el 9.2% bastante frecuente. Se puede deducir, que la mayoría de la muestra refiere que nunca o casi nunca se siente más nerviosos y ansiosos que de costumbre.

Tabla 3.
Ítem 2. Sentir temor sin razón

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	86	66.2
A veces	38	29.2
Bastante frecuencia	4	3.1
Siempre o casi siempre	2	1.5
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

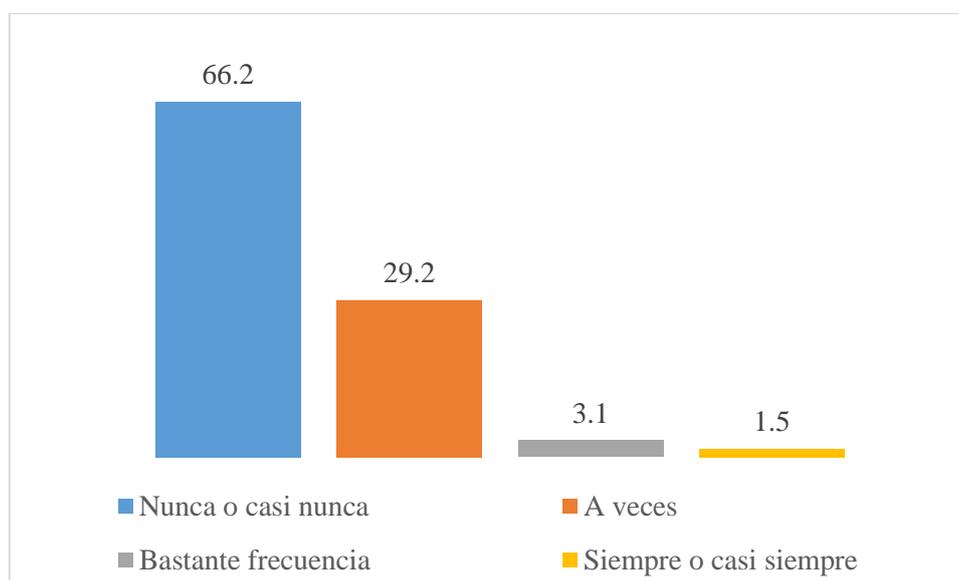


Figura 2. Ítem 2: Sentir temor sin razón
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 3 y figura 2, se halló que el 66.2% eligió la opción nunca o casi nunca, el 29.2% la opción a veces, y el 3.1% bastante frecuente. Entonces, como se puede observar, que la mayoría de la muestra refiere que nunca o casi nunca siente temor sin razón.

Tabla 4.
Despertar con facilidad

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	92	70.8
A veces	30	23.1
Bastante frecuencia	6	4.6
Siempre o casi siempre	2	1.5
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

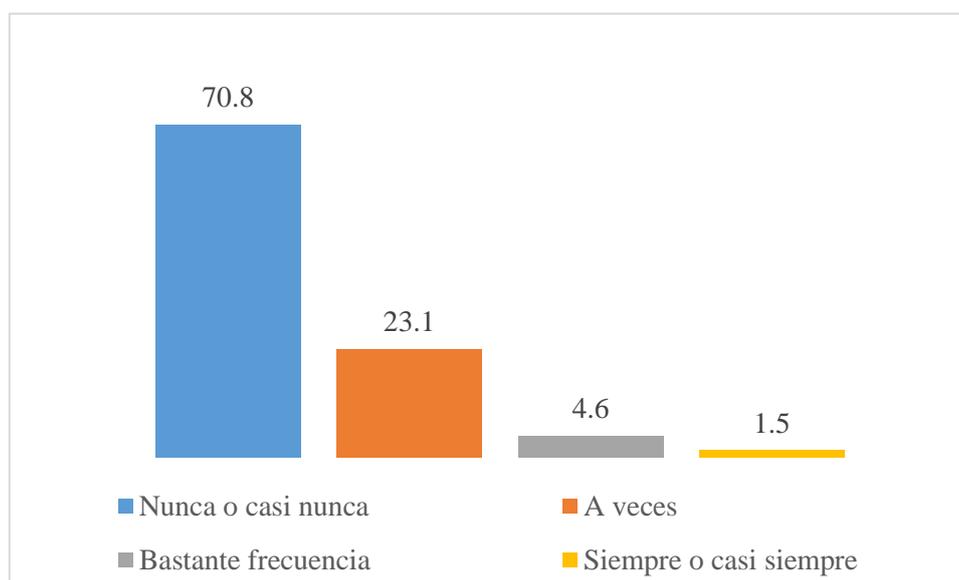


Figura 3. Ítem 3.: Despertar con facilidad
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 4 y figura 3, se halló que el 70.8% eligió la opción nunca o casi nunca, el 23.1% la opción a veces y el 4.6% bastante frecuente. Se puede deducir, que la mayoría de la muestra refiere que nunca o casi nunca despierta con facilidad.

Tabla 5.
Sentirse como si fuera a reventar

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	102	78.5
A veces	24	18.5
Bastante frecuencia	2	1.5
Siempre o casi siempre	2	1.5
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

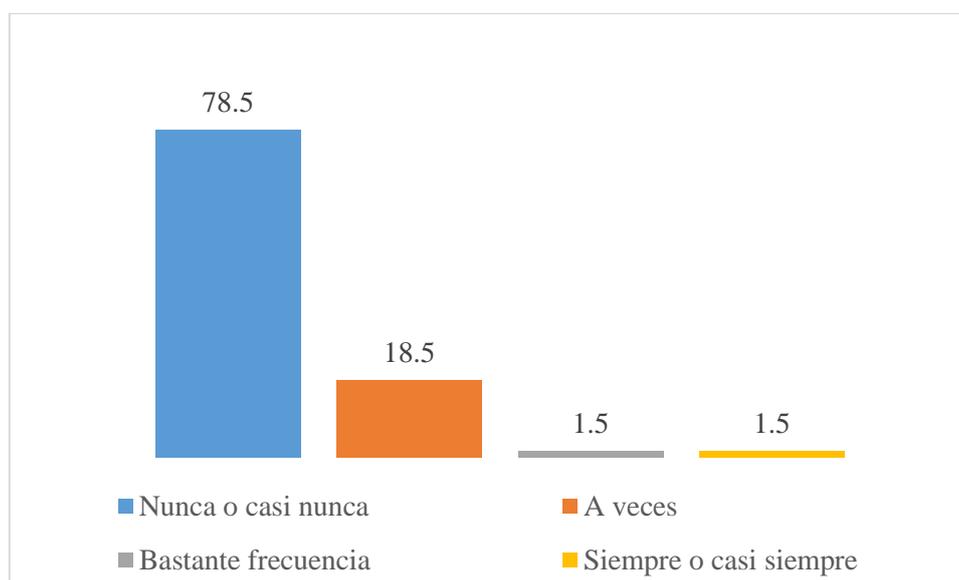


Figura 4. Ítem 4. Sentirse como si fuera a reventar
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 5 y figura 4, se halló que el 78.5% eligió la opción nunca o casi nunca, el 18.5% la opción a veces y el 1.5% bastante frecuente. Se demuestra que la mayoría de los encuestados, refiere que nunca o casi nunca siente como si fuera a reventar.

Tabla 6.
Ítem 5. Sentir que todo está bien

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	39	30.0
A veces	37	28.5
Bastante frecuencia	31	23.8
Siempre o casi siempre	23	17.7
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

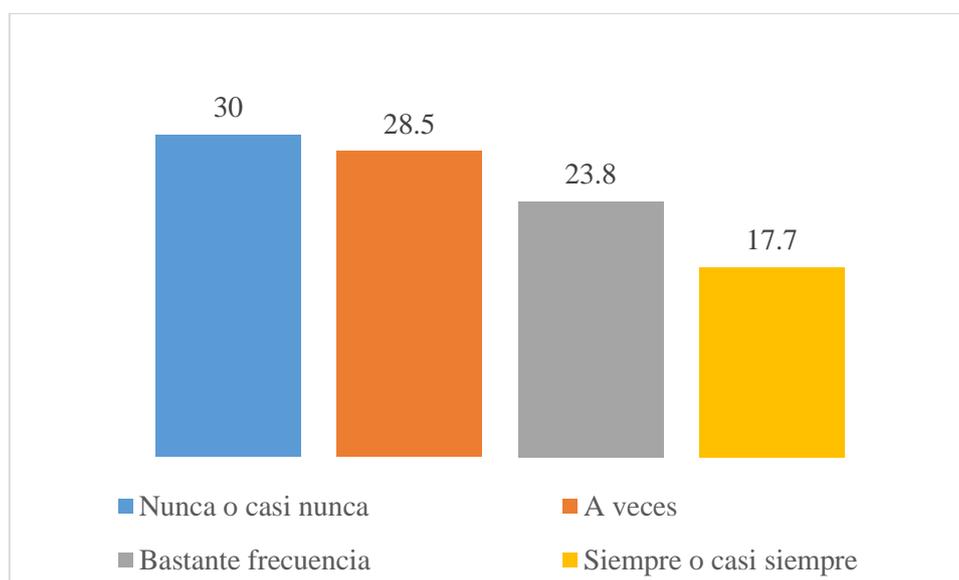


Figura 5. Ítem 5. Sentir que todo está bien
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 6 y figura 5, se halló que el 30% eligió la opción nunca o casi nunca, el 28.5% la opción a veces, el 23.8% bastante frecuente, y el 17.7% la opción siempre o casi siempre. Se puede observar, que existen resultados variados acerca de sentir que todo está bien en la vida.

Tabla 7.
Ítem 6. Tiemblan las manos y las piernas

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	98	75.4
A veces	28	21.5
Bastante frecuencia	1	.8
Siempre o casi siempre	3	2.3
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

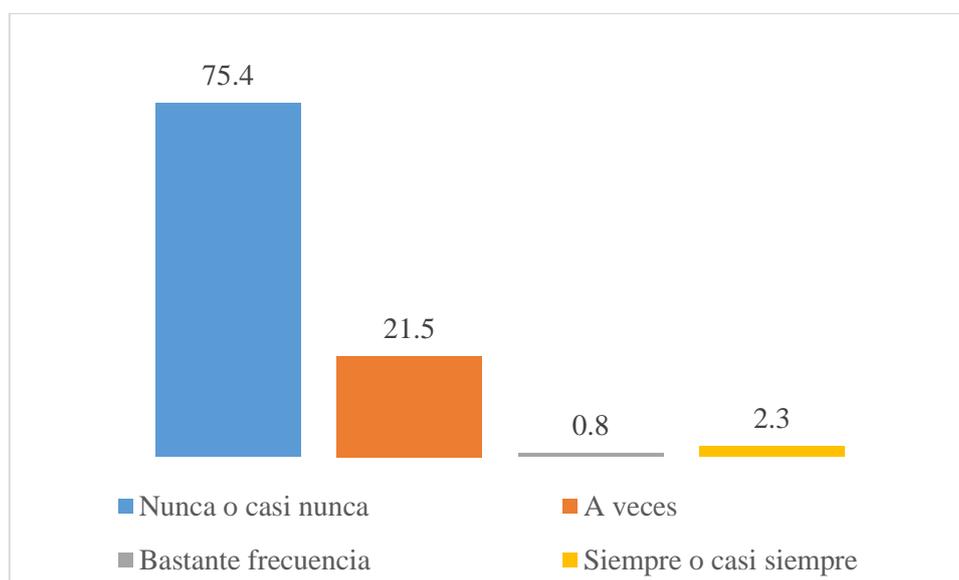


Figura 6. Ítem 6. Tiemblan los brazos y las piernas
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 7 y figura 6, se halló que el 75.4% eligió la opción nunca o casi nunca, el 21.5% la opción a veces, el 0.8% bastante frecuente. Se concluye que, la mayoría de la muestra señala que nunca o casi nunca le tiemblan las manos y las piernas.

Tabla 8.
Ítem 7. Mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	79	60.8
A veces	41	31.5
Bastante frecuencia	5	3.8
Siempre o casi siempre	5	3.8
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

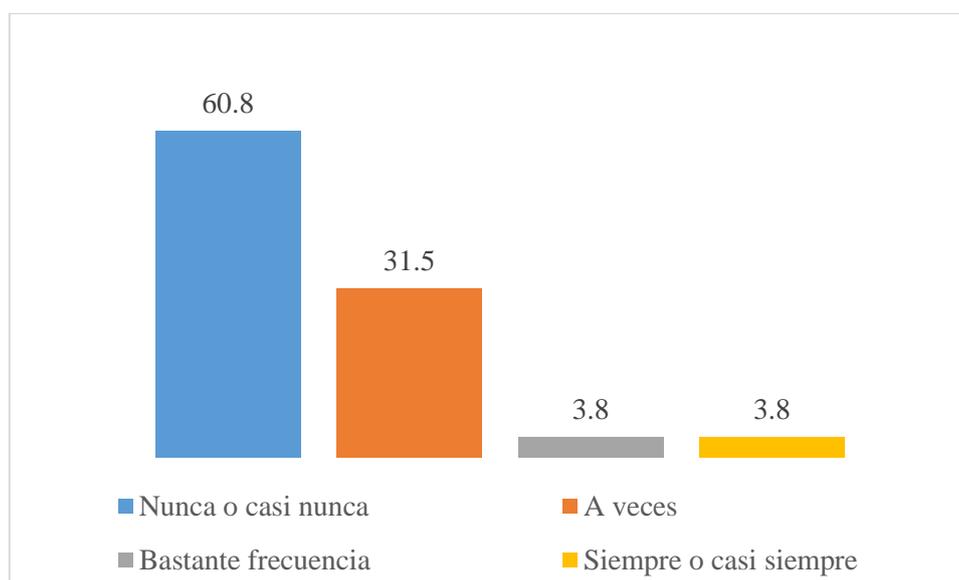


Figura 7. Ítem 7. Mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 8 y figura 7, se halló que el 60.8% eligió la opción nunca o casi nunca, el 31.5% la opción a veces, el 3.8% bastante frecuente. Se puede observar, que la mayoría de la muestra señala que nunca o casi nunca le mortifican los dolores de cabeza, cuello o cintura.

Tabla 9.
Ítem 8. Sentirse débil y cansarse fácilmente

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	76	58.5
A veces	43	33.1
Bastante frecuencia	9	6.9
Siempre o casi siempre	2	1.5
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

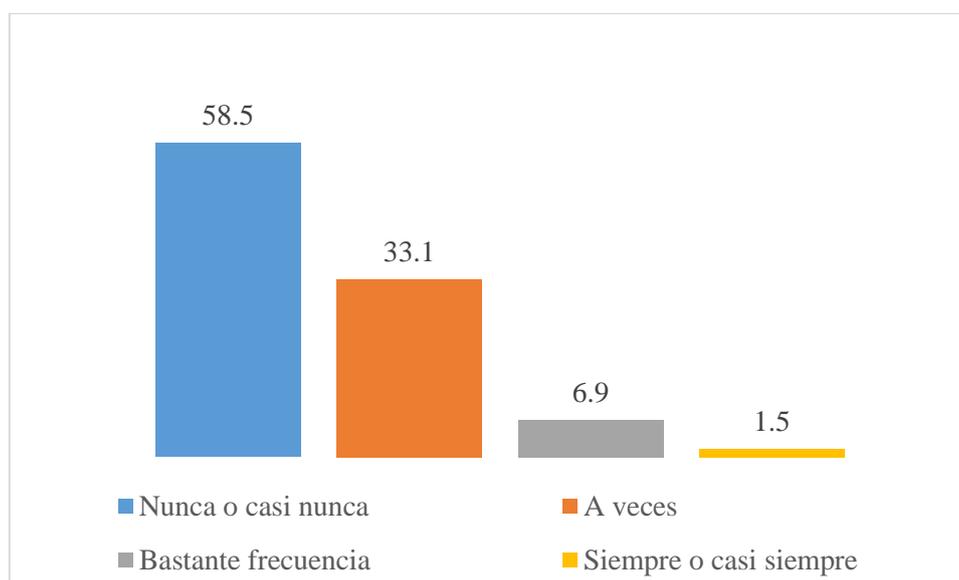


Figura 8. Ítem 8. Sentirse débil y cansarse fácilmente
 Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 9 y figura 8, se halló que el 58.5% eligió la opción nunca o casi nunca, el 33.1% la opción a veces y el 6.9% bastante frecuente. Se demuestra que la mayoría de los encuestados refiere que nunca o casi nunca se siente débil o se cansa fácilmente.

Tabla 10.

Ítem 9. Sentirse tranquilo y permanecer en calma

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	17	13.1
A veces	33	25.4
Bastante frecuencia	37	28.5
Siempre o casi siempre	43	33.1
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

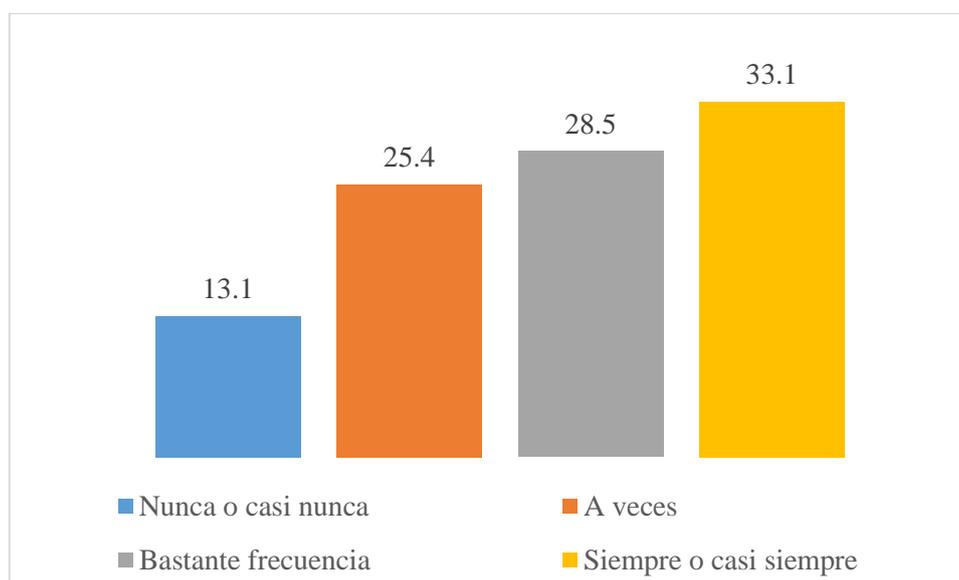


Figura 9. Ítem 9. Sentirse tranquilo y permanecer en calma

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 10 y figura 9, se halló que el 33.1% eligió la opción siempre o casi siempre, el 28.5% la opción bastante frecuencia, el 25.4% a veces y el 13.1% la opción nunca o casi nunca. Se puede observar resultados variados, donde los encuestados refieren se sienten tranquilos y permanecen en calma con facilidad.

Tabla 11.
Ítem 10. Sentir que late muy rápido el corazón

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	77	59.2
A veces	43	33.1
Bastante frecuencia	7	5.4
Siempre o casi siempre	3	2.3
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

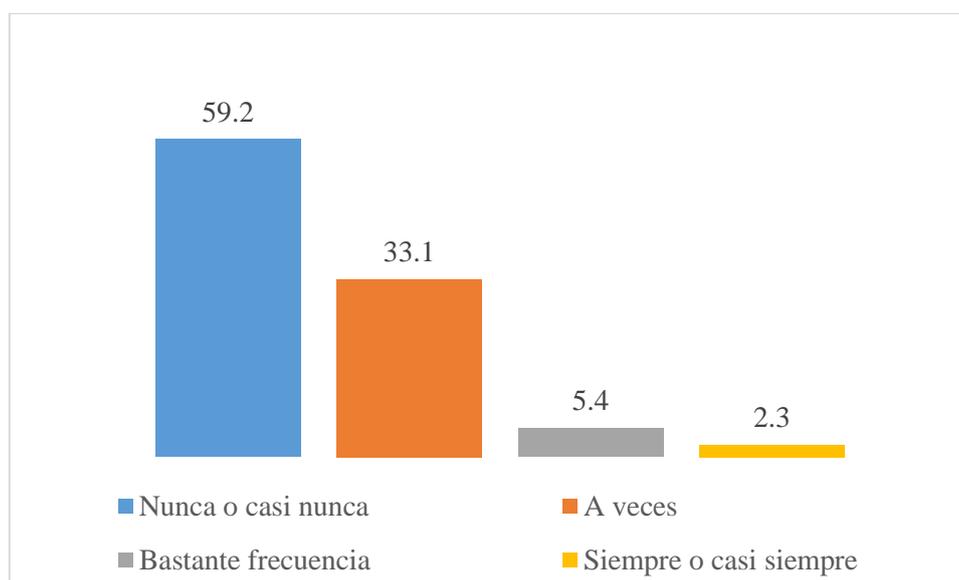


Figura 10. Ítem 10. Sentir que late muy rápido el corazón
 Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 11 y figura 10, se halló que el 59.2% eligió la opción nunca o casi nunca, el 33.1% la opción a veces, el 5.4% bastante frecuente y el 2.3% la opción siempre o casi siempre. Se concluye que la mayoría de los encuestados refiere que nunca o casi nunca siente que le late el corazón en forma rápida.

Tabla 12.
Ítem 11. Sufrir de mareos

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	103	79.2
A veces	21	16.2
Bastante frecuencia	3	2.3
Siempre o casi siempre	3	2.3
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

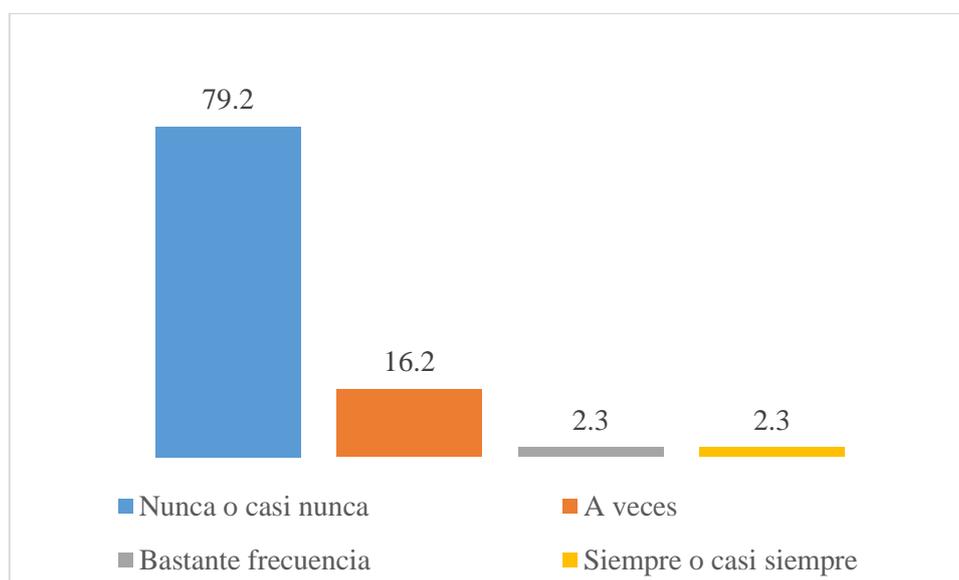


Figura 11. Ítem 11. Sufrir de mareos
 Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 12 y figura 11, se halló que el 79.2% eligió la opción nunca o casi nunca, el 16.2% la opción a veces, el 2.3% bastante frecuente y el 2.3% la opción siempre o casi siempre. Se puede apreciar que la mayoría de la muestra señala que nunca o casi nunca sufre de mareos.

Tabla 13.
Ítem 12. Sufrir de desmayos

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	117	90.0
A veces	8	6.2
Bastante frecuencia	5	3.8
Siempre o casi siempre	0	0
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

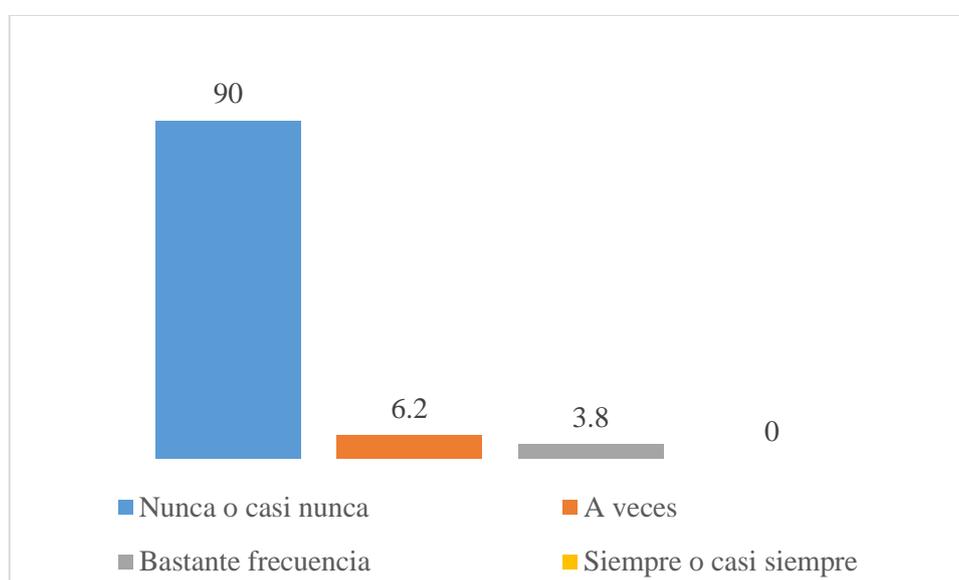


Figura 12. Ítem 12. Sufrir de desmayos
 Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 13 y figura 12, se halló que el 90% eligió la opción nunca o casi nunca, el 6.2% la opción a veces, y el 3.8% bastante frecuente. Se puede considerar que la mayoría de la muestra señala que nunca o casi nunca sufre de desmayos o siente que se van a desmayar.

Tabla 14.
Ítem 13. Poder inspirar y expirar

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	13	10.0
A veces	21	16.2
Bastante frecuencia	30	23.1
Siempre o casi siempre	66	50.8
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

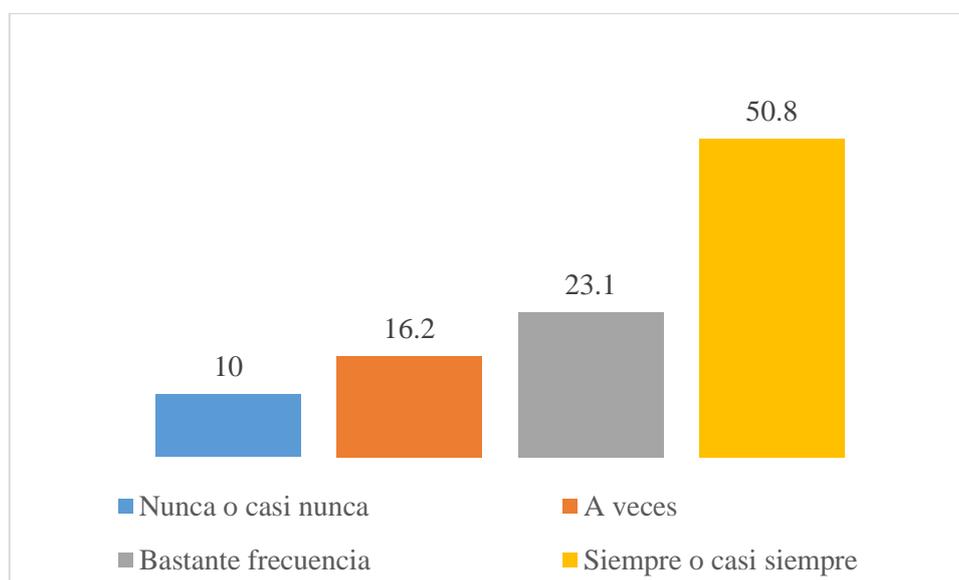


Figura 13. Ítem 13. Poder inspirar y expirar
 Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 14 y figura 13, se halló que el 50.8% eligió la opción siempre o casi siempre, el 23.1% la opción bastante frecuencia, el 16.2% a veces, y el 10% la opción nunca o casi nunca. Se observa que la mayoría de los encuestados puede inspirar y expirar fácilmente.

Tabla 15.

Ítem 14. Adormecimiento e hinchamiento de los dedos de manos y pies

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	101	77.7
A veces	23	17.7
Bastante frecuencia	4	3.1
Siempre o casi siempre	2	1.5
Total	130	100%

Fuente. elaboración propia

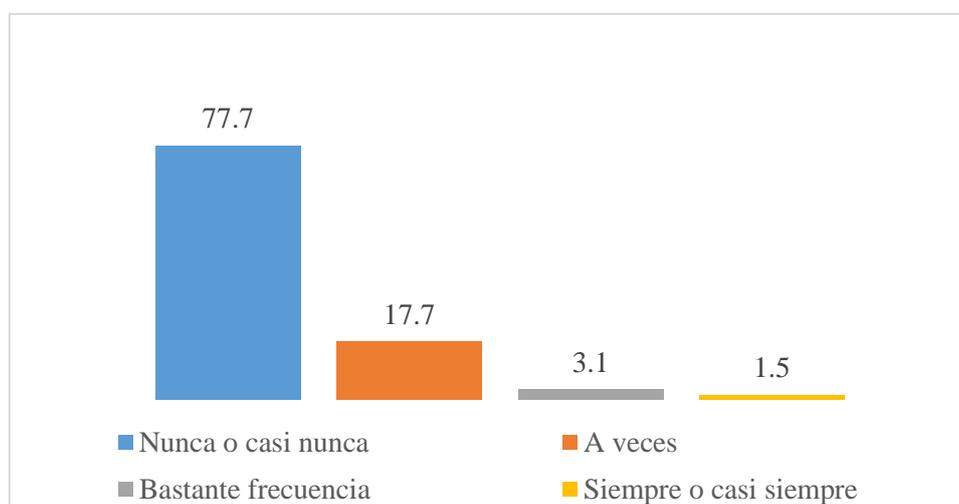


Figura 14. Ítem 14. Adormecimiento de los dedos de manos y pies

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 15 y figura 14, se halló que el 77.7% eligió la opción nunca o casi nunca, el 17.7% la opción a veces, el 3.1% bastante frecuente y el 1.5% la opción siempre o casi siempre. Se puede inferir, que la mayoría de la muestra señala que nunca o casi nunca siente adormecimiento e hinchamiento de los dedos de manos y pies.

Tabla 16.
Ítem 15. Sufrir de molestias estomacales

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	78	60.0
A veces	41	31.5
Bastante frecuencia	6	4.6
Siempre o casi siempre	5	3.8
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

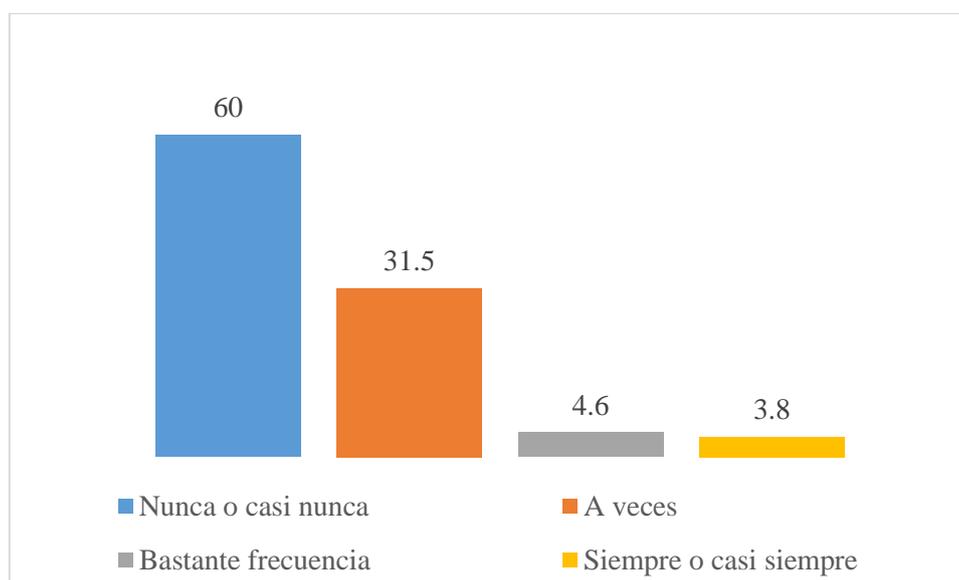


Figura 15. Ítem 15. Sufrir de molestias estomacales
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 16 y figura 15, se halló que el 60% eligió la opción nunca o casi nunca, el 31.5% la opción a veces, el 4.6% bastante frecuente y el 3.8% la opción siempre o casi siempre. Se puede demostrar, que la mayoría de la muestra señala que nunca o casi nunca sufre de molestias estomacales.

Tabla 17.
Ítem 16. Orinar con mucha frecuencia

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	73	56.2
A veces	42	32.3
Bastante frecuencia	10	7.7
Siempre o casi siempre	5	3.8
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

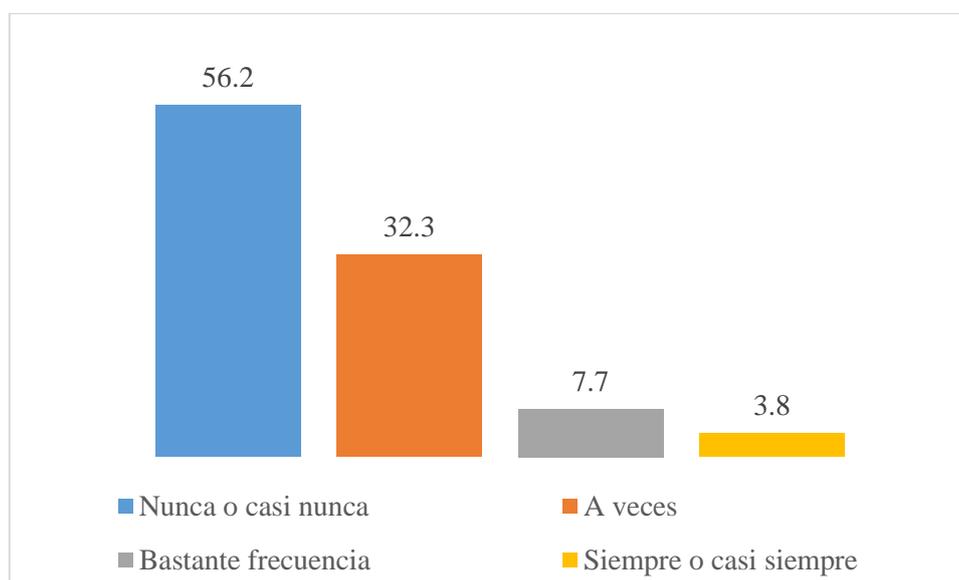


Figura 16. Ítem 16. Orinar con mucha frecuencia
 Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 17 y figura 16, se halló que el 56.2% eligió la opción nunca o casi nunca, el 32.3% la opción a veces, el 7.7% bastante frecuente, y el 3.8% la opción siempre o casi siempre. Se puede observar, que la mayoría de la muestra señala que nunca o casi nunca orina con mucha frecuencia.

Tabla 18.
Ítem 17. Manos están secas y calientes

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	46	35.4
A veces	31	23.8
Bastante frecuencia	20	15.4
Siempre o casi siempre	33	25.4
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

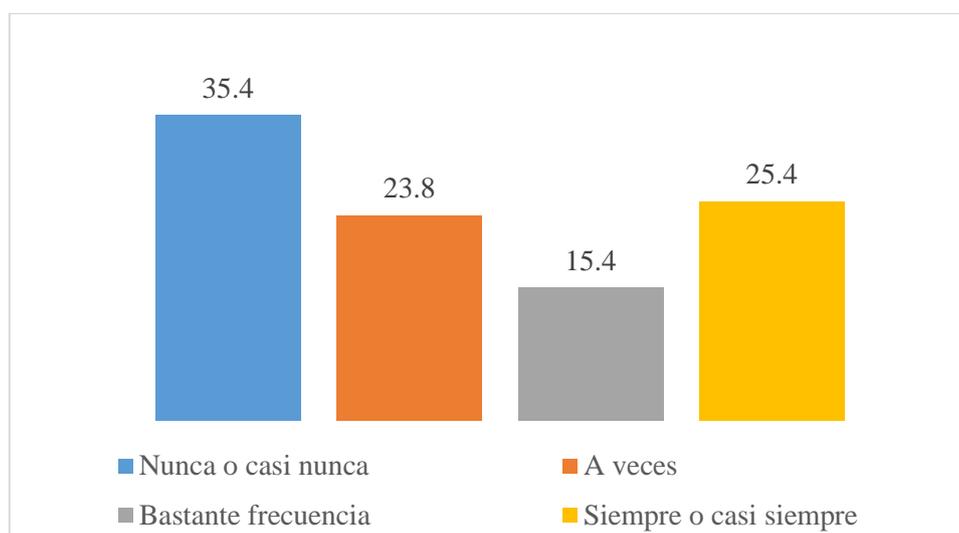


Figura 17. Ítem 17. Manos están secas y calientes
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 18 y figura 17, se halló que el 35.4% la opción nunca o casi nunca, el 25.4% eligió la opción siempre o casi siempre, el 23.8% a veces y el 15.4% la opción bastante frecuencia, Se puede observar resultados variados, donde la mayor parte de los encuestados señala que nunca tienen las manos secas y calientes

Tabla 19.
Ítem 18. Sentir bochornos

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	93	71.5
A veces	31	23.8
Bastante frecuencia	4	3.1
Siempre o casi siempre	2	1.5
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

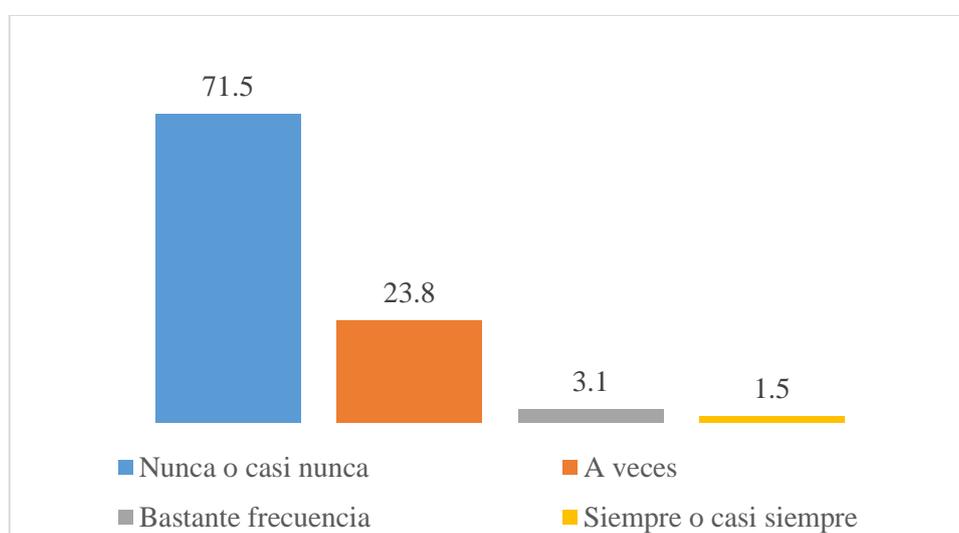


Figura 18. Ítem 18. Sentir bochornos
 Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 19 y figura 18, se halló que el 71.5% eligió la opción nunca o casi nunca, el 23.8% la opción a veces, el 3.1% bastante frecuente. Se puede evidenciar que el total de encuestados señala que nunca o casi nunca sienten bochornos.

Tabla 20.
Ítem 19. Quedarse dormido con facilidad

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	21	16.2
A veces	37	28.5
Bastante frecuencia	26	20.0
Siempre o casi siempre	46	35.4
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

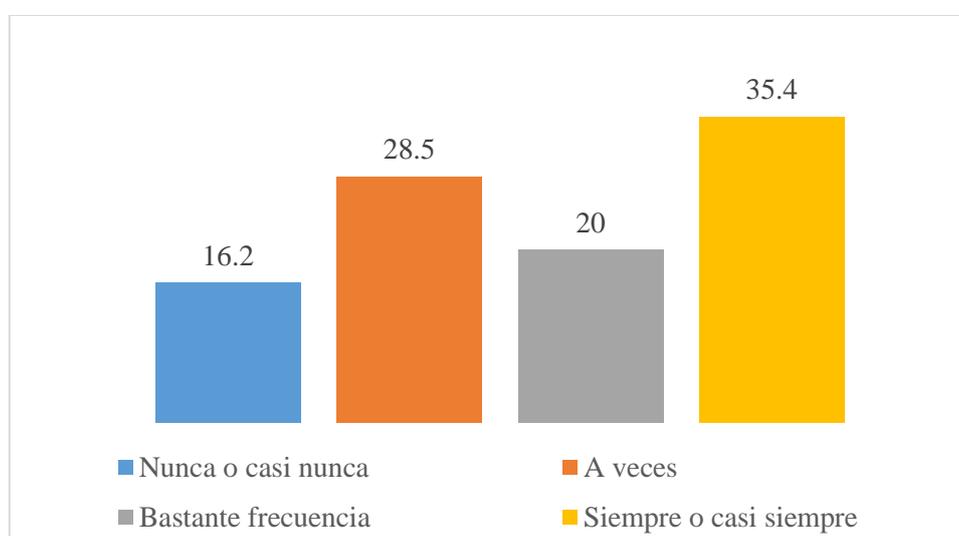


Figura 19. Ítem 19. Quedarse dormido con facilidad
 Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Con relación a la tabla 20 y figura 19, se halló que el 35.4% eligió la opción siempre o casi siempre, el 28.5% a veces, el 20% la opción bastante frecuencia y el 16.2% la opción nunca o casi nunca. Se puede observar resultados variados, donde la mayor parte de encuestados refiere que puede dormir con facilidad.

Tabla 21.
Ítem 20. Tener pesadillas

Opciones	F	%
Nunca o casi nunca	83	63.8
A veces	38	29.2
Bastante frecuencia	5	3.8
Siempre o casi siempre	4	3.1
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

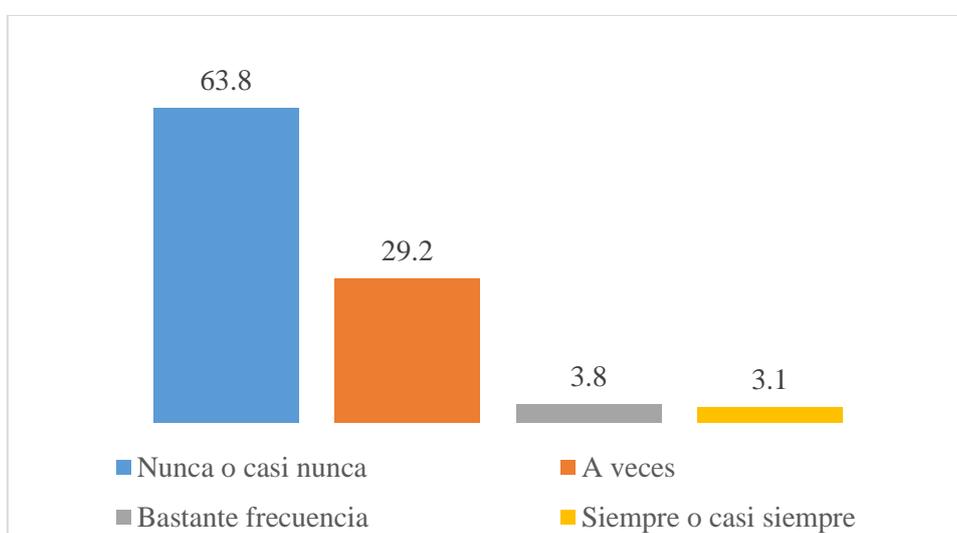


Figura 20. Ítem 20. Tener pesadillas
 Fuente. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Respecto a la tabla 21 y figura 20, se halló que el 63.8% eligió la opción nunca o casi nunca, el 29.2% la opción a veces, el 3.8% bastante frecuente, y el 3.1% la opción siempre o casi siempre. Se puede demostrar que la mayoría de los encuestados nunca o casi nunca tienen pesadillas.

Variable 2. Bienestar psicológico

Tabla 22.

Ítem 21. Contenido con lo que ha vivido y cómo han resultado las cosas

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	3	2.3
En desacuerdo	5	3.8
Algunas veces de acuerdo	37	28.5
Frecuentemente de acuerdo	24	18.5
De acuerdo	38	29.2
Totalmente de acuerdo	23	17.7
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

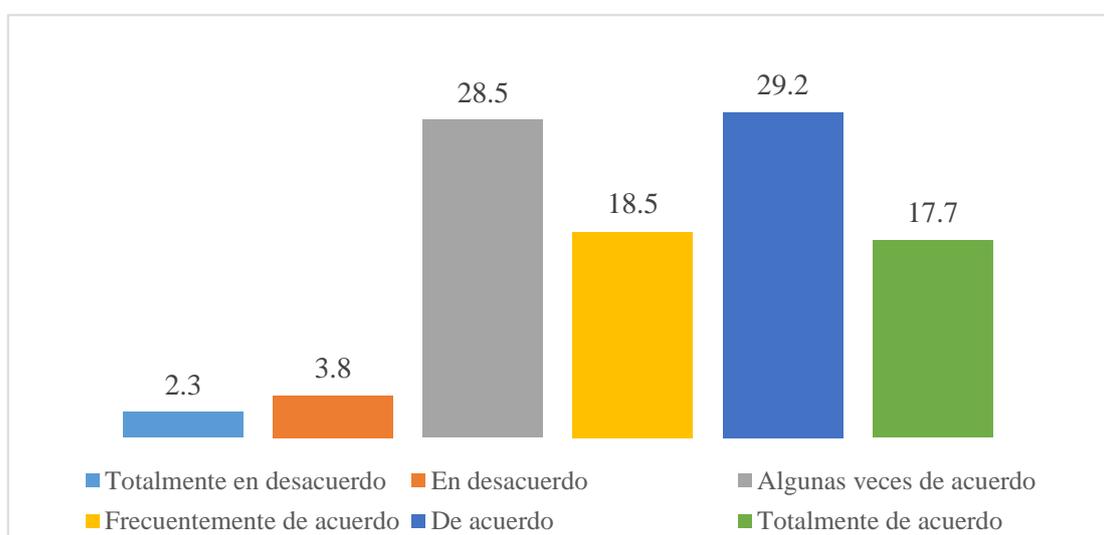


Figura 21. Ítem 21. Contenido con lo que ha vivido y cómo han resultado las cosas
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 22 y figura 21, se halló que el 29.2% eligió la opción de acuerdo, el 28,5% la opción algunas veces de acuerdo, el 18,5% frecuentemente de acuerdo y el 17.7% la opción totalmente de acuerdo. Se observa, resultados variados, pero la mayor parte de encuestados se sienten contentos con lo que han vivido y han resultado las cosas.

Tabla 23.

Ítem 22. Pocos amigos íntimos para compartir sus preocupaciones

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	32	24.6
En desacuerdo	67	51.5
Algunas veces de acuerdo	8	6.2
Frecuentemente de acuerdo	16	12.3
De acuerdo	2	1.5
Totalmente de acuerdo	5	3.8
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

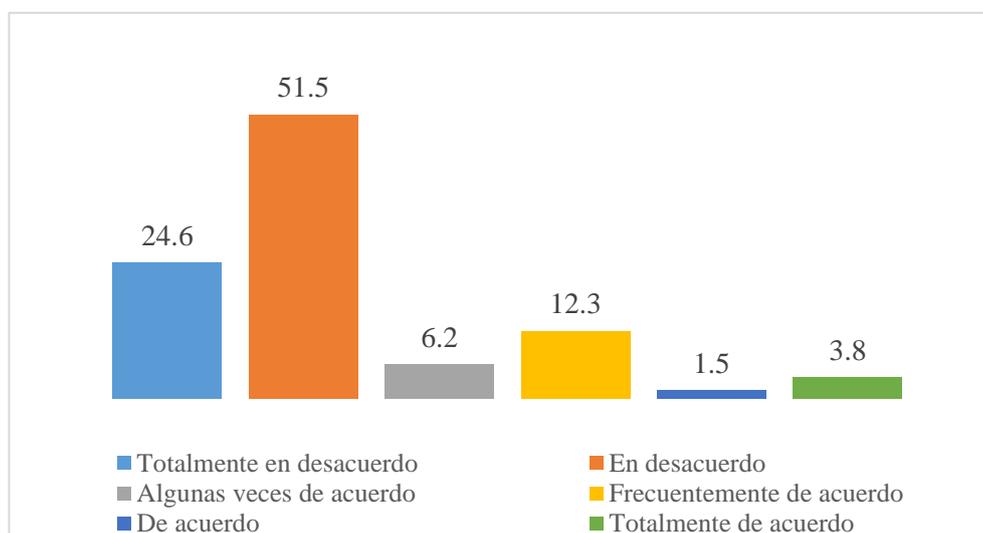


Figura 22. Ítem 22. Pocos amigos íntimos para compartir sus preocupaciones

Fuente. Elaboración propia

Análisis e interpretación

Respecto a la tabla 23 y figura 22, se halló que el 51.5% eligió la opción en desacuerdo, el 24.6% totalmente de acuerdo, el 12.3% frecuentemente de acuerdo y el 6.2% algunas veces de acuerdo. Se puede deducir que la mayoría de encuestados tiene amigos íntimos con los cuales puede compartir sus preocupaciones.

Tabla 24.

Ítem 23. No tiene miedo de expresar sus opiniones

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	3	2.3
En desacuerdo	14	10.8
Algunas veces de acuerdo	14	10.8
Frecuentemente de acuerdo	24	18.5
De acuerdo	53	40.8
Totalmente de acuerdo	22	16.9
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

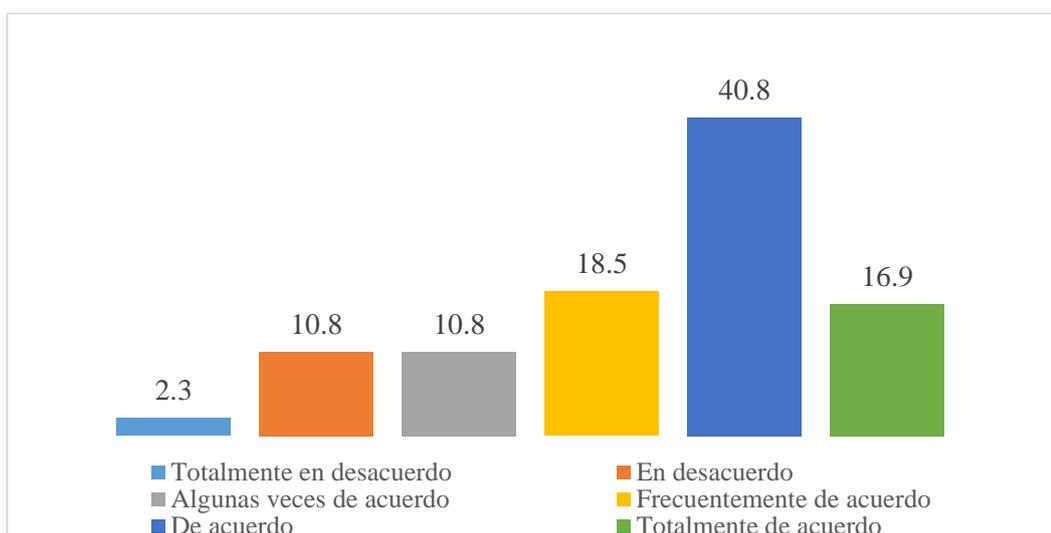


Figura 23. Ítem 23. No tiene miedo de expresar sus opiniones

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 24 y figura 23, se halló que el 40.8% eligió la opción de acuerdo, el 18.5 frecuentemente de acuerdo, el 16.9% totalmente de acuerdo y el 10,8% algunas veces de acuerdo. Se puede apreciar, que la mayoría de encuestados no tiene miedo de expresar sus opiniones.

Tabla 25.

Ítem 24. Le preocupa la evaluación que le hace la gente

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	38	29.2
En desacuerdo	56	43.1
Algunas veces de acuerdo	16	12.3
Frecuentemente de acuerdo	8	6.2
De acuerdo	5	3.8
Totalmente de acuerdo	7	5.4
Total	130	100%

Fuente: Elaboración propia

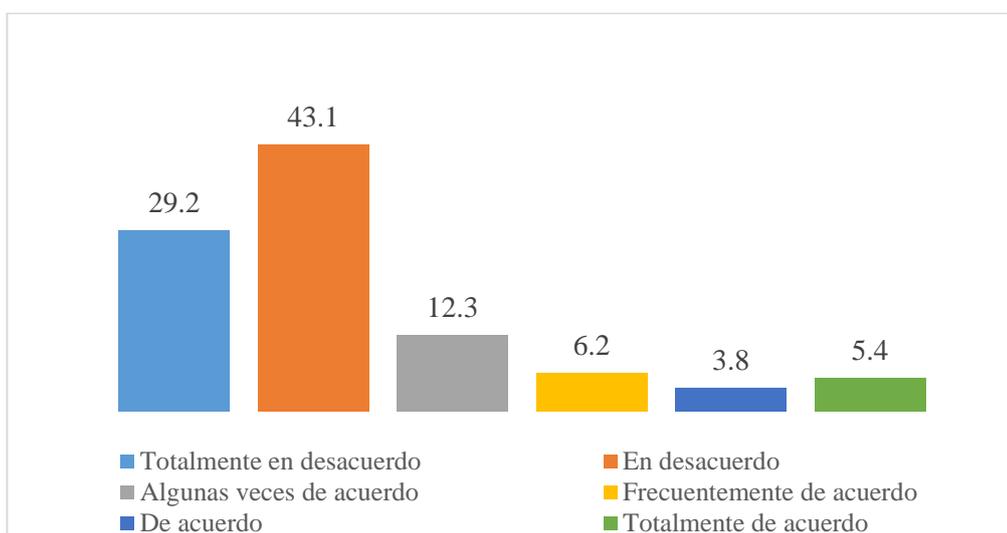


Figura 24. Ítem 24. Le preocupa la evaluación de elecciones que le hace la gente
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 25 y figura 24, se halló que el 43.1% eligió la opción en desacuerdo, el 29.2 totalmente de acuerdo, el 12.3% algunas veces de acuerdo y el 6.2 la opción frecuentemente de acuerdo. Se observa que la mayoría de encuestados, no le preocupa la evaluación que la gente le hace sobre sus elecciones.

Tabla 26.
Ítem 25. Le resulta difícil dirigir su vida

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	26	20
En desacuerdo	51	39.2
Algunas veces de acuerdo	11	8.5
Frecuentemente de acuerdo	25	19.2
De acuerdo	9	6.9
Totalmente de acuerdo	8	6.2
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

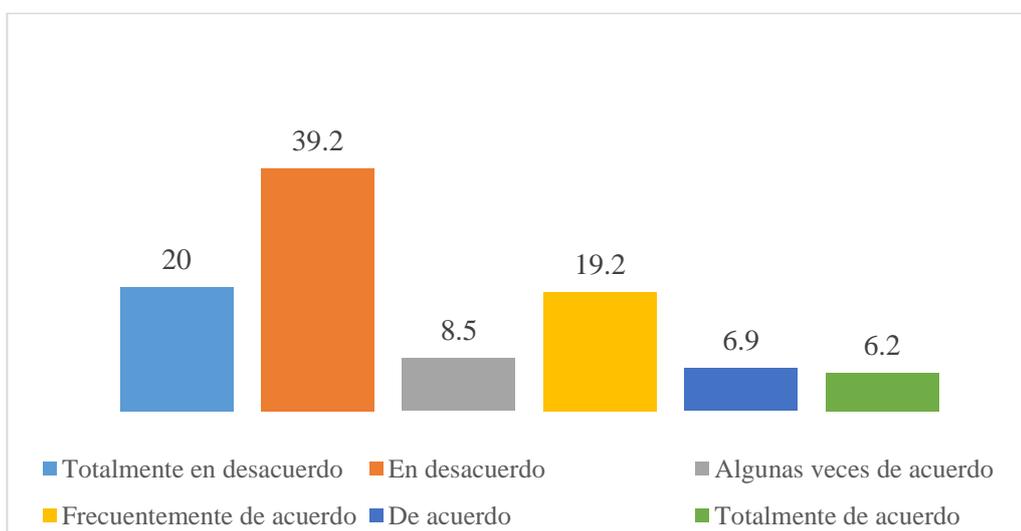


Figura 25. Ítem 25. Le resulta difícil dirigir su vida
 Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 26 y figura 25, se halló que el 39.2% eligió la opción en desacuerdo, el 20% totalmente en desacuerdo, el 19.2% frecuentemente de acuerdo, y el 8.5% algunas veces de acuerdo. Los resultados demuestran que la mayoría de encuestados les resulta fácil dirigir su vida hacia un camino que le satisfaga.

Tabla 27.
Ítem 26. Disfruta haciendo planes para el futuro

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	3	2.3
En desacuerdo	8	6.2
Algunas veces de acuerdo	17	13.1
Frecuentemente de acuerdo	9	6.9
De acuerdo	60	46.2
Totalmente de acuerdo	33	25.4
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

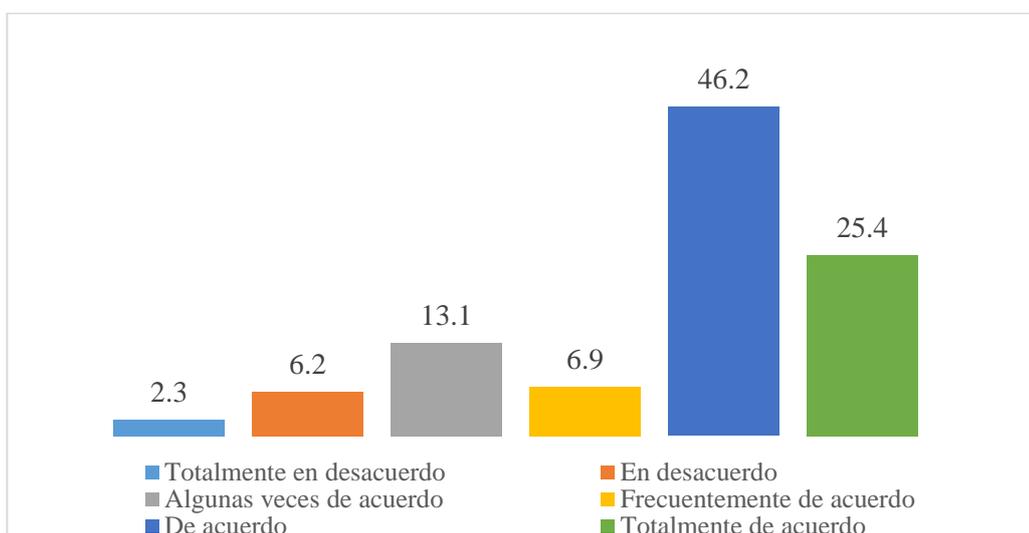


Figura 26. Ítem 26. Disfruta haciendo planes para el futuro
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 27 y figura 26, se halló que el 46.2% eligió la opción de acuerdo, el 25.4% totalmente de acuerdo, el 13.1% algunas veces de acuerdo, y el 6.9% frecuentemente de acuerdo. Se concluye que la mayoría de los encuestados disfruta haciendo planes para el futuro, por eso trabajan para hacerlos realidad.

Tabla 28.

Ítem 27. Se siente seguro y positivo consigo mismo

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	3	2.3
En desacuerdo	5	3.8
Algunas veces de acuerdo	13	10.0
Frecuentemente de acuerdo	14	10.8
De acuerdo	51	39.2
Totalmente de acuerdo	44	33.8
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

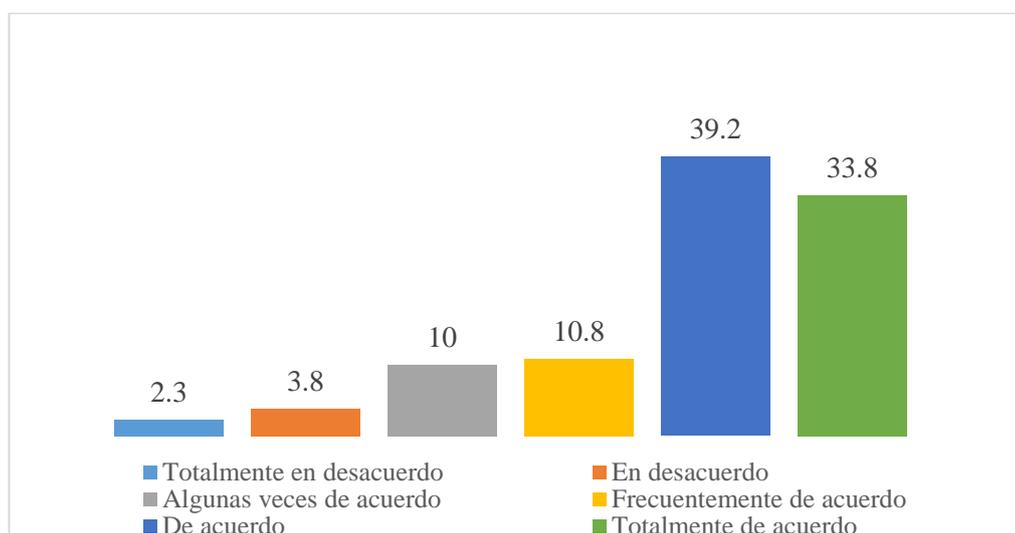


Figura 27. Ítem 27. Se siente seguro y positivo consigo mismo

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 28 y figura 27, se halló que el 39.2% eligió la opción de acuerdo, el 33.8% totalmente de acuerdo, el 10.8% frecuentemente de acuerdo y el 10% algunas veces de acuerdo. Se puede deducir que la mayoría de los encuestados se siente seguros y positivos consigo mismo. porque saben que sus ideas y sentimientos son importantes.

Tabla 29.

Ítem 28. No tiene muchas personas que deseen escucharlo

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	43	33.1
En desacuerdo	60	46.2
Algunas veces de acuerdo	13	10.0
Frecuentemente de acuerdo	6	4.6
De acuerdo	5	3.8
Totalmente de acuerdo	3	2.3
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

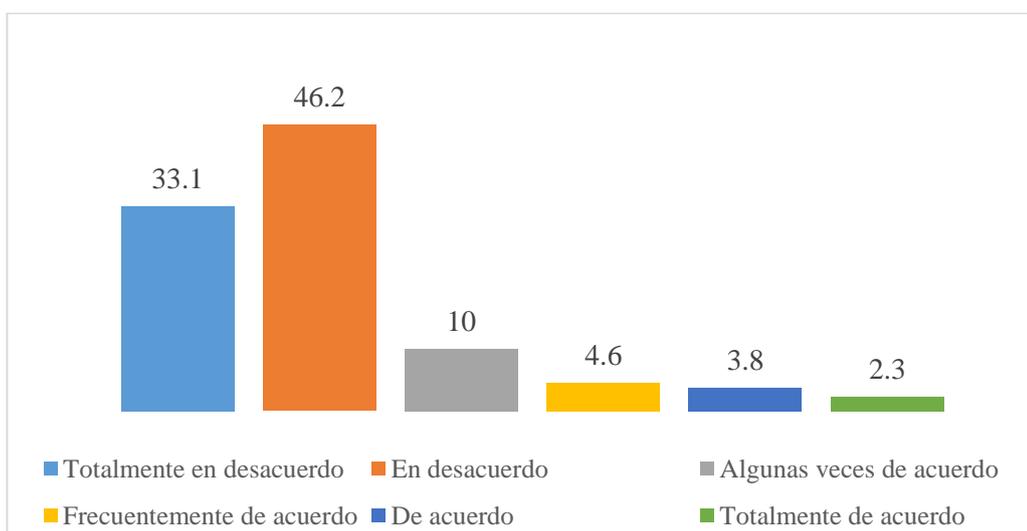


Figura 28. Ítem 28. No tiene muchas personas que deseen escucharlo

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 29 y figura 28, se halló que el 46.2% eligió la opción en desacuerdo, el 33.1% totalmente de acuerdo, el 10% algunas veces de acuerdo y el 4.6% frecuentemente de acuerdo. Como se puede evidenciar que la mayoría de encuestados tiene muchas personas que desean escucharlos cuando necesitan hablar, esto nos demuestra que existe un compañerismo mutuo.

Tabla 30.

Ítem 29. Tiende a preocuparse sobre lo que la gente piensa de él o ella

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	47	36.2
En desacuerdo	52	40.0
Algunas veces de acuerdo	10	7.7
Frecuentemente de acuerdo	13	10.0
De acuerdo	7	5.4
Totalmente de acuerdo	1	0.8
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

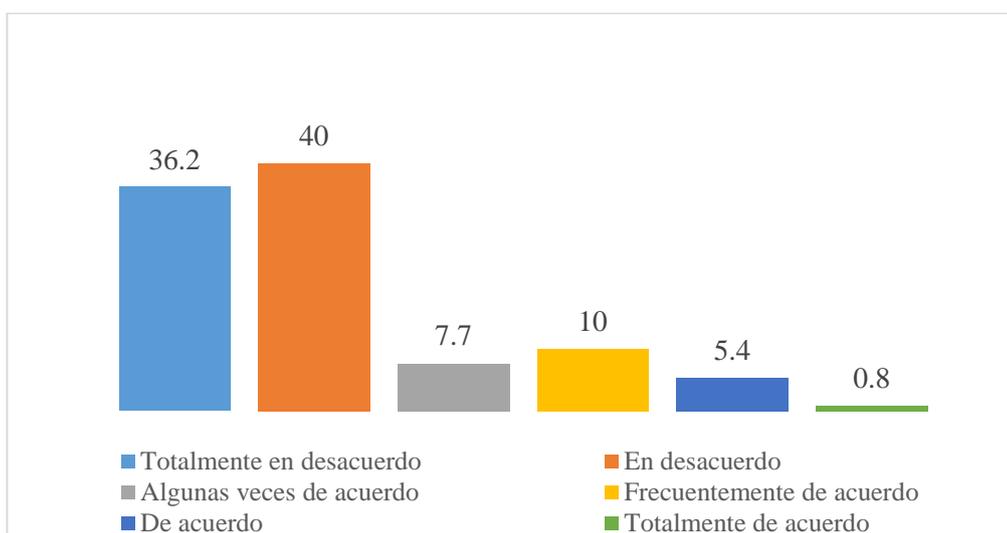


Figura 29. Ítem 29. Tiende a preocuparse sobre lo que la gente piensa de él o ella
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 30 y figura 29, se halló que el 40% eligió la opción en desacuerdo, el 36.2% totalmente en desacuerdo, el 10% frecuentemente de acuerdo y el 7.7% algunas veces de acuerdo. Se concluye que la mayor parte de los encuestados está en desacuerdo, porque no le preocupa lo que la gente piensa de ellos.

Tabla 31.

Ítem 30. Ha sido capaz de construir un hogar a su gusto

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	7	5.4
En desacuerdo	16	12.3
Algunas veces de acuerdo	5	3.8
Frecuentemente de acuerdo	22	16.9
De acuerdo	61	46.9
Totalmente de acuerdo	19	14.6
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

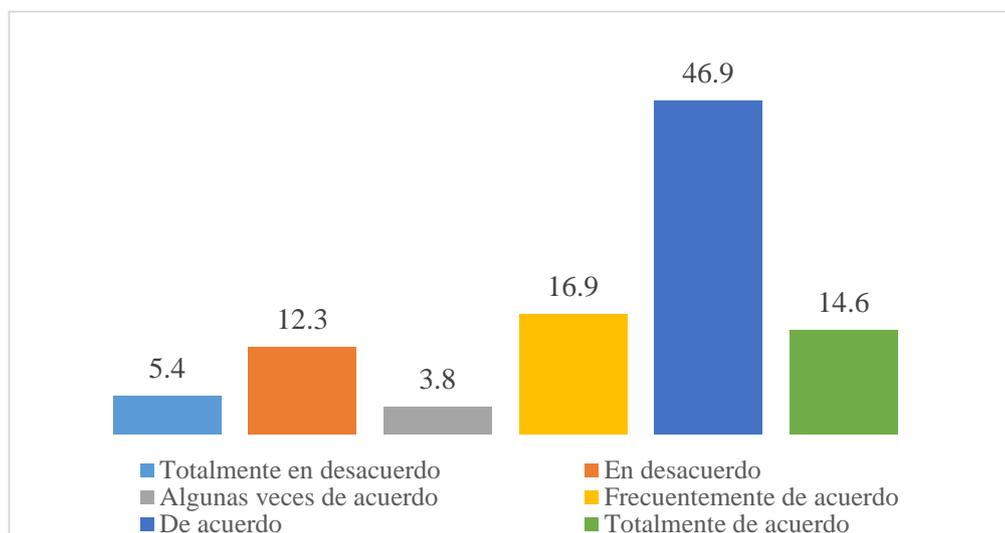


Figura 30. Ítem 30. Ha sido capaz de construir un hogar a su gusto

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 31 y figura 30, se observa que el 46.9% eligió la opción de acuerdo, el 16.9% frecuentemente de acuerdo, el 14.6% totalmente de acuerdo y el 12.3% en desacuerdo. Se puede evidenciar que la mayoría de encuestados, ha sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a su gusto.

Tabla 32.

Ítem 31. Es una persona activa al realizar proyectos

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	9	6.9
En desacuerdo	10	7.7
Algunas veces de acuerdo	11	8.5
Frecuentemente de acuerdo	20	15.4
De acuerdo	35	26.9
Totalmente de acuerdo	45	34.6
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

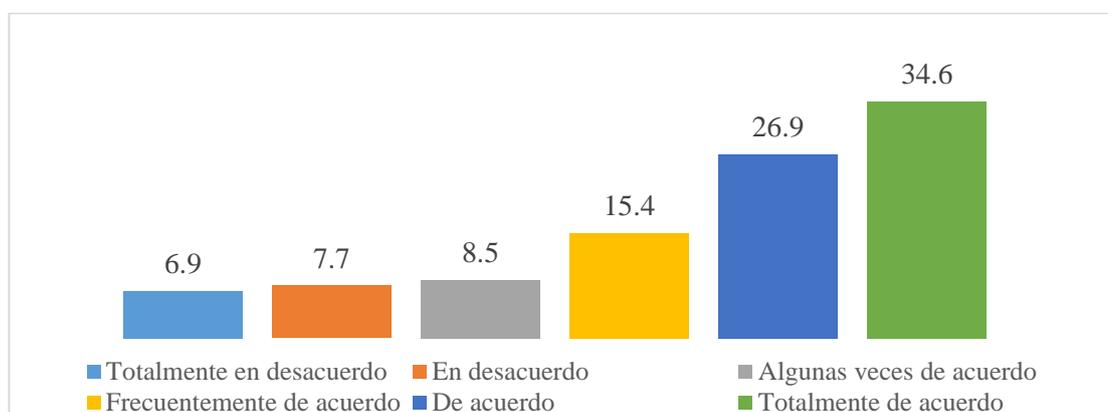


Figura 31. Ítem 31. Es una persona activa al realizar proyectos

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 32 y figura 31, se halló que el 34.6% eligió la opción totalmente de acuerdo, el 26.9% de acuerdo, el 15.9% frecuentemente de acuerdo y el 8.5% algunas veces de acuerdo. Se pueden apreciar que la mayoría de los encuestados considera ser una persona activa al realizar proyectos que se propone para sí misma.

Tabla 33.
Ítem 32. Siente que sus amistades le aportan

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	13	10.0
En desacuerdo	36	27.7
Algunas veces de acuerdo	21	16.2
Frecuentemente de acuerdo	17	13.1
De acuerdo	24	18.5
Totalmente de acuerdo	19	14.6
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

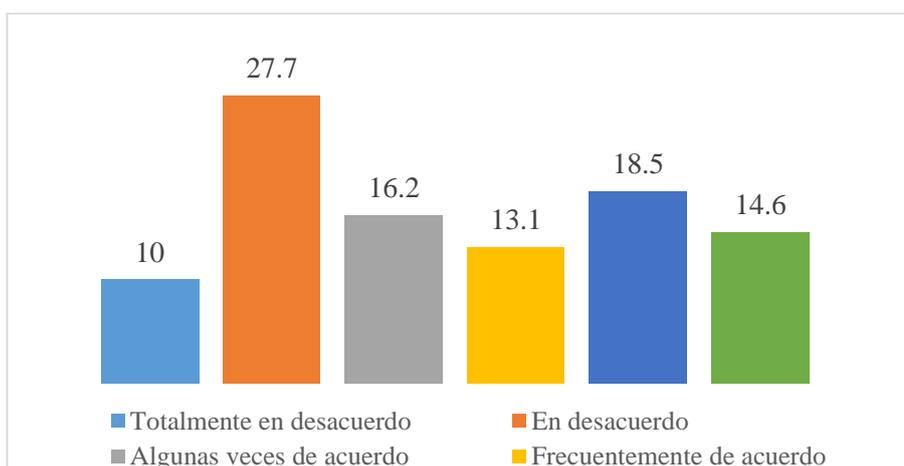


Figura 32. Ítem 32. Siente que sus amistades le aportan
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 33 y figura 32, se halló que el 27.7% eligió la opción en desacuerdo, el 18.5% de acuerdo, el 16.2% algunas veces de acuerdo y el 14.6% totalmente de acuerdo. Se concluye que la mayoría de los encuestados refiere estar en desacuerdo, siente que sus amistades no le aportan muchas cosas.

Tabla 34.
Ítem 33. Tienden a dejarse influenciar

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	32	24.6
En desacuerdo	46	35.4
Algunas veces de acuerdo	28	21.5
Frecuentemente de acuerdo	7	5.4
De acuerdo	8	6.2
Totalmente de acuerdo	9	6.9
Total	130	100%

Fuente. elaboración propia

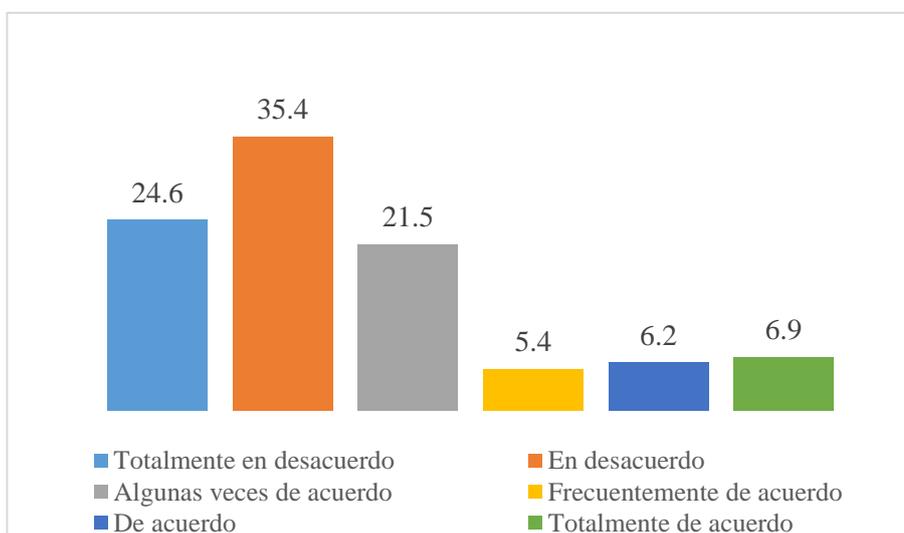


Figura 33. Ítem 33. Tienden a dejarse influenciar
 Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 34 y figura 33, se halló que el 35.4% eligió la opción en desacuerdo, el 24.6% totalmente en desacuerdo, el 21.5% algunas veces de acuerdo y el 6.9% totalmente de acuerdo. Se observa que la mayoría de los encuestados siente no estar influenciado por gente de fuertes convicciones, esto nos indica que los trabajadores saben valorarse y respetarse.

Tabla 35.

Ítem 34. Sienten que es responsable de la situación en que vive

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	7	5.4
En desacuerdo	14	10.8
Algunas veces de acuerdo	13	10.0
Frecuentemente de acuerdo	20	15.4
De acuerdo	37	28.5
Totalmente de acuerdo	39	30.0
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

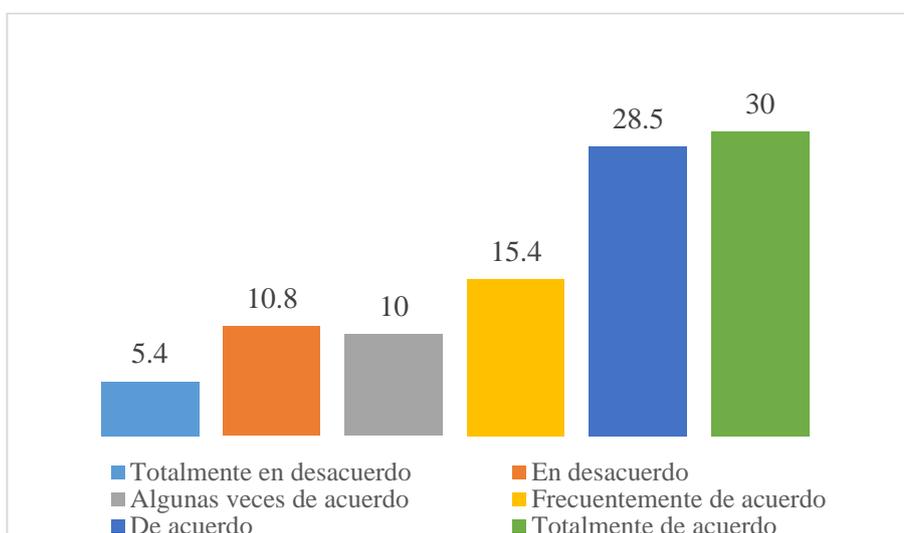


Figura 34. Ítem 34. Sienten que es responsable de la situación en que vive
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Como se observa en la tabla 35 y figura 34, el 30% eligió la opción totalmente de acuerdo, el 28.5% de acuerdo. 15.4% frecuentemente de acuerdo y el 10.8% en desacuerdo. Se concluye, que la mayoría de encuestados refiere sentir que son responsables de las situaciones en las que vive.

Tabla 36.

Ítem 35. Se siente bien cuando piensa en las cosas que ha hecho en el pasado

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	2	1.5
En desacuerdo	8	6.2
Algunas veces de acuerdo	36	27.7
Frecuentemente de acuerdo	25	19.2
De acuerdo	42	32.3
Totalmente de acuerdo	17	13.1
Total	130	100%

Fuente: Elaboración propia

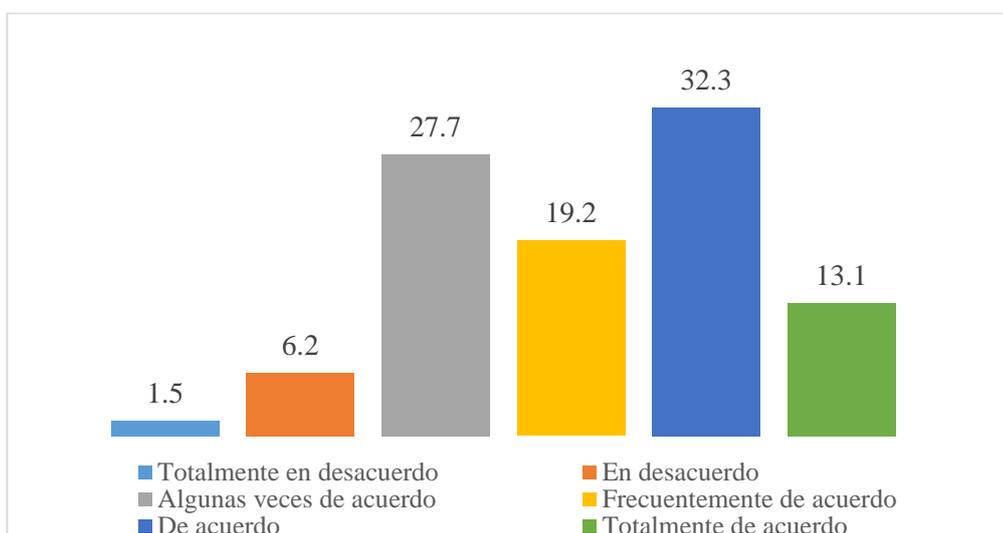


Figura 35. Ítem 35. Se siente bien cuando piensa en las cosas que ha hecho en el pasado
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Como se observa en la tabla 36 y figura 35, se halló que el 32.3% eligió la opción de acuerdo, el 27.7% algunas veces de acuerdo, el 19.2% frecuentemente de acuerdo, y el 13.1% totalmente de acuerdo. Los resultados demuestran que la mayoría de los encuestados refiere sentirse bien cuando piensa en lo que ha hecho en el pasado.

Tabla 37.

Ítem 36. Sus objetivos en la vida son una fuente de satisfacción

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	12	9.2
En desacuerdo	17	13.1
Algunas veces de acuerdo	19	14.6
Frecuentemente de acuerdo	28	21.5
De acuerdo	43	33.1
Totalmente de acuerdo	11	8.5
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

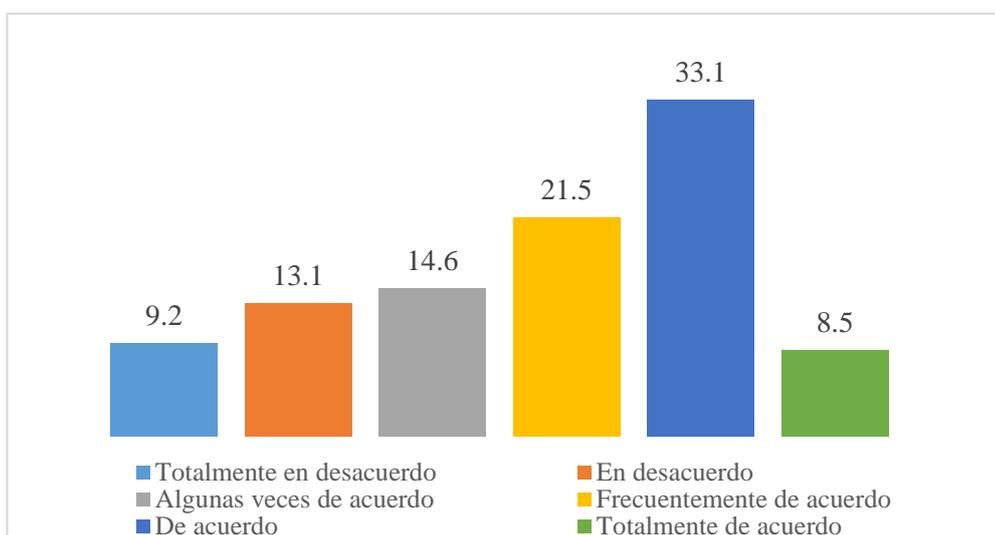


Figura 36. Ítem 36. Sus objetivos en la vida son una fuente de satisfacción
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 37 y figura 36, se halló que el 33.1% eligió la opción de acuerdo, el 21.5% frecuentemente de acuerdo, el 14.6% algunas veces de acuerdo y el 13.1% en desacuerdo. Se concluye que la mayoría de los encuestados refiere estar de acuerdo que sus objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción que de frustración.

Tabla 38.

Ítem 37. Le agrada la mayor parte de su personalidad

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	2	1.5
En desacuerdo	10	7.7
Algunas veces de acuerdo	18	13.8
Frecuentemente de acuerdo	11	8.5
De acuerdo	55	42.3
Totalmente de acuerdo	34	26.2
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

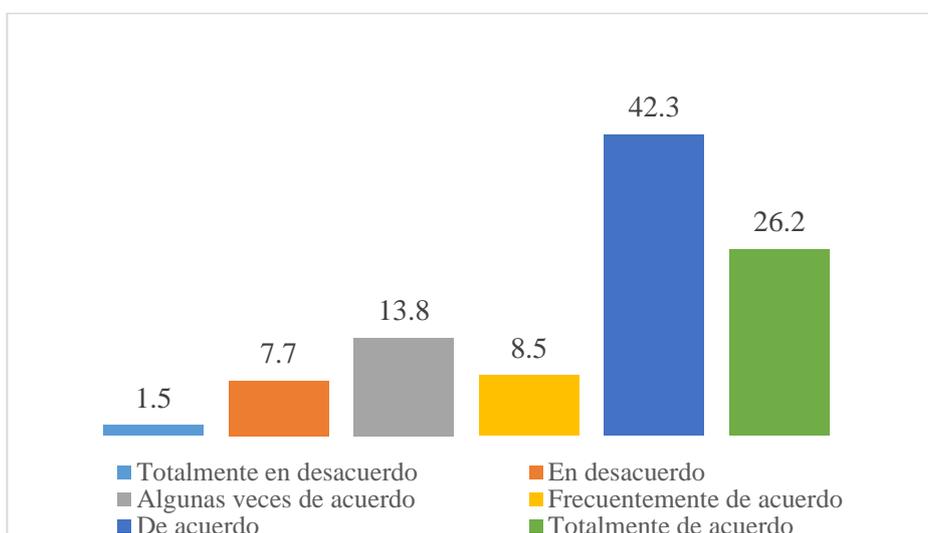


Figura 37. Ítem 37. Le agrada la mayor parte de su personalidad

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 38 y figura 37, se observa que el 42.3% eligió la opción de acuerdo, el 26.2% totalmente de acuerdo, el 13.8% algunas veces de acuerdo, y el 8.5% frecuentemente de acuerdo. Se puede evidenciar que la mayoría de encuestados está de acuerdo con los aspectos de su personalidad.

Tabla 39.

Ítem 38. Tiene confianza en sus propias opiniones

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	1	0.8
En desacuerdo	2	1.5
Algunas veces de acuerdo	4	3.1
Frecuentemente de acuerdo	15	11.5
De acuerdo	53	40.8
Totalmente de acuerdo	55	42.3
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

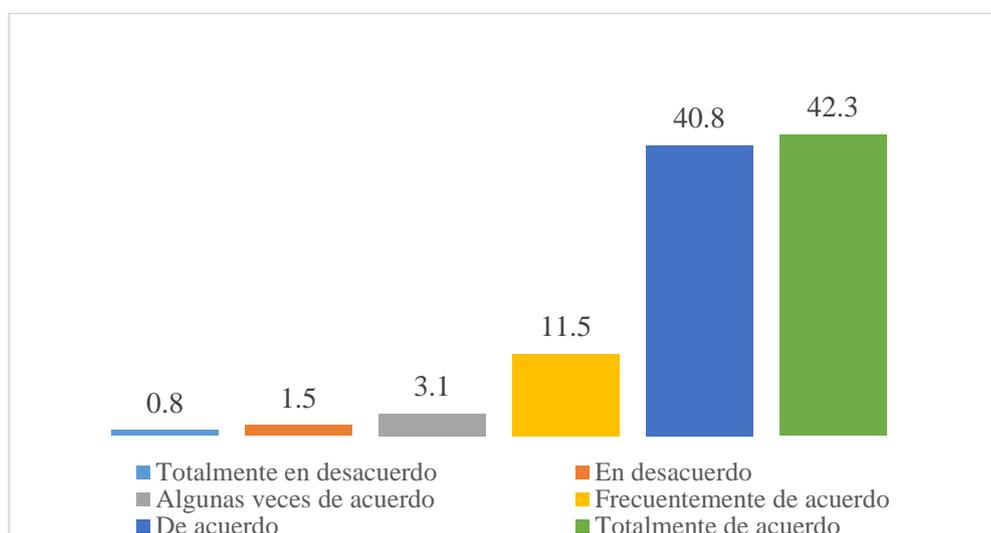


Figura 38. Ítem 38. Tiene confianza en sus propias opiniones

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 39 y figura 38, se halló que el 42.3% eligió la opción totalmente de acuerdo, el 40.8% de acuerdo, el 11.5% frecuentemente de acuerdo y el 3.1% algunas veces de acuerdo. Se puede apreciar que la mayoría de encuestados refiere estar de acuerdo en tener confianza de sus propias opiniones inclusive si son contrarias a los demás, se respetan y respetan a los otros.

Tabla 40.

Ítem 39. Las demandas de la vida diaria lo deprimen

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	12	9.2
En desacuerdo	27	20.8
Algunas veces de acuerdo	7	5.4
Frecuentemente de acuerdo	20	15.4
De acuerdo	50	38.5
Totalmente de acuerdo	14	10.8
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

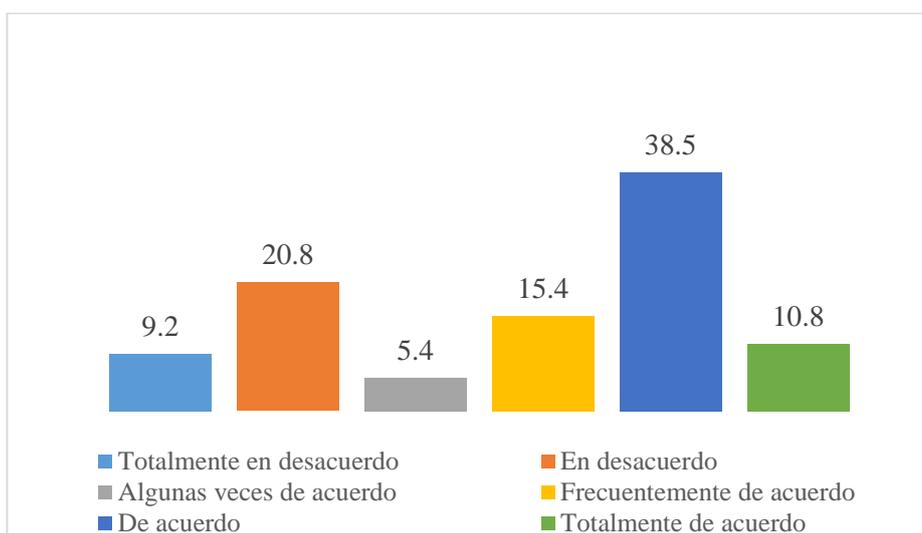


Figura 39. Ítem 39. Las demandas de la vida diaria lo deprimen

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 40 y figura 39, se halló que el 38.5% eligió la opción de acuerdo, el 20.8% en desacuerdo, el 15.4% frecuentemente de acuerdo, y el 10.8% totalmente de acuerdo. Se aprecia que la mayoría de los encuestados refiere estar de acuerdo con las demandas de la vida diaria a menudo les deprime.

Tabla 41.

Ítem 40. Tiene clara la dirección y el objetivo de su vida

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	2	1.5
En desacuerdo	14	10.8
Algunas veces de acuerdo	8	6.2
Frecuentemente de acuerdo	16	12.3
De acuerdo	57	43.8
Totalmente de acuerdo	33	25.4
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

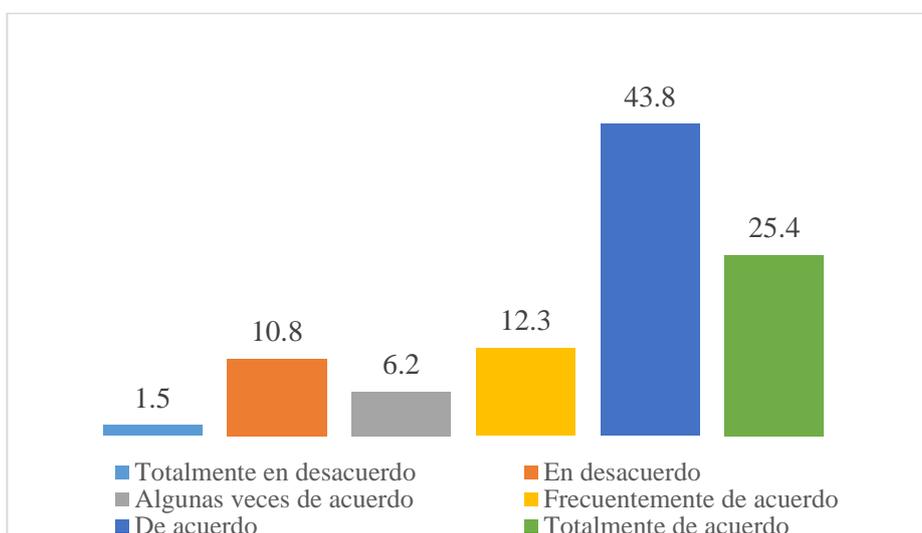


Figura 40. Ítem 40. Tiene clara la dirección y el objetivo de su vida

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 41 y figura 40, se halló que el 43.8% eligió la opción de acuerdo, el 25.4% totalmente de acuerdo, el 12.3% frecuentemente de acuerdo y el 10.8% en desacuerdo. Los resultados demuestran que la mayoría de encuestados refiere estar de acuerdo en tener clara la dirección y el objetivo de su vida.

Tabla 42.

Ítem 41. Siente que sigue aprendiendo más sobre sí mismo

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	1	0.8
En desacuerdo	2	1.5
Algunas veces de acuerdo	6	4.6
Frecuentemente de acuerdo	20	15.4
De acuerdo	65	50.0
Totalmente de acuerdo	36	27.7
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

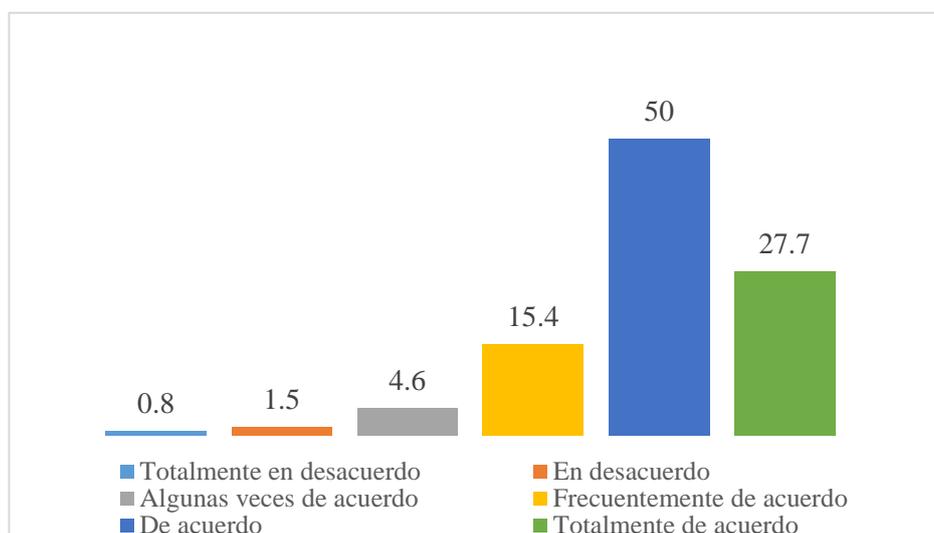


Figura 41. Ítem 41. Siente que sigue aprendiendo más sobre sí mismo
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 42 y figura 41, se halló que el 50% eligió la opción de acuerdo, el 27.7% totalmente de acuerdo, el 15.4% frecuentemente de acuerdo y el 4.6% algunas veces de acuerdo. Se aprecia que la mayoría de encuestados refiere estar de acuerdo que siente que con el tiempo siguen aprendiendo más de sí mismos, esto ayuda a descubrir todo el potencial que uno posee, los verdaderos deseos y necesidades.

Tabla 43.

Ítem 42. No ha experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	39	30
En desacuerdo	35	26.9
Algunas veces de acuerdo	14	10.8
Frecuentemente de acuerdo	21	16.2
De acuerdo	13	10.0
Totalmente de acuerdo	8	6.2
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

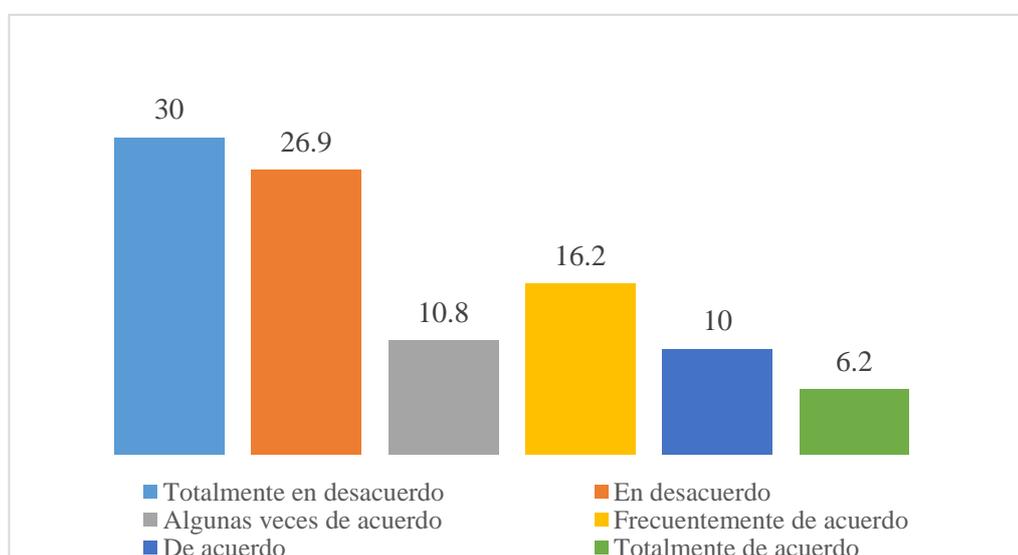


Figura 42. Ítem 42. No ha experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
Fuente. Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

Respecto a la tabla 43 y figura 42, se allá que el 30% eligió la opción totalmente en desacuerdo, el 26,9% en desacuerdo, el 16.2% frecuentemente de acuerdo, y el 10,8% frecuentemente de acuerdo. Se observa que la mayoría de encuestados, está en desacuerdo con lo que no han experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza, este es un indicativo que los trabajadores tienen buena comunicación directa, exacta y honesta.

Tabla 44.

Ítem 43. Le es difícil expresar opiniones propias en asuntos polémicos

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	40	30.8
En desacuerdo	42	32.3
Algunas veces de acuerdo	24	18.5
Frecuentemente de acuerdo	15	11.5
De acuerdo	7	5.4
Totalmente de acuerdo	2	1.5
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

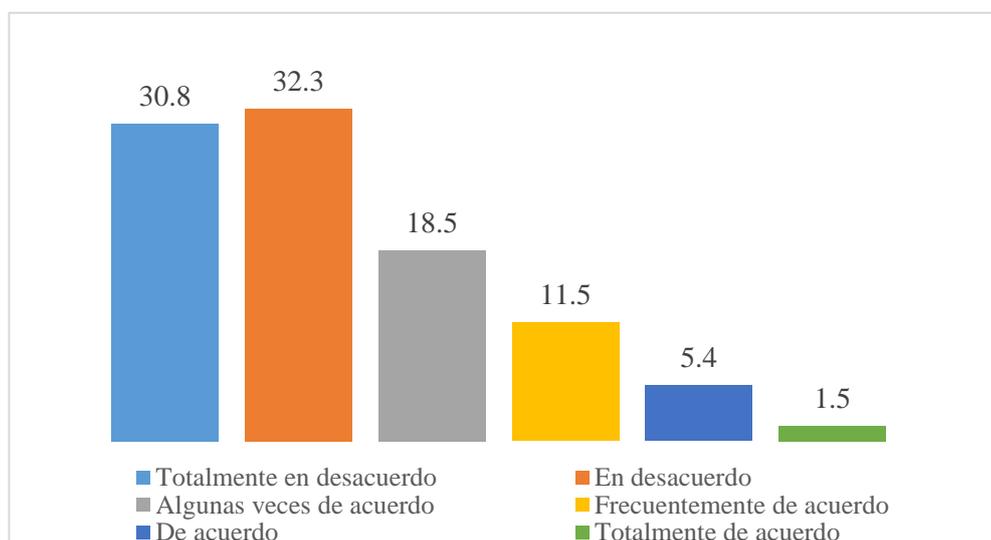


Figura 43. Ítem 43. Le es difícil expresar opiniones propias en asuntos polémicos

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 44 y figura 43, se halló que el 32.3% eligió la opción en desacuerdo, el 30.8% totalmente en desacuerdo, el 18.5% algunas veces de acuerdo, y el 11.5% frecuentemente de acuerdo. Se concluye, la mayoría de encuestados refiere estar en desacuerdo, que les es difícil expresar sus propias opiniones en asuntos polémicos, estos saben organizar sus ideas y los expresa mediante sus emociones.

Tabla 45.
Ítem 44. Se siente orgulloso de ser quién es

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	13	10.0
En desacuerdo	18	13.8
Algunas veces de acuerdo	17	13.1
Frecuentemente de acuerdo	25	19.2
De acuerdo	44	33.8
Totalmente de acuerdo	13	10.0
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

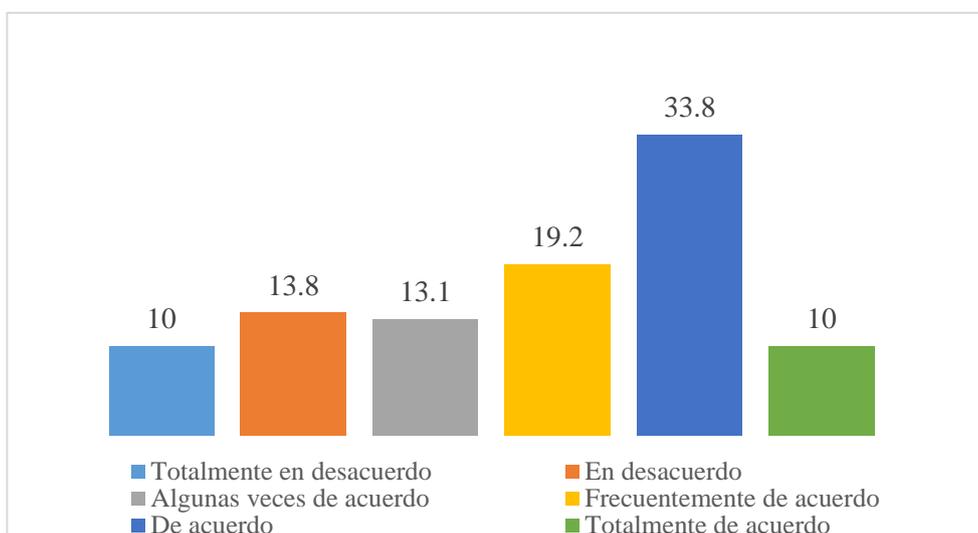


Figura 44. Ítem 44. Se siente orgulloso de ser quién es
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 45 y figura 44, el 33,8% eligió la opción de acuerdo, el 19,2% frecuentemente de acuerdo, el 14,8% en desacuerdo, y el 13,1% algunas veces de acuerdo. Se aprecia que la mayoría siente que está de acuerdo en sentirse orgullosos de sí mismo y la vida que van llevando, esto le va a permitir desarrollar una relación más sana tanto consigo mismo y con los demás.

Tabla 46.

Ítem 45. Puede confiar en sus amistades y viceversa

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	9	6.9
En desacuerdo	11	8.5
Algunas veces de acuerdo	6	4.6
Frecuentemente de acuerdo	21	16.2
De acuerdo	65	50.0
Totalmente de acuerdo	18	13.8
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

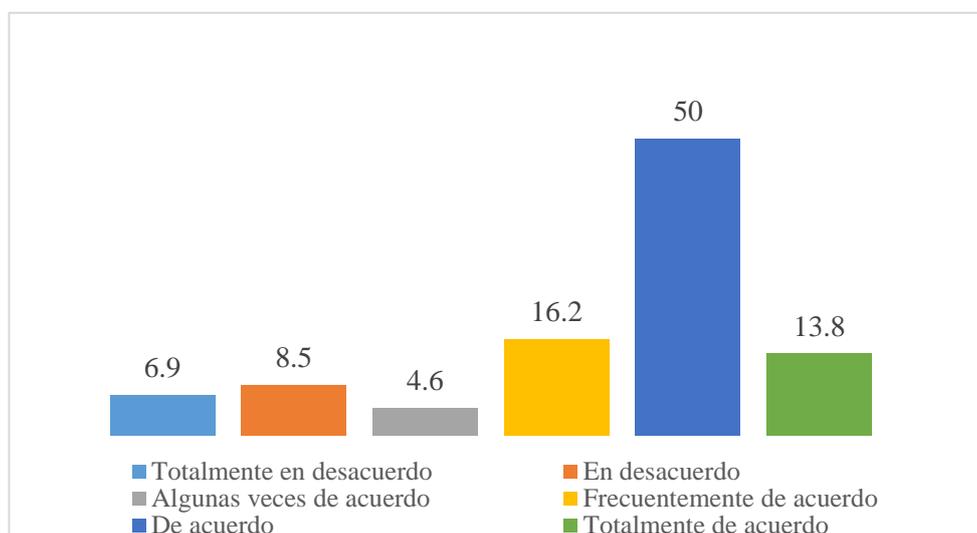


Figura 45. Ítem 45. Puede confiar en sus amistades

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Se observa en la tabla 46 y figura 45, que el 50% eligió la opción de acuerdo, el 16.2% frecuentemente de acuerdo, el 13.8% totalmente de acuerdo y el 8.5% en desacuerdo. Se concluye que la mayoría de encuestados siente que pueden confiar en sus amigos y ellos en él (ella), la confianza, por lo tanto, hace más sencillo las relaciones sociales.

Tabla 47.
Ítem 46. No ha mejorado mucho como persona

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	5	3.8
En desacuerdo	3	2.3
Algunas veces de acuerdo	7	5.4
Frecuentemente de acuerdo	10	7.7
De acuerdo	63	48.5
Totalmente de acuerdo	42	32.3
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

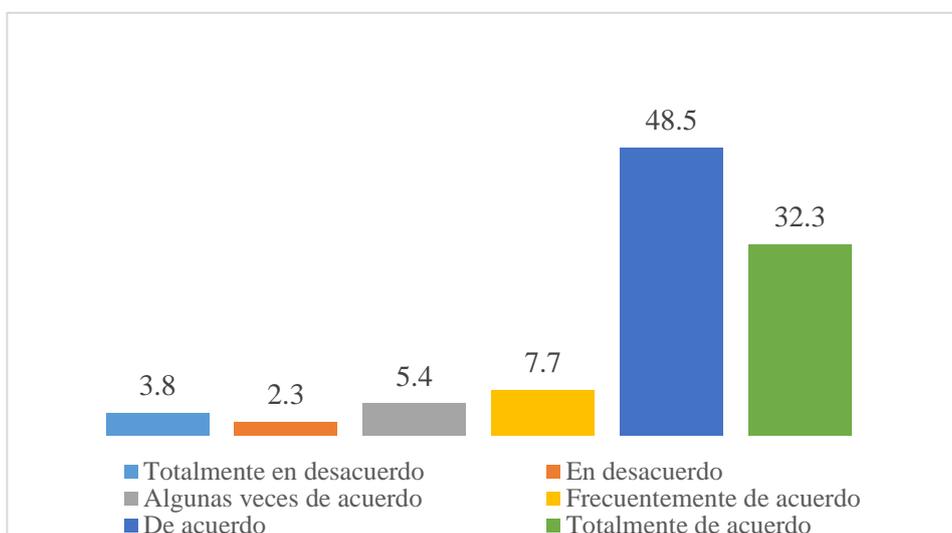


Figura 46. Ítem 46. No ha mejorado mucho como persona
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 47 y figura 46, se halló que el 48.5% eligió la opción de acuerdo, el 32.3 totalmente de acuerdo, 7.7% frecuentemente de acuerdo y el 5.4% algunas veces de acuerdo. Se aprecia, que la mayoría de los encuestados piensa que con el pasar de los años no ha mejorado mucho como persona, sería recomendable que se planteen metas.

Tabla 48.

Ítem 47. Tiene la sensación que se ha desarrollado como persona

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	2	1.5
En desacuerdo	5	3.8
Algunas veces de acuerdo	20	15.4
Frecuentemente de acuerdo	21	16.2
De acuerdo	53	40.8
Totalmente de acuerdo	29	22.3
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

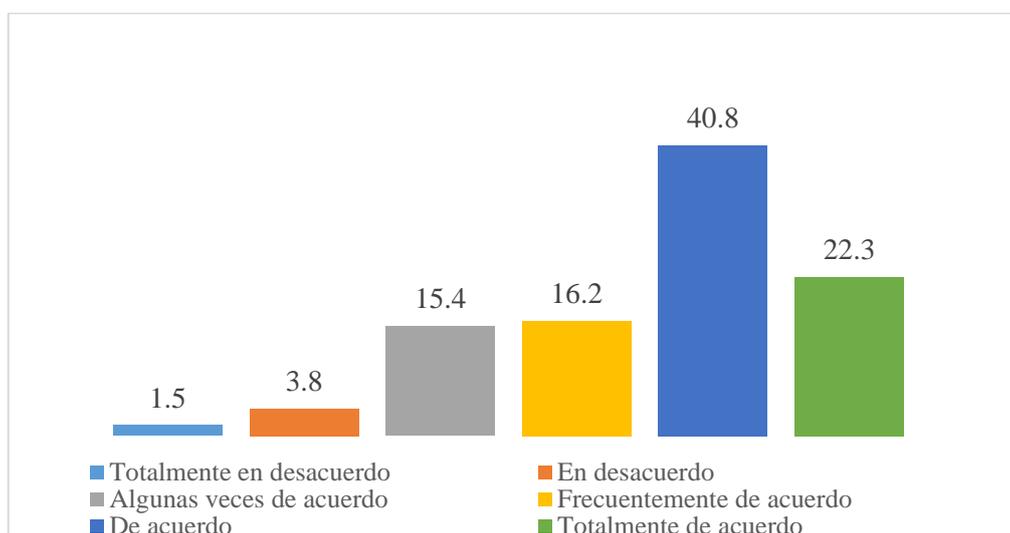


Figura 47. Ítem 47. Tiene la sensación que se ha desarrollado como persona
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 48 y figura 47, se halló que el 40.8% eligió la opción de acuerdo, el 22.4% totalmente de acuerdo, el 16.2% frecuentemente de acuerdo, y el 15.4% algunas veces de acuerdo. Se observa, que la mayoría de los encuestados refiere estar de acuerdo, que con el pasar del tiempo, se ha desarrollado mucho como persona.

Tabla 49.

Ítem 48. La vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y desarrollo

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	8	6.2
En desacuerdo	14	10.8
Algunas veces de acuerdo	14	10.8
Frecuentemente de acuerdo	33	25.4
De acuerdo	44	33.8
Totalmente de acuerdo	17	13.1
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

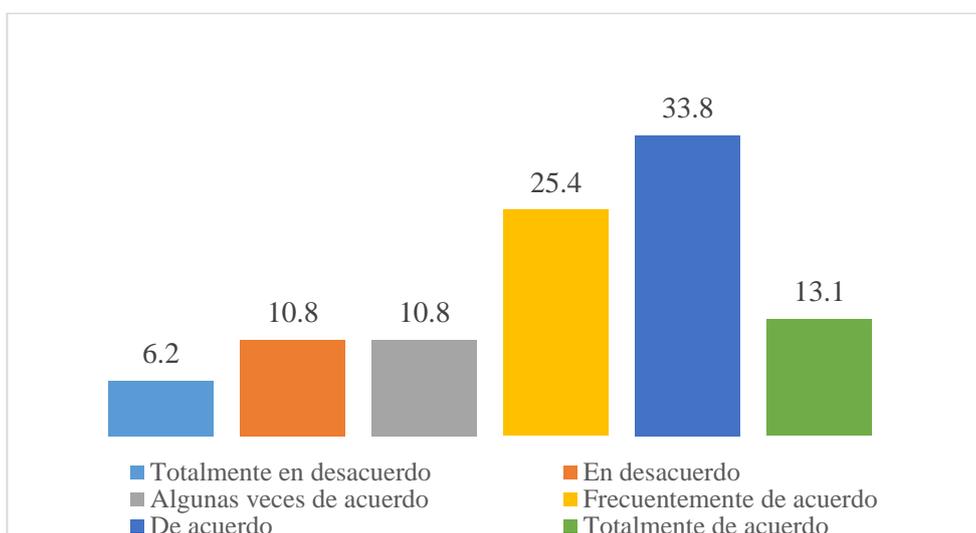


Figura 48. Ítem 48: La vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y desarrollo
Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Se observa en la tabla 49 y figura 48, que el 33.8% eligió la opción de acuerdo, el 25.4% frecuentemente de acuerdo, el 13.1% totalmente de acuerdo y el 10,8% en desacuerdo. Se puede apreciar que la mayoría de los encuestados siente que sus vidas han sido un proceso de estudio, cambio y crecimiento, esto le ayudó a sentir bienestar y felicidad para sus vidas.

Tabla 50.

Ítem 49. Si se sintiera infeliz, daría los pasos para cambiar

Opciones	F	%
Totalmente en desacuerdo	2	1.5
En desacuerdo	4	3.1
Algunas veces de acuerdo	5	3.8
Frecuentemente de acuerdo	14	10.8
De acuerdo	54	41.5
Totalmente de acuerdo	51	39.2
Total	130	100%

Fuente. Elaboración propia

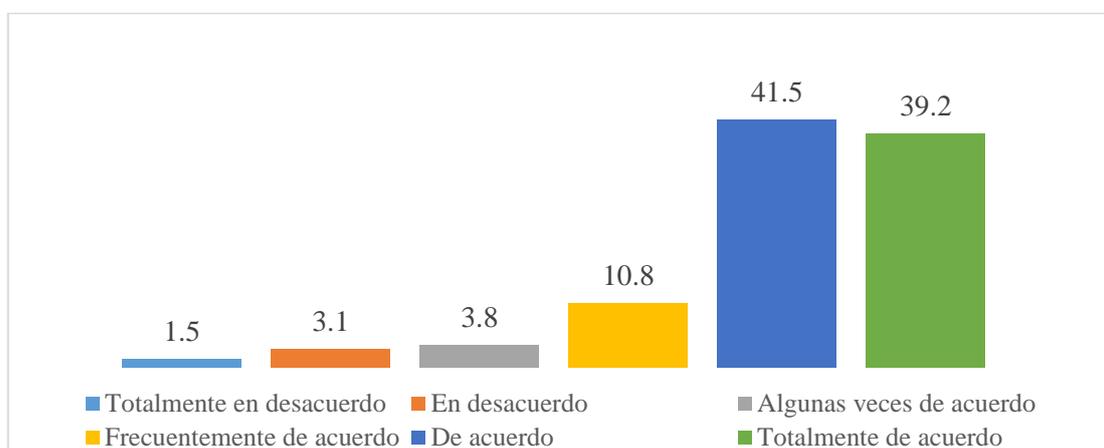


Figura 49. Ítem 49. Si se sintiera infeliz, daría los pasos para cambiar

Fuente. Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Respecto a la tabla 50 y figura 49, se halló que el 41.5% eligió la opción de acuerdo, el 39.2% totalmente de acuerdo, el 10.8% en desacuerdo, y el 3.8% frecuentemente de acuerdo. Se aprecia que la mayoría de encuestados está de acuerdo, que, si se sintieran infelices en sus vidas, ellos (as) darían los primeros pasos para cambiarlo.

4.2. Comprobación de hipótesis de investigación

4.2.1. Definición del estadístico de prueba.

a) Definición del tipo de estudio.

Tipo de estudio : No experimental- transversal

Nivel de investigación: Correlacional

Objeto de estudio : Correlación

Variable de estudio : Cuantitativa, ordinal.

b) Establecer nivel de significancia

Nivel de significancia(alpha) $\alpha = 0,05$ (5%)

c) Seleccionar estadístico de prueba

Se utilizó el coeficiente de correlación de rho de Spearman, la elección de esta prueba estadística suele utilizarse para evaluar relaciones en las que intervienen variables ordinales.

d) Interpretación del valor del coeficiente

-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0.9 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-0.7 a -0.89	Correlación negativa alta
-0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.2 a -0.39	Correlación negativa baja
-0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.89	Correlación positiva alta
0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

Hipótesis general

H1. Existe relación significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los trabajadores de Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Ho. No existe relación significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los trabajadores de Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Tabla 51.
Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico

		Ansiedad	Bienestar psicológico
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000
	Ansiedad	Sig. (bilateral)	,000
		N	130
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	-,358**
	Bienestar psicológico	Sig. (bilateral)	,000
		N	130

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Elaboración propia

Procedimiento para la verificación de la hipótesis:

Nivel de significancia: para todo valor de probabilidad igual o menor que 0,05, se acepta H_1 y se rechaza H_0 .

Zona de rechazo: Para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

Estadístico de prueba: Rho de Spearman

Regla de decisión:

Rechazar H_0 si la Sig es menor a 0.05

No rechazar H_0 si la Sig es mayor a 0.05

Análisis e Interpretación:

En la tabla 51 observamos que la Sig (bilateral) mostrada por el SPSS 24 es 0.000 menor a 0.05, en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula (H_0) con un nivel de confianza del 95%, y se acepta la hipótesis alterna (H_1) que nos dice: existe relación significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los trabajadores de Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Comprobación de la hipótesis específica 1

H1. Existe relación entre la ansiedad y la autoaceptación del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Ho. No existe relación entre la ansiedad y la autoaceptación del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Tabla 52.
Correlación entre ansiedad y auto aceptación

		Ansiedad	Auto aceptación
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1,000	-,426**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	130	130
auto aceptación	Coefficiente de correlación	-,426**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	130	130

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Elaboración propia

Procedimiento para la verificación de la hipótesis:

Nivel de significancia: para todo valor de probabilidad igual o menor que 0,05, se acepta H_1 y se rechaza H_0 .

Zona de rechazo: para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

Estadístico de prueba: rho de Spearman

Regla de decisión:

Rechazar H_0 si la Sig es menor a 0.05

No rechazar H_0 si la Sig es mayor a 0.05

Análisis e Interpretación:

En la tabla 52 observamos que la Sig (bilateral) mostrada por el SPSS 24 es 0.000 menor a 0.05, en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula (H_0) con un nivel de confianza del 95%, y se acepta la hipótesis alterna (H_1) que nos dice: existe relación entre la ansiedad y la autoaceptación del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Comprobación de la hipótesis específica 2

H1. Existe relación entre la ansiedad y la autonomía del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Ho. No existe relación entre la ansiedad y la autonomía del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Tabla 53.
Correlación entre ansiedad y autonomía

		Ansiedad	Autonomía
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	-,217*
	Ansiedad Sig. (bilateral)	.	,013
	N	130	130
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	-,217*	1,000
	Autonomía Sig. (bilateral)	,013	.
	N	130	130

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: Elaboración propia

Procedimiento para la verificación de la hipótesis:

Nivel de significancia: para todo valor de probabilidad igual o menor que 0,05, se acepta H_1 y se rechaza H_0 .

Zona de rechazo: para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

Estadístico de prueba: rho de Spearman

Regla de decisión:

Rechazar H_0 si la Sig es menor a 0.05

No rechazar H_0 si la Sig es mayor a 0.05

Interpretación:

En la tabla 53 observamos que la Sig (bilateral) mostrada por el SPSS 24 es 0.013 menor a 0.05, en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula (H_0) con un nivel de confianza del 95%, y se acepta la hipótesis alterna (H_1) que nos dice: existe relación entre la ansiedad y la autonomía del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Comprobación de la hipótesis específica 3

H1. Existe relación entre la ansiedad y las relaciones positivas con otros del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

H₀. No existe relación entre la ansiedad y las relaciones positivas con otros del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Tabla 54.

Correlación entre ansiedad y relaciones positivas

		Ansiedad	Relaciones positivas
Rho de Spearman	Ansiedad		
	Coeficiente de correlación	1,000	-,604**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	130	130
Relaciones positivas	Relaciones positivas		
	Coeficiente de correlación	-,604**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	130	130

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Elaboración propia

Procedimiento para la verificación de la hipótesis:

Nivel de significancia: Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0,05, se acepta H₁ y se rechaza H₀.

Zona de rechazo: Para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H₀ y se rechaza H₁.

Estadístico de prueba: rho de Spearman

Regla de decisión:

Rechazar H₀ si la Sig es menor a 0.05

No rechazar H₀ si la Sig es mayor a 0.05

Interpretación:

En la tabla 54 observamos que la Sig (bilateral) mostrada por el SPSS 24 es 0.000 menor a 0.05, en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la Hipótesis nula (H₀) con un nivel de confianza del 95%, y se acepta la hipótesis alterna (H₁) que nos dice: existe relación entre la ansiedad y las relaciones positivas con otros del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Comprobación de la hipótesis específica 4

H1. Existe relación entre la ansiedad y el crecimiento personal del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Ho. No existe relación entre la ansiedad y el crecimiento personal del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Tabla 55.
Correlación entre ansiedad y crecimiento personal

		Ansiedad	Crecimiento personal
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	,054
	Ansiedad Sig. (bilateral)	.	,544
	N	130	130
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	,054	1,000
	Crecimiento personal Sig. (bilateral)	,544	.
	N	130	130

Fuente: Elaboración propia

Procedimiento para la verificación de la hipótesis:

- Nivel de significancia:** para todo valor de probabilidad igual o menor que 0,05, se acepta H_1 y se rechaza H_0 .
- Zona de rechazo:** para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .
- Estadístico de prueba: rho de Spearman**
- Regla de decisión:**

Rechazar H_0 si la Sig es menor a 0.05

No rechazar H_0 si la Sig es mayor a 0.05

Análisis e Interpretación:

En la tabla 55 observamos que la Sig (bilateral) mostrada por el SPSS 24 es 0.544 mayor que 0.05, en consecuencia, se toma la decisión de aceptar la hipótesis nula (H_0) con un nivel de confianza del 95%, y rechazar la hipótesis alterna (H_1). Por lo que se concluye: no existe relación entre la ansiedad y el crecimiento personal del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Comprobación de la hipótesis específica 5

H1. Existe relación entre la ansiedad y el dominio del entorno del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Ho. No existe relación entre la ansiedad y el dominio del entorno del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Tabla 56.
Correlación entre ansiedad y dominio del entorno

		Ansiedad	Domino del entorno
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	-,452**
	Ansiedad Sig. (bilateral)	.	,000
	N	130	130
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	-,452**	1,000
	Domino del entorno Sig. (bilateral)	,000	.
	N	130	130

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Elaboración propia

Procedimiento para la verificación de la hipótesis:

Nivel de significancia: para todo valor de probabilidad igual o menor que 0.05, se acepta H₁ y se rechaza H₀.

Zona de rechazo: para todo valor de probabilidad mayor que 0.05, se acepta H₀ y se rechaza H₁.

Estadístico de prueba: rho de Spearman

Regla de decisión:

Rechazar H₀ si la Sig es menor a 0.05

No rechazar H₀ si la Sig es mayor a 0.05

Análisis e Interpretación:

En la tabla 56 observamos que la Sig (bilateral) mostrada por el SPSS 24 es 0.000 menor que 0.05, en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula (H₀) con un nivel de confianza del 95%, y se acepta la hipótesis alterna (H₁) que nos dice: existe relación entre la ansiedad y el dominio del entorno del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Comprobación de la hipótesis específica 6

H1. Existe relación entre la ansiedad y el propósito en la vida del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Ho. No existe relación entre la ansiedad y el propósito en la vida del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

Tabla 57.
Correlación entre ansiedad y propósito en la vida

		Ansiedad	Propósito en la vida
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	-,488**
	Ansiedad Sig. (bilateral)	.	,000
	N	130	130
Propósito en la vida	Coeficiente de correlación	-,488**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	130	130

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Elaboración propia

Procedimiento para la verificación de la hipótesis:

Nivel de significancia: para todo valor de probabilidad igual o menor que 0,05, se acepta H_1 y se rechaza H_0 .

Zona de rechazo: para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

Estadístico de prueba: rho de Spearman

Regla de decisión:

Rechazar H_0 si la Sig es menor a 0.05

No rechazar H_0 si la Sig es mayor a 0.05

Análisis e Interpretación:

En la tabla 56 observamos que la Sig (bilateral) mostrada por el SPSS 24 es 0.000 menor que 0.05, en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula (H_0) con un nivel de confianza del 95%, y se acepta la hipótesis alterna (H_1), que nos dice: existe relación entre la ansiedad y el propósito en la vida del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020.

V. DISCUSIÓN

Concluida la investigación, se procede a realizar la discusión de resultados, tomando en consideración, las verificaciones de las hipótesis y comparándolas con los resultados de los antecedentes del marco teórico, sobre ansiedad y bienestar psicológico.

De acuerdo con la verificación de la hipótesis general, se puede decir que existe una relación significativa entre la ansiedad y bienestar psicológico en los trabajadores de la Clínica La Luz, en el distrito de Tacna, 2020; al respecto, la investigación de Cruz-Altamirano y Herrera-Sarmiento (2018) se enfoca en una población constituida exclusivamente por enfermeras, en donde se destaca que la mayoría de las encuestadas presentó un nivel medio de ansiedad rasgo y estado; estos resultados no son del todo diferentes, a los logrados en la presente investigación, en donde el mayor porcentaje de los encuestados se encuentra dentro de los límites normales de ansiedad, esto debido a que fueron considerados trabajadores asistenciales, administrativos y de servicio, de ahí que se puede apreciar esa diferencia.

La investigación de Anticona y Maldonado (2017) determina que la mayor cantidad de trabajadores del hospital Daniel Alcides Carrión, Huancayo, presentan ansiedad, sin embargo, en la Clínica La Luz de Tacna, la menor cantidad de los trabajadores se encuentra entre ansiedad leve o moderada y ansiedad muy severa; estos resultados muestran dos realidades distintas en lo que concierne a la situación de la ansiedad, se debe a que en el primero de ellos, se realizó en un hospital público y su población lo conformaron personal asistencial, lo que muestra una clara diferencia entre el estado emocional de los trabajadores del sector público y privado, siendo el personal asistencial el más afectado que el personal administrativo.

Veliz, Dorner, Soto, Reyes y Ganga (2018) en su investigación, concluyen que la mayoría de los profesionales de enfermería de la región de Los Lagos en Chile, presentan alto nivel de bienestar psicológico; en el mismo sentido, los trabajadores de la Clínica La Luz en Tacna, también muestran un nivel alto, si bien el nivel, es mayor en comparación al primero, es importante puntualizar, la

diferencia en la población objetivo, el primero constituido por personal de enfermería y el segundo, por personal asistencial, administrativo y de servicio; lo cual puede explicar la diferencia en los niveles alcanzados de bienestar psicológico.

En el caso de los resultados de la investigación de Morán (2013) concluye que las enfermeras de consulta externa, en atención al adulto mayor de un Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, presentan un nivel medio de ansiedad, debido a que no les afecta el medio social, laboral y personal, de este resultado, se puede desprender que este grupo ocupacional, gestiona de alguna forma la ansiedad provocada por su trabajo; en cuanto a los niveles de ansiedad encontrados en el personal de la Clínica La Luz en Tacna, la mayoría se ubica dentro de los límites normales, además de ello, es importante precisar que de la población encuestada, una quinta parte, corresponde al personal de enfermería, lo que provoca la diferencia en los resultados de ambos estudios.

Salido (2014) enfoca su investigación en la ansiedad del personal de enfermería con relación a la muerte de pacientes en la Unidad de Cuidados Intensivos y Oncología, detectando altos niveles de ansiedad; en contraposición con los resultados de la Clínica La Luz en Tacna, los niveles de ansiedad se ubican dentro de los límites normales, siendo la principal causa de estas diferencias, el enfoque del estudio, el primero referido a la ansiedad y la relación con la muerte, y el segundo, relacionado con el bienestar psicológico; con estos resultados no cabe duda, que la muerte de los pacientes en un establecimiento de salud, va causar mayores estragos en la salud mental de los trabajadores asistenciales.

Definitivamente, los resultados logrados en esta investigación, se constituye en una valiosa contribución en el desarrollo de próximos estudios relacionados con la ansiedad y el bienestar psicológico, en los trabajadores del sector salud, que por su naturaleza de su actividad laboral, se encuentran expuestos a una serie de factores que quebrantan su bienestar psicológico e incentivan cuadros de ansiedad en los servidores de salud.

VI. CONCLUSIONES

- Primera.** En la investigación se determinó que existe relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020, donde se obtuvo un resultado de un $r_s = -0,358$ y con un valor de sig. = $0,000 < 0,05$, donde se encontró una correlación negativa baja, con lo que se concluye, a mayor ansiedad menor es el bienestar psicológico.
- Segunda.** En esta investigación se determinó que existe relación entre la ansiedad y la autoaceptación del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020, donde se obtuvo el siguiente resultado $r_s = -0,426$ y con un valor de sig. $0,00 < 0,05$, donde se encontró correlación negativa moderada, con lo que se concluye, mientras más ansiosos se encuentren, menor será la autoaceptación del bienestar psicológico.
- Tercera.** En la investigación se determinó que existe relación entre la ansiedad y las relaciones positivas con otros del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020, donde se obtuvo el siguiente resultado $r_s = -0,604$ y un valor de sig. de $0,00 < 0,05$, por lo tanto, esto nos indica que existe correlación inversa moderada y significativa, con lo que se concluye, a mayor la ansiedad, disminuirán las relaciones positivas con otros trabajadores.
- Cuarta.** En la investigación se determinó que existe relación entre la ansiedad y las relaciones positivas con otros del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020, donde se obtuvo un $r_s = -0,452$ y una significancia de $0,000$, esto nos indica que existe una correlación negativa moderada, con lo que se concluye, mientras más ansiosos se sientan los trabajadores, menor dominio tendrán de su entorno.
- Quinta.** En la investigación se determinó que no existe relación entre la ansiedad y el crecimiento personal del bienestar psicológico de los

trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020, por lo que se obtuvo un $r_s = 0,054$ y una significancia de 0,544.

Sexta. En la investigación se estableció que existe relación entre la ansiedad y la autonomía del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020, por lo que se obtuvo un $r_s = -0,213$ y una significancia de 0,013, esto nos indica una correlación negativa baja.

Séptima. En la investigación se precisó que existe relación entre ansiedad y el propósito de vida del bienestar psicológico de los trabajadores de la Clínica La Luz, distrito Tacna, 2020, en el que se obtuvo un $r_s = -0,488$ y una significancia de 0,000, esto indica que hay una correlación negativa moderada.

VII. RECOMENDACIONES

- Primero.** Se recomienda a la gerencia, diseñar un programa de intervención y prevención de riesgos psicosociales en los trabajadores de la clínica para que puedan identificar las problemáticas en el personal de cada área, promoviendo el bienestar de ellos, y así se tengan resultados favorables para la atención al paciente y con sus compañeros de trabajo.
- Segundo.** Se recomienda a recursos humanos, fomentar el bienestar psicológico para evitar la ansiedad en los trabajadores de la clínica mediante talleres, seminarios, charlas y conferencias, por lo cual así se fortalecer las habilidades sociales como el respeto, empatía y asertividad, así mismo, realizar estrategias de prevención para mejorar la salud laboral, aplicar el test de ansiedad personal de salud en periodos de seis meses durante el año lectivo, para detectar a tiempo las primeras manifestaciones de un trastorno del estado de ánimo y valorar el envío al servicio de Psicología, para iniciar tratamiento ansiedad moderada o severa.
- Tercero.** Al personal se sugiere asistir por lo menos dos veces por año a los talleres de recreación, de esparcimiento, como parte de sus actividades laborales, ya que el ejercicio físico de forma regular ayuda a despejar la mente y evitar los estados ansiosos, para los niveles de ansiedad se propone elaborar terapias de relajación y actividades de interacción interpersonal para un mejor desempeño laboral; donde se involucren pláticas motivacionales y manejo de emociones por parte del personal de psicología una vez por mes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association -APA (2013). *DSM V. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Recuperado de: <http://www.psicomed.net/dsmiv/dsmiv7.html>
- Anticona, E. y Maldonado, M. (2017). *Ansiedad y depresión en el personal de salud del Hospital Daniel Alcides Carrión, Huancayo – 2017*. (Tesis de grado). Universidad Nacional del Centro del Perú. Huancayo.
- Arboleda, J. (2015). *Estudio de los predictores del bienestar psicológico según el modelo de Ryff en el personal de enfermería de una institución de salud* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica Del Ecuador. Quito, Ecuador.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación, introducción a la metodología científica* (Sexta ed.). Venezuela: Editorial Episteme.
- Arias, G. (2020). *Proyecto de tesis, guía para la elaboración* (Primera ed.). Arequipa. Perú.
- Arrogante, O., Pérez-García, A. y Aparicio-Zaldívar, E. (2014). *Bienestar psicológico en enfermería: relaciones con resiliencia y afrontamiento*. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), Madrid, España. DOI: 10.1016/j.enfcli.2014.12.009.
- Baeza, J. (2008). *Pensamiento y ansiedad: Ansiedad, autoestima y asertividad*. Madrid: Ed. Diez Santos.
- Barón, R. (1996). *Psicología*. (3ª edición). México D.F. Editorial Prentice Hall.
- Barreto, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales*. (Tesis de post grado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, Perú. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4543/1/Barreto_em.pdf

- Bojórquez, J. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Tesis de maestría. Universidad San Martín de Porres. Lima.
- Cassem, N. (1994). *Psiquiatría de enlace en el Hospital General*. (3a. ed.). Madrid: Díaz de Santos
- Castillo, M. (2018). *Relación entre el clima social laboral, afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal de tratamiento del Establecimiento Penitenciario de Lurigancho*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/9783>
- Cruz-Altamirano, J. y Herrera-Sarmiento, S. (julio, 2018). Personalidad y ansiedad estado rasgo en enfermeras de un Hospital Nacional. *Revista Casus*. 2018;3(3):145-154.
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. (Tesis doctoral). Universidad de la Coruña. España,
- García, M. (2002). *Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual*. Universidad de Málaga: Málaga.
- García, R. (2018). *Nivel de ansiedad según la escala de Zung en los pacientes que acuden a la consulta de emergencia del hospital regional de Loreto, julio-septiembre 2013*. (Tesis de médico). Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos, Perú.
- Grundi, S. (2017). *Grado de ansiedad del usuario en la atención de emergencia en un establecimiento de salud, durante el año 2017*. (Tesis de licenciatura). Universidad Científica del Sur. Iquitos.
- Guachilema, E. (2011). *La ansiedad y su incidencia en el déficit asertivo en estudiantes de primer y segundo semestre de la carrera de psicología clínica de la facultad de ciencias de la Salud de la universidad técnica de Ambato durante el Periodo junio-diciembre 2010*. (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

- Lanchipa, A. (2014). *Factores asociados a la salud mental de los estudiantes de la escuela profesional de ciencias de la educación de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, de Tacna, en el año 2013* (Tesis De doctorado). Universidad Alas Peruanas, Lima. Perú.
- Martínez, M. (2016). *Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Montealegre, N. (2017). *Relación entre autoestima escolar y la ansiedad en los estudiantes de tercero y cuarto año de secundaria de la institución educativa N° 098 El gran Chilimasa” de la provincia de Zarumilla -Tumbes, 2017*. (Tesis de licenciatura). Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. Tumbes.
- Morán, M. (2013). *Niveles de ansiedad en enfermeras de consulta externa en atención al adulto mayor del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, CAMIP II* (Tesis de licenciatura en Psicología Clínica). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Navas, W. & Vargas, M. (2012). *Psiquiatría. Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida ara atención primaria. Revista médica de Costa Rica y Centroamérica, LXIX (3), 34-54*.
- Palomba, R. (2002). *Calidad de vida: Conceptos y medidas*. Recuperado de: http://www.eclac.cl/celade/agenda/2/10592/envejecimientoRP1_ppt.pdf
- Pancheri, P. (1990). *Manual de Psiquiatría clínica* (2ª edición). México D.F.: Editorial Trillas.
- Pillco, L. (2017). *Burnout y bienestar psicológico en enfermería intensiva de un hospital de Lima Metropolitana – 2017*. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo. Trujillo.
- Salazar, C. (2015). *Prevalencia de ansiedad y depresión en pacientes hospitalizados en los Servicios de medicina interna del hospital nacional dos de mayo*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Ricardo Palma, Lima – Perú. Recuperado de: http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/454/1/Salazar_c.pdf

- Salido, L. (2014). *Ansiedad del personal de enfermería en relación a la muerte de sus pacientes. Comparativa UCI y oncología*. (Tesis de licenciatura). Universidad del País Vasco. España.
- Sum, M. (2015). *Niveles de ansiedad que presentan los trabajadores del organismo judicial de la cabecera departamental de Huehuetenango*. (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/43/SumMaria.pdf>.
- Velásquez (2014). *Síndrome de burnout y bienestar psicológico en enfermeras de la microred de salud de San Juan de Miraflores – Villa María del Triunfo, 2014*. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú. Lima.
- Veliz, A., Dorner, A., Soto, A., Reyes, J. y Ganga, F. (abril, 2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *Medisur* vol.16 n°.2, 44-87.
- Villanueva, L. (2017). *Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de la universidad alas peruanas, filial Arequipa*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín. Arequipa.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables/ Dimensiones	Metodología
General ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020?	General Analizar relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	General H: Existe relación significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020	Variable 1: Ansiedad Dimensiones D1. Afectivos D2. Somáticos	Tipo y nivel de investigación: Tipo básica y cuantitativo; de nivel correlacional Diseño de investigación: No experimental
Específico ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y la dimensión autopercepción de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020?	Específico Determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión autopercepción de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	Específico Existe relación entre la ansiedad y la dimensión autopercepción de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Tacna, 2020.	Variable 2: Bienestar psicológico Dimensiones Auto aceptación (9 ítems)	Población y muestra: Comprendida por 130 personas. Técnicas e instrumentos de recolección de datos <ul style="list-style-type: none"> • Técnica del cuestionario • El instrumento de recolección de datos <p>Para la primera variable ansiedad se utilizó el cuestionario de ansiedad de William Zung (1971)</p> <p>Para la segunda variable bienestar psicológico, se utilizó el cuestionario de bienestar psicológico de Carol Riff (1995)</p>
¿Cuál es la relación entre la ansiedad y la dimensión relaciones positivas de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020?	Establecer la relación entre la ansiedad y la dimensión relaciones positivas de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	Existe relación entre la ansiedad y la dimensión relaciones positivas de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	Autonomía (3 ítems)	
¿Cuál es la relación entre la ansiedad y la dimensión autonomía de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020?	Determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión autonomía de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	Existe relación entre la ansiedad y la dimensión autonomía de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	Relaciones positivas con los demás (5 ítems)	
¿Cuál es la relación entre la ansiedad y la dimensión dominio del entorno de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020?	Determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión dominio del entorno de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	Existe relación entre la ansiedad y la dimensión dominio del entorno de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	Crecimiento personal (4 ítems)	
¿Cuál es la relación entre la ansiedad y la dimensión propósito de la vida de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020?	Establecer la relación entre la ansiedad y la dimensión propósito de la vida de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	Existe relación entre la ansiedad y la dimensión propósito de la vida de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	Dominio del entorno (3 ítems)	
¿Cuál es la relación entre la ansiedad y la dimensión crecimiento personal de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020?	Precisar la relación entre la ansiedad y la dimensión crecimiento personal de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	Existe relación entre la ansiedad y la dimensión crecimiento personal de la variable bienestar psicológico de los trabajadores de Clínica La Luz, Distrito Tacna, 2020.	Propósito de la vida (5 ítems)	

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Ansiedad	"Es una anticipación de un daño o desgracia futura, interna o externa, que se acompaña de un sentimiento desagradable y/o de síntomas somáticos de tensión" (Navas y Vargas, 2010, p.22)	La Escala de Ansiedad de Zung consiste en un cuestionario de 20 frases, informes o relatos (ítems). Cada uno de los cuales se refieren a un síntoma o signo característico de la ansiedad.	AFECTIVOS	Intranquilidad	1.- Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre
				Temor	2.- Me siento con temor sin razón
				Angustia	3.- Despierto con facilidad o siento pánico
				Desintegración mental	4.- Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos
				Aprensión	5.- Siento que todo está bien y que nada malo puede suceder
			SOMÁTICOS	Temblores	21. Me tiemblan las manos y las piernas
				Molestias y dolores musculares	22. Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura
				Fatigabilidad, debilidad	23. Me siento débil y me canso fácilmente
				Inquietud	24. Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente
				Palpitaciones	25. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón
				Vértigo	26. Sufro de mareos
				Desmayos	27. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar
				Disnea	28. Puedo inspirar y expirar fácilmente
				Parestesias	29. Se me adormecen o hincan los dedos de las manos y pies
				Náuseas y vómitos	30. Sufro de molestias estomacales o indigestión.
				Micción frecuente	31. Orino con mucha frecuencia
				Sudoración	32. Generalmente mis manos están secas y calientes
Rubor facial	33. Siento bochornos				
Insomnio	34. Me quedo dormido con facilidad y descanso durante la noche				
Pesadillas	35. Tengo pesadillas				
Bienestar psicológico	"El bienestar psicológico manifiesta el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social" (García y González, 2000, citado por Martínez, 2016, p.25).	En la medición del Bienestar Psicológico de Ryff, se tomará en cuenta los indicadores: Auto aceptación (Ítems:7), Relaciones Positivas (Ítems: 7), Autonomía (Ítems: 5), Dominio del Entorno (Ítems: 7), Propósito en la vida (Ítems: 8) y Crecimiento personal (Ítems: 5).	Auto aceptación (9 ítems)	Contento con lo realizado	1.- Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas
				Sentimiento de seguridad	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo
				Modo de vida	10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto
				Auto responsabilidad	14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo
				Sentirse bien con el pasado	15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro
				Satisfacción con objetivos	16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí
				Autoestima	17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
			Autonomía (3 ítems)	Orgullo personal	24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo
				Cambiaría si es necesario	29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.
				Elecciones personales	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida
Preocupación por opiniones	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí				
Influencia de otros	13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones				

			Relaciones positivas (5 ítems)	Pocos amigos íntimos	2.- A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones
				No tener con quien hablar	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar
				Amistades aportan	12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
				No tener relaciones cercanas	22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
				Confianza en amistades	25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí
			Crecimiento personal (5 ítems)	Aprendizaje de sí mismo	21.- En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo
				No he mejorado	26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona
				Desarrollo personal	27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
				Proceso continuo de cambio	28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
			Dominio del entorno (3 ítems)	No tener miedo de expresar	3.- No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente
				Confianza en opiniones propias	18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general
				Dificultad para expresar opiniones	23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos
			Propósito de la vida (5 ítems)	Dificultad para dirigir metas	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga
				Planes para el futuro	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad
				Persona activa	11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
				Demandas diarias deprimen	19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen
				Claridad en objetivos	20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida

Anexo 3: Instrumentos

Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff

Indicaciones:

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

Ítems	Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						

11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung

Instrucciones:

A continuación, encontrará Ud. una serie de situaciones que describe a Ud. para que vaya leyendo atentamente y marque la respuesta que describa mejor cuál es su forma habitual de sentirse. Lo que se hará será marcar con un aspa (X) en la columna que crea por conveniente pensando en cómo se sintió durante la última semana.

N°		Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
1	Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre	1	2	3	4
2	Me siento con temor sin razón	1	2	3	4
3	Despierto con facilidad o siento pánico	1	2	3	4
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos	1	2	3	4
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme	4	3	2	1
6	Me tiemblan los brazos y las piernas	1	2	3	4
7	Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura	1	2	3	4
8	Me siento débil y me canso fácilmente	1	2	3	4
9	Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente	4	3	2	1
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón	1	2	3	4
11	Sufro de mareos	1	2	3	4
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar	1	2	3	4
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente	4	3	2	1
14	Se me adormecen o hinchan los dedos de las manos y pies	1	2	3	4
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión	1	2	3	4
16	Orino con mucha frecuencia	1	2	3	4

17	Generalmente mis manos están secas y calientes	4	3	2	1
18	Siento bochornos	1	2	3	4
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche	4	3	2	1
20	Tengo pesadillas	1	2	3	4
Total, de puntos					

Anexo 4: Validación de instrumentos

FORMATO A

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TESIS: "Relación entre Ansiedad y Bienestar Psicológico en trabajadores de la clínica la luz
– Distrito Tacna, 2020"

Investigadora: Maria Mercedes Zepita Chura

Zunilda Fortunata Aduvire Justo

Indicación: Señor certificador, se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del Cuestionario ANSIEDAD, que se le muestra, marque con un aspa el casillero que crea conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, denotando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formación para su posterior aplicación

NOTA: Para cada ítem se considera la escala de 1 a 5 donde:

1= Muy Deficiente	2= Deficiente	3= Regular	4=Bueno	5=Muy bueno
-------------------	---------------	------------	---------	-------------

CUESTIONARIO SOBRE ANSIEDAD

TESIS: RELACION ENTRE ANSIEDAD Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN TRABAJADORES DE LA CLINICA LA LUZ - DISTRITO TACNA, 2020

	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN: AFECTIVOS					
INDICADOR: INTRANQUILIDAD 1. Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: TEMOR 2. Me siento con temor sin razón. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: ANGUSTIA 3. Despierto con facilidad o siento pánico. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: DESINTEGRACION MENTAL 4. Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: APRENSION 5. Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
DIMENSION: SOMATICOS					
INDICADOR: TEMBLORES 6. Me tiembla los brazos y las piernas. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: MOLESTIAS Y DOLORES MUSCULARES 7. Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: FATIGABILIDAD Y DEBILIDAD 8. Me siento débil y me canso fácilmente. Nunca o casi nunca					X

A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					
INDICADOR: INQUIETUD 9. Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: PALPITACIONES 10. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: VERTIGO 11. Sufro de mareos Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: DESMAYOS 12. Sufro de desmayos y siento que me voy a desmayar. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: DISNEA 13. Puedo inspirar y expirar fácilmente. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: PARESTECIAS 14. Se me adormecen o me hincan los dedos de las manos y los pies. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: NAUCEAS Y VOMITOS 15. Sufro de molestias estomacales o indigestión Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: MICCION FRECUENTE 16. Orino con mucha frecuencia Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: SUDORACION 17. Generalmente mis manos están secas y calientes Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia					X

RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO - UPTTELESUP

Siempre o casi siempre					
INDICADOR: RUBOR FACIAL					
18. Siento bochornos.					
Nunca o casi nunca					
A veces					
Con bastante frecuencia					
Siempre o casi siempre					✓
INDICADOR: INSOMNIO					
19. Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche.					
Nunca o casi nunca					
A veces					
Con bastante frecuencia					
Siempre o casi siempre					✓
INDICADOR: PESADILLAS					
20. Tengo pesadilla					
Nunca o casi nunca					
A veces					
Con bastante frecuencia					
Siempre o casi siempre					✓

RECOMENDACIONES

Ver la pertinencia de considerar términos en femenino y masculino a la vez

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Muy Buena

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena Muy Buena

Nombres Apellidos: Frida Palomina Arpi

DNI N°: 29409233 Teléfono/Celular:

Dirección domiciliaria: AV. San Martín 704- Miraflores

Título Profesional: Lic. en Educación

Grado Académico: Doctora

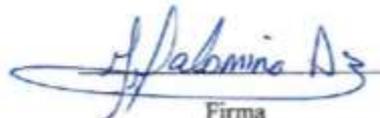
Mención: Ciencias: Educación

Variable: Ansiedad de Zung

PROMEDIO DE VALORACIÓN

Muy Buena

Lugar y fecha: Arequipa 08/03/2020



Firma
RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO – UPTESUP

FORMATO B

**FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE
EXPERTO**

I. DATOS GENERALES

I.1. Título de la Investigación: "Relación entre Ansiedad y Bienestar Psicológico en Trabajadores de la Clínica la luz – Tacna, 2020".

I.2. Nombre del instrumento: Cuestionario de Ansiedad.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	1
		0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																				X
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica.																		X		
4. Organización	Existe una organización lógica.																				X
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.																		X		
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación.																				X
7. Consistencia	Basados en aspectos teóricos científicos.																				X
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores																				X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.																				X
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación.																				X

- Baja
- Regular
- Buena
- Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN OPINIÓN DE
APLICABILIDAD
Muy buena

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres y Apellidos: *Frida Palomino Arpi*

DNI N°: *29.409233* Teléfono/Celular:

Dirección domiciliaria: *AV. San Martín 704 - Miraflores*

Título Profesional: *Lic en Educación*

Grado Académico: *Doctora*

Mención: *Ciencias: Educación*

Variable: *Ansiiedad*

Fabiano A
Firma

FORMATO A

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TESIS: "Relación entre Ansiedad y Bienestar Psicológico en Trabajadores de la Clínica la Luz – Tacna, 2020"

Investigadora: Zepita Chura, Maria Mercedes

Aduvire Justo Zunilda Fortunata

Indicación: Señor certificador, se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del Cuestionario BIENESTAR PSICOLOGICO, que se le muestra, marque con un aspa el casillero que crea conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, denotando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formación para su posterior aplicación

NOTA: Para cada ítem se considera la escala de 1 a 5 donde:

1= Muy Deficiente	2= Deficiente	3= Regular	4=Bueno	5=Muy bueno
-------------------	---------------	------------	---------	-------------

CUESTIONARIO SOBRE BIENESTAR PSICOLOGICO

TESIS: "RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN TRABAJADORES DE LA CLINICA LA LUZ - TACNA, 2020"

	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN: AUTO ACEPTACION					
INDICADOR: CONTENTO CON LO REALIZADO					
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.					
Totalmente desacuerdo					
En desacuerdo					
Algunas veces de acuerdo					
Frecuentemente de acuerdo					
De acuerdo					
Totalmente de acuerdo					
INDICADOR: SENTIMIENTO DE SEGURIDAD					
7. En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
Totalmente desacuerdo					
En desacuerdo					
Algunas veces de acuerdo					
Frecuentemente de acuerdo					
De acuerdo					
Totalmente de acuerdo					
INDICADOR: MODO DE VIDA					
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					
Totalmente desacuerdo					
En desacuerdo					
Algunas veces de acuerdo					
Frecuentemente de acuerdo					
De acuerdo					
Totalmente de acuerdo					
INDICADOR: AUTO RESPONSABILIDAD					
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
Totalmente desacuerdo					
En desacuerdo					
Algunas veces de acuerdo					
Frecuentemente de acuerdo					
De acuerdo					
Totalmente de acuerdo					
INDICADOR: SENTIRSE BIEN CON EL PASADO					
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo espero hacer en el futuro.					
Totalmente desacuerdo					
En desacuerdo					
Algunas veces de acuerdo					
Frecuentemente de acuerdo					
De acuerdo					
Totalmente de acuerdo					
INDICADOR: SATISFACCIÓN CON OBJETIVOS					
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
Totalmente desacuerdo					
En desacuerdo					
Algunas veces de acuerdo					
Frecuentemente de acuerdo					

RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO - UPTLESUP

De acuerdo Totalmente de acuerdo					
INDICADOR: AUTOESTIMA 17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo				X	
INDICADOR: ORGULLO PERSONAL 24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo. Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo					X
INDICADOR: CAMBIARIA SI ES NECESARIO 29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces. Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo				X	
DIMENSION: AUTONOMIA INDICADOR: ELECCIONES PERSONALES 4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida. Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo					X
INDICADOR: PREOCUPACION POR OPINIONES 9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí. Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo					X
INDICADOR: INFLUENCIA DE OTROS 13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones. Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo					X
DIMENSION: RELACIONES POSITIVAS					

RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO -- UPTESUP

<p>INDICADOR: POCOS AMIGOS INTIMOS 2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones. Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo</p>					X
<p>INDICADOR: NO TENER CON QUIEN HABLAR 8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo</p>					X
<p>INDICADOR: AMISTADES APORTAN 12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo</p>					X
<p>INDICADOR: NO TENER RELACIONES CERCANAS 22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza. Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo</p>					X
<p>INDICADOR: CONFIANZA EN AMISTADES 25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí. Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo</p>					X
<p>DIMENSION: CRECIMIENTO PERSONAL INDICADOR: APRENDIZAJE DE SI MISMO 21. En general con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo. Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo Frecuentemente de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo</p> <p>INDICADOR: NO HE MEJORADO 26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona. Totalmente desacuerdo En desacuerdo Algunas veces de acuerdo</p>					X

RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO - UPTALESUP

Frecuentemente de acuerdo				
De acuerdo				
Totalmente de acuerdo				
INDICADOR: DESARROLLO PERSONAL				
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.				
Totalmente desacuerdo				X
En desacuerdo				
Algunas veces de acuerdo				
Frecuentemente de acuerdo				
De acuerdo				
Totalmente de acuerdo				
INDICADOR: PROCESO CONTINUO DE CAMBIO				
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.				
Totalmente desacuerdo				X
En desacuerdo				
Algunas veces de acuerdo				
Frecuentemente de acuerdo				
De acuerdo				
Totalmente de acuerdo				
DIMENSION: DOMINIO DEL ENTORNO				
INDICADOR: NO TENER MIEDO DE EXPRESAR				
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.				
Totalmente desacuerdo				X
En desacuerdo				
Algunas veces de acuerdo				
Frecuentemente de acuerdo				
De acuerdo				
Totalmente de acuerdo				
INDICADOR: CONFIANZA EN OPINIONES PROPIAS				
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.				
Totalmente desacuerdo				X
En desacuerdo				
Algunas veces de acuerdo				
Frecuentemente de acuerdo				
De acuerdo				
Totalmente de acuerdo				
INDICADOR: DIFICULTAD PARA EXPRESAR OPINIONES				
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.				
Totalmente desacuerdo				X
En desacuerdo				
Algunas veces de acuerdo				
Frecuentemente de acuerdo				
De acuerdo				
Totalmente de acuerdo				
DIMENSION: PROPOSITO DE LA VIDA				
INDICADOR: DIFICULTAD PARA DIRIGIR METAS				
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.				
Totalmente de acuerdo				
En desacuerdo				X
Algunas veces desacuerdo				
Frecuentemente de acuerdo				
De acuerdo				
Totalmente de acuerdo				

PROMEDIO DE VALORACIÓN

Muy buena

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres Apellidos: Frida Palomino Arpi

DNI N° 29409233 Teléfono/Celular:

Dirección domiciliaria: Av. San Martín 704 Miraflores

Título Profesional: Lic. en Educación

Grado Académico: Doctora

Mención: Ciencias : Educación

Variable: Bienestar Psicológico

PROMEDIO DE VALORACIÓN

Muy buena

Lugar y fecha: Araguaya 08/03/2020

Firma
RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO - UPTESUP

FORMATO B

FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES

1.1. Título de la Investigación: "Relación entre Ansiedad y Bienestar Psicológico en trabajadores de la Clínica la Luz - Distrito Tacna, 2020".

1.2. Nombre del instrumento: Cuestionario de Bienestar Psicológico

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																				X
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica.																				X
4. Organización	Existe una organización lógica.																				X
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.																				X
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación.																				X
7. Consistencia	Basados en aspectos teóricos científicos.																				X
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores																				X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.																				X
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación.																				X

- Baja
- Regular
- Buena
- Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN OPINIÓN DE APLICABILIDAD
Muy buena

RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO - UPTESUP

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres y Apellidos: *Frido Palomino Arpi*

DNI N°: *29408233* Teléfono/Celular:

Dirección domiciliaria: *AV. San Martín 704- Miraflores*

Título Profesional: *Lic en Educación*

Grado Académico: *Doctora*

Mención: *Ciencias: Educación*

Variable: *Bienestar Psicológico*

Frido Palomino A
Firma

FORMATO B

**FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE
EXPERTO**

I. DATOS GENERALES

1.1. Título de la Investigación: "Relación entre Ansiedad y Bienestar Psicológico en trabajadores de la Clínica la Luz - Distrito Taena, 2020".

1.2. Nombre del instrumento: Cuestionario de Bienestar Psicológico

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	1
		0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																				
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																				
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica.																				
4. Organización	Existe una organización lógica.																				
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.																				
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación.																				
7. Consistencia	Basados en aspectos teóricos científicos.																				
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores																				
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.																				
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación.																				

- Baja
- Regular
- Buena
- Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN OPINIÓN DE APLICABILIDAD

RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO --UPTALESUP

PROMEDIO DE VALORACIÓN

Muy buena

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres Apellidos: Mappy Luisa Arce Figueroa

DNI N°: 24313661. Teléfono/Celular: 495 996 656

Dirección domiciliaria: calle 13 de abril 116 2do piso Salva Alegre

Título Profesional: Lic. en Periodismo

Grado Académico: Doctora

Mención: Ciencias de la Comunicación

PROMEDIO DE VALORACIÓN

Muy buena.

Lugar y fecha: Arequipa 13 de marzo de 2020.

Manny Luis Figueroa
Firma

DIMENSION: CRECIMIENTO PERSONAL									
INDICADOR: APRENDIZAJE DE SI MISMO									
21. En general con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.									X
Totalmente desacuerdo									
En desacuerdo									
Algunas veces de acuerdo									
Frecuentemente de acuerdo									
De acuerdo									
Totalmente de acuerdo									
INDICADOR: NO HE MEJORADO									
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.									X
Totalmente desacuerdo									
En desacuerdo									
Algunas veces de acuerdo									
Frecuentemente de acuerdo									
De acuerdo									
Totalmente de acuerdo									
INDICADOR: DESARROLLO PERSONAL									
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.									X
Totalmente desacuerdo									
En desacuerdo									
Algunas veces de acuerdo									
Frecuentemente de acuerdo									
De acuerdo									
Totalmente de acuerdo									
INDICADOR: PROCESO CONTINUO DE CAMBIO									
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.									X
Totalmente desacuerdo									
En desacuerdo									
Algunas veces de acuerdo									
Frecuentemente de acuerdo									
De acuerdo									
Totalmente de acuerdo									
DIMENSION: DOMINIO DEL ENTORNO									
INDICADOR: NO TENER MIEDO DE EXPRESAR									
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.									X
Totalmente desacuerdo									
En desacuerdo									
Algunas veces de acuerdo									
Frecuentemente de acuerdo									
De acuerdo									
Totalmente de acuerdo									
INDICADOR: CONFIANZA EN OPINIONES PROPIAS									
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.									X
Totalmente desacuerdo									
En desacuerdo									
Algunas veces de acuerdo									
Frecuentemente de acuerdo									
De acuerdo									
Totalmente de acuerdo									
RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO - UPTALESUP									

<p>INDICADOR: INFLUENCIA DE OTROS</p> <p>13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>									X
DIMENSION: RELACIONES POSITIVAS									
<p>INDICADOR: POCOS AMIGOS INTIMOS</p> <p>2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>									X
<p>INDICADOR: NO TENER CON QUIEN HABLAR</p> <p>8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>									X
<p>INDICADOR: AMISTADES APORTAN</p> <p>12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>									X
<p>INDICADOR: NO TENER RELACIONES CERCANAS</p> <p>22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>									X
<p>INDICADOR: CONFIANZA EN AMISTADES</p> <p>25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>									X
RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO - UPTelesuf									

<p>INDICADOR: SATISFACCION CON OBJETIVOS</p> <p>16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>					X
<p>INDICADOR: AUTOESTIMA</p> <p>17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>					X
<p>INDICADOR: ORGULLO PERSONAL</p> <p>24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>					X
<p>INDICADOR: CAMBIARIA SI ES NECESARIO</p> <p>29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces.</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>				X	
<p>DIMENSION: AUTONOMIA</p> <p>INDICADOR: ELECCIONES PERSONALES</p> <p>4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>					X
<p>INDICADOR: PREOCUPACION POR OPINIONES</p> <p>9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.</p> <p>Totalmente desacuerdo</p> <p>En desacuerdo</p> <p>Algunas veces de acuerdo</p> <p>Frecuentemente de acuerdo</p> <p>De acuerdo</p> <p>Totalmente de acuerdo</p>					X
RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO - UPT/TELESUR					

CUESTIONARIO SOBRE BIENESTAR PSICOLOGICO

TESIS: "RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN TRABAJADORES DE LA CLINICA LA LUZ - TACNA, 2020"

	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN: AUTO ACEPTACION					
INDICADOR: CONTENTO CON LO REALIZADO					
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.					
Totalmente desacuerdo					
En desacuerdo					
Algunas veces de acuerdo					X
Frecuentemente de acuerdo					
De acuerdo					
Totalmente de acuerdo					
INDICADOR: SENTIMIENTO DE SEGURIDAD					
7. En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
Totalmente desacuerdo					
En desacuerdo				X	
Algunas veces de acuerdo					
Frecuentemente de acuerdo					
De acuerdo					
Totalmente de acuerdo					
INDICADOR: MODO DE VIDA					
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					
Totalmente desacuerdo					
En desacuerdo					
Algunas veces de acuerdo					X
Frecuentemente de acuerdo					
De acuerdo					
Totalmente de acuerdo					
INDICADOR: AUTO RESPONSABILIDAD					
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
Totalmente desacuerdo					
En desacuerdo					
Algunas veces de acuerdo					X
Frecuentemente de acuerdo					
De acuerdo					
Totalmente de acuerdo					
INDICADOR: SENTIRSE BIEN CON EL PASADO					
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo espero hacer en el futuro.					
Totalmente desacuerdo					
En desacuerdo					
Algunas veces de acuerdo					
Frecuentemente de acuerdo					
De acuerdo					X
Totalmente de acuerdo					
RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO - UPTESUP					

FORMATO A

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TESIS: "Relación entre Ansiedad y Bienestar Psicológico en Trabajadores de la Clínica la Luz – Tacna, 2020"

Investigadora: Zepita Chura, Maria Mercedes

Indicación: Señor certificador, se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del Cuestionario BIENESTAR PSICOLOGICO, que se le muestra, marque con un aspa el casillero que crea conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, denotando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formación para su posterior aplicación

NOTA: Para cada ítem se considera la escala de 1 a 5 donde:

1= Muy Deficiente	2= Deficiente	3= Regular	4=Bueno	5=Muy bueno
-------------------	---------------	------------	---------	-------------

RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO – UPTESUP

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres: y Apellidos: Marry Luisa Ace Figueras.....

DNI N°: 24313661... Teléfono/Celular: 995 996 656

Dirección domiciliaria: calle 13 de Abril 116 2do piso Selva Alegre

Título Profesional:
Lic. en Periodismo.....

Grado Académico:
Doctora.....

Mención:
Ciencias de la Comunicación.....

Marry Luisa Figueras
Firma

FORMATO B

FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES

1.1. Título de la Investigación: "Relación entre Ansiedad y Bienestar Psicológico en Trabajadores de la Clínica la luz – Tacna, 2020".

1.2. Nombre del instrumento: Cuestionario de Ansiedad.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	1
		0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																			X	
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica.																			X	
4. Organización	Existe una organización lógica.																				X
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.																			X	
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación.																				X
7. Consistencia	Basados en aspectos teóricos científicos.																				X
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores																				X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.																				X
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación.																				X

Baja
Regular
Buena
Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN OPINIÓN DE APLICABILIDAD
Muy buena

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Muy buena

a) Deficiente

b) Baja

c) Regular

d) Buena

e) Muy buena

Nombres Apellidos: Mappy Luisa Arce Figueroa

DNI N°: 29313661 Teléfono/Celular: 995 996 656

Dirección domiciliaria: calle 13 de abril 116 2do piso Selva Alegre

Título Profesional: Lic. en Periodismo

Grado Académico: Doctora

Mención: Ciencias de la Comunicación

PROMEDIO DE VALORACIÓN

Muy buena.

Lugar y fecha: Arequipa 13 de marzo de 2020.

Mappy Luisa Arce Figueroa

Firma

INDICADOR: RUBOR FACIAL 18. Siento bochornos. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre						X
INDICADOR: INSOMNIO 19. Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre						X
INDICADOR: PESADILLAS 20. Tengo pesadilla. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre						X

RECOMENDACIONES

.....

.....

.....

CUESTIONARIO SOBRE ANSIEDAD

TESIS: RELACION ENTRE ANSIEDAD Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN TRABAJADOR
LA CLINICA LA LUZ – DISTRITO TACNA, 2020

	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN: REACCIONES EMOCIONALES					
INDICADOR: INTRANQUILIDAD 1. Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: TEMOR 2. Me siento con temor sin razón. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: ANGUSTIA 3. Despierto con facilidad o siento pánico. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: DESINTEGRACIÓN MENTAL 4. Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: APRENSIÓN 5. Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
DIMENSION: SOMATICOS INDICADOR: TEMBLORES 6. Me tiembla los brazos y las piernas. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: MOLESTIAS Y DOLORES MUSCULARES 7. Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X
INDICADOR: FATIGABILIDAD Y DEBILIDAD 8. Me siento débil y me canso fácilmente. Nunca o casi nunca A veces Con bastante frecuencia Siempre o casi siempre					X

RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO – UPTÉLESU

FORMATO A

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TESIS: "Relación entre Ansiedad y Bienestar Psicológico en trabajadores de la clínica la luz
– Distrito Tacna, 2020"

Investigadora: Maria Mercedes Zepita Chura

Indicación: Señor certificador, se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del Cuestionario ANSIEDAD, que se le muestra, marque con un aspa el casillero que crea conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, denotando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formación para su posterior aplicación

NOTA: Para cada ítem se considera la escala de 1 a 5 donde:

1= Muy Deficiente	2= Deficiente	3= Regular	4=Bueno	5=Muy bueno
-------------------	---------------	------------	---------	-------------

RESOLUCION N° 507-2019-PRES/DIRECTORIO – UPTESUP

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena **(e) Muy buena**

Nombres y Apellidos: M.appy Luisa Arce Figuera,

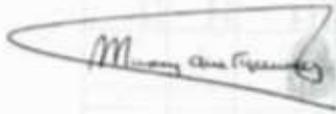
DNI N°: 29312661..... Teléfono/Celular: 995 996 656

Dirección domiciliaria: calle 13 de abril 116 2do piso.

Título Profesional: Lic. en Periodismo.....

Grado Académico: Doctora.....

Mención: Ciencias de la Comunicación.....



Firma

Anexo 5: Matriz de datos

Nº de	VARIABLE 1: ANSIEDAD																							VARIABLE 2: BIENESTAR PSICOLOGICO																											
	DIMENSION 1 : AFECTIVOS						DIMENSION 2: SOMATICOS						DIMENSIONES: 1: AUTOACEPTACION											2: AUTONOMIA		3: RELACIONES POSITIVAS			4: CRECIMIENTO PERSONAL			5: DOMINIO DEL ENTORNO			6: PROPOSITO DE LA VIDA																
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49		
1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	5	2	4	2	3	5	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	3	3	4	5	2	5	5	5		
2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	1	2	4	2	4	3	3	5	5	4	3	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	5	3	3	4	4	3	4	3	3		
3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	2	3	2	1	6	5	4	2	5	5	3	2	5	5	6	5	4	2	5	6	2	4	5	5	3	4	5	5		
4	2	3	2	4	2	2	3	4	1	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	1	5	5	5	1	1	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	6	5	6	6	5		
5	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	2	1	4	2	2	2	3	3	5	2	1	3	3	3	3	5	5	3	5	4	2	5	5	3	5	5	5	2	5	5	3		
6	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	5	2	3	2	2	5	5	1	1	4	4	5	2	5	4	5	5	5	2	5	5	2	3	5	4	5	5	5	
7	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	2	1	4	2	2	2	3	3	5	2	1	3	3	3	3	5	5	4	5	4	2	5	5	3	5	5	5	2	5	5	3		
8	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	3	1	4	2	5	1	1	6	6	2	1	4	6	4	1	6	5	6	6	6	1	6	6	4	6	5	5	1	6	6	6		
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	6	2	2	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	6	6	2	2	5	5	2	5	5	6	
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	5	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	6	6	2	6	6	2	5	5	6			
11	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	4	2	5	2	3	3	2	5	5	2	2	3	5	3	2	5	1	3	5	3	3	5	5	3	3	5	2	2	2	5	5		
12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	5	1	6	2	2	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	6	6	2	6	6	6	2	5	5	6	
13	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	6	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	6	6	2	6	6	6	2	5	5	6		
14	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	6	6	2	6	6	2	5	5	6			
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	6	6	2	6	6	2	6	6	2	5	5	5	6			
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	6	6	2	6	6	2	5	5	6			
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5		
18	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	6	1	6	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5		
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5
21	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	5	5	5	2	5	5	2	2	5	5		
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	6	6	3	6	6	2	2	5	5	2	5	5	6		
23	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2	3	2	1	1	4	5	2	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	5	
24	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	4	4	1	3	1	4	1	5	3	3	5	5	3	1	1	4	5	4	3	4	3	4	6	5	2	5	4	3	2	5	5	2	4	5	4	
25	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	5	2	2	6	5	2	2	5	5	5	3	6	6	5	5	5	1	5	5	2	2	6	5	2	5	5	5			
26	2	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	3	3	1	2	1	5	2	5	2	2	6	6	3	2	5	6	2	2	5	5	5	5	5	5	5	2	6	6	3	2	5	5	6	6	6	5
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	5	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	6	2	2	2	6	6	2	6	6	6		
28	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	6	6	3	6	6	2	2	5	5	2	5	5	2	5	5	6
29	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	2	2	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	6	6	2	6	6	6	2	2	5	5	2	5	5	5	
30	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	6	6	3	6	6	6	2	2	5	5	2	5	5	5	
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5		
32	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	2	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	6	6	2	6	6	6	2	5	5	6		
33	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	5	2	5	1	1	5	5	2	1	5	2	3	2	3	4	5	4	4	2	5	4	2	4	5	5	2	5	5	5		
34	2	2	1	1	4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	4	1	3	1	6	3	6	1	2	2	6	6	3	1	6	5	5	6	6	6	6	4	2	6	6	5	4	6	4	5	5	6	5		
35	1	2	1	2	3	2	2	3	3	3	1	1	3	1	2	3	3	1	3	4	3	5	4	4	3	1	3	4	4	4	3	4	6	6	3	4	3	4	3	6	6	4	6	4	3	5	5	6	5		
36	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	4	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	5	5	2	2	5	4	3	2	4	3	3	5	5	2	5	6	4	3	6	3	2	4	5	5		
37	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	4	2	3	1	6	4	5	2	2	6	6	3	3	5	3	6	3	6	5	5	6	5	2	5	6	4	4	6	3	6	4	6				
38	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	4	2	2	2	4	2	5	1	1	5	5	1	2	5	6	3	2	4	5	3	5	5	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5			
39	2	1	1	1	2	1	1	3	3	3	2	2																																							

41	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	1	5	1	6	1	1	6	6	1	2	4	6	4	4	6	4	5	6	6	1	6	5	3	2	6	5	2	6	6	6		
42	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	6	3	6	3	6	6	6	3	3	6	5	3	1	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	3	6	3	6	6	6	3	
43	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	4	3	2	2	5	5	3	3	6	4	5	3	3	2	5	5	6	6	3	6	6	5	3	6	5	6	6	6	6	
44	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	1	4	2	6	1	6	1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	1	6	6	1	6	6	6	
45	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3	1	2	2	5	2	6	3	2	6	5	2	2	5	5	4	1	6	5	5	5	6	3	6	6	2	2	6	5	2	6	6	5		
46	2	1	1	2	4	1	1	2	4	2	1	1	3	1	2	1	4	1	4	1	3	5	2	3	3	5	3	3	3	5	6	6	1	6	1	6	3	5	4	6	6	6	6	4	3	5	5	6	6		
47	1	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	1	4	3	1	1	2	2	1	1	5	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	5	3	5	4	5	2	4	5	3	4	3		
48	3	2	3	1	2	1	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	5	1	5	6	5	1	3	5	5	4	5	6	5	6	5	5	4	6	6	4	2	6	6	1	6	6	6		
49	2	2	2	4	1	2	1	3	2	1	1	3	1	1	1	4	2	2	2	3	5	5	2	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	2	6	6	6	6	6			
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	6	1	6	1	1	6	6	1	1	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6		
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	6	2	6	2	2	6	6	2	2	6	6	4	2	6	6	6	6	6	6	2	6	6	4	2	6	2	6	6	6		
52	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	
53	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	3	4	2	2	3	2	2	1	3	1	4	6	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3		
54	2	1	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	4	2	3	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	5	5	5	5	5	3	4	3	2	4	3	2	4	3	4	2		
55	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	6	6	1	2	6	6	6	2	6	3	5	5	5	2	5	5	1	2	5	5	2	5	5	2		
56	2	2	1	1	3	1	2	2	3	2	1	1	1	1	2	4	3	1	3	1	3	2	5	2	3	5	5	2	3	5	5	3	5	5	2	3	5	5	2	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5		
57	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	5	2	6	3	1	6	6	2	3	3	6	6	6	6	4	5	5	2	5	5	1	2	5	5	5	5	5	2			
58	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	2	3	1	1	4	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	5	5	2	1	6	2	3	3	6	6	
59	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	3	2	3	2	2	5	5	2	2	5	3	2	5	3	2	5	3	5	4	1	4	5	4	1	4	5	5	3	4	4	4
60	1	1	1	1	4	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	4	1	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4		
61	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	1	3	2	1	1	6	6	2	4	6	5	3	1	1	1	1	3	6	3	6	3	6	6	3	6	2	2	2	5	5		
62	2	1	1	1	4	1	2	1	4	2	1	1	2	1	1	2	4	1	3	1	5	1	6	1	2	5	5	5	3	3	3	4	3	3	3	6	6	2	6	6	2	2	2	5	5	2	5	5			
63	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	4	1	3	2	3	2	5	2	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
64	2	2	2	1	3	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2	2	4	2	3	1	3	3	5	2	2	5	5	4	4	5	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
65	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	5	2	4	2	5	4	4	2	6	4	4	4	1	6	4	5	6	4	1	6	6	4	1	5	6	1	6	6	6		
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	2	5	2	2	6	6	1	1	5	5	6	1	6	6	6	5	5	6	6	6	1	1	6	6	1	6	6	6		
67	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	2	5	2	2	6	6	1	1	5	5	6	1	6	6	6	5	5	6	6	6	1	1	6	6	1	6	6	6		
68	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	3	2	5	2	5	3	1	6	5	2	3	6	6	5	5	5	5	6	6	5	2	6	5	2	2	6	5	2	5	5	5		
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	6	1	1	5	6	2	2	5	5	3	5	5	5	5	5	1	6	6	2	1	5	6	1	6	6	5			
70	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	3	4	2	2	5	5	4	4	5	6	4	5	5	5	5	5	2	5	4	3	3	5	5	2	5	4	5			
71	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	3	4	4	1	2	4	4	1	1	2	3	2	1	1	1	1	5	3	2	5	5	3	2	1	1	1	2	3	3			
72	2	1	1	1	3	1	1	2	3	2	1	1	3	1	2	1	4	1	1	2	3	2	3	3	3	5	5	2	2	2	3	3	1	1	1	2	3	2	3	4	3	5	5	5	3	3	3	5	5		
73	1	1	2	1	3	1	1	1	4	2	1	1	3	1	2	2	3	2	3	2	5	1	6	1	1	6	6	1	1	3	5	5	5	6	3	6	6	6	1	6	6	3	1	6	6	3	4	4	6		
74	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	5	6	2	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	3	3	6	6	3	6	6	6	3	6	6	3	5	6	2	2	5	6	3	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6	
76	2	2	1	1	2	2	1	1	4	2	1	1	3	1	1	2	4	1	4	1	5	6	3	2	5	6	6	6	6	6	6	5	5	6	5	1	5	5	6	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
77	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	4	1	2	2	3	2	4	2	4	2	2	4	5	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	5	4	2	2	3	4	2	4	3	4		
78	2	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	4	1	3	2	5	5	2	5	5	3	3	3	5	3	3	6	6	5	6	5	2	5	6	3	3	6	6	4	4	4	4		
79	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	4	2	4	2	3	1	3	3	3	2	2	5	5	3	2	5	3	3	3	5	3	5	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	
80	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	2	5	5	4	4	5	4	5	2	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	
81	2	2	1	1	2	2	1	2	2																																										

91	2	1	2	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	4	1	3	1	3	2	5	1	2	5	5	2	2	2	5	4	2	5	5	5	5	5	1	5	5	3	2	6	5	2	5	5	5		
92	2	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	3	2	3	3	5	3	6	3	4	5	4	3	1	4	4	3	2	4	3	5	5	6	3	5	6	5	2	5	5	1	6	5	5		
93	2	2	2	2	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4	3	3	5	5	4	5	3	3	5	4	4	3	4	5	3	5	4	4	4	5	5	4	4	3	2	5	5	4	3			
94	2	2	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	3	2	4	2	4	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	1	4	3	3	2	4	4	3		
95	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	6	2	5	3	2	5	6	1	1	5	5	4	4	5	6	6	6	6	6	1	6	6	1	1	6	4	1	5	5	6	
96	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	3	4	3	3	4	4	1	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	1	4	5	2	2	5	5	1	4	5	6		
97	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	2	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	2	5	5	2	5	5	5	
98	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	4	1	3	1	4	2	5	2	2	5	5	2	2	4	4	5	2	5	2	5	5	4	2	4	5	2	4	5	5	4	4	5	2		
99	2	2	2	1	3	1	2	1	3	2	2	2	3	1	1	1	4	1	3	2	3	4	4	5	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3		
100	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	4	1	2	1	4	2	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	5		
101	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	5	2	5	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	2	2	5	5	2	5	5	6
102	2	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	
103	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	1	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
104	3	3	4	2	3	2	4	3	3	1	4	3	1	1	4	4	2	4	4	3	6	6	6	4	4	6	3	6	5	2	4	2	2	3	3	2	3	6	6	3	6	6	4	4	4	3	3	6	6		
105	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	2	5	2	2	5	5	2	2	5	5	4	2	6	5	5	5	5	5	2	5	5	2	3	5	5	2	5	5	5	
106	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4	2	3	3	2	5	5	3	3	4	5	4	3	5	5	5	5	4	3	5	5	3	5	5	3	4	4	4	5		
107	3	2	2	2	4	1	2	1	3	3	2	1	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	1	1	1	6	3	4	1	6	3	6	5	6	4	6	3	2	4	5	3	4	1	5	6	5	5	4	1		
108	2	1	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	4	2	6	1	3	5	6	6	6	5	1	2	6	3	5	5	3	3	3	3	5	3	3	5	5	3	5	6	6	3	5	6	3		
109	2	1	2	2	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	4	2	3	1	4	3	3	5	5	5	4	3	6	4	5	3	4	5	3	4	4	3	4	5	5	4	3	4	3	2	5	6	6		
110	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	4	2	5	2	2	6	5	2	1	5	6	3	2	4	4	6	5	5	2	6	5	2	3	5	3	2	6	5	6		
111	2	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	2	1	4	1	3	2	1	4	3	3	2	5	5	5	5	3	1	5	4	5	1	6	5	4	5	6	1	6	6	5	3	6	6	1	6	4	6		
112	2	2	1	1	4	2	4	2	3	2	1	1	2	1	2	4	4	1	3	1	3	3	3	2	2	5	3	5	2	4	5	3	2	5	2	5	5	3	3	5	5	2	3	5	3	2	5	5	5		
113	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	4	1	3	3	1	3	3	6	5	5	5	6	3	2	1	5	3	3	3	3	3	5	6	4	4	6	3	3	5	5	5		
114	3	2	1	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	4	2	4	1	5	4	2	6	5	3	4	4	5	3	4	2	5	5	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	2	4	5	5	6		
115	3	3	2	2	4	1	1	2	4	2	1	1	2	1	2	3	2	1	3	1	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	4	
116	2	2	1	1	4	2	2	2	3	2	1	3	2	1	1	1	4	2	2	1	3	3	5	3	5	5	3	2	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	4	3	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5	
117	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	1	1	1	3	2	3	1	3	3	5	5	6	6	5	3	2	5	5	5	2	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	5	6	5	5		
118	2	1	3	1	4	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	5	3	6	2	2	6	6	2	2	4	5	5	2	5	3	5	4	5	2	6	6	3	3	6	3	2	5	5	6		
119	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	6	6	6	6	6	6	6	5	4	4	5	5	5	6	6	6	6	6	5	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6		
120	3	2	1	1	4	1	1	1	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	5	6	6	5	3	3	4	4	5	5	6	5	5	6	6	6	6	5	4	3	6	5	4	3		
121	1	1	1	1	3	2	2	2	4	1	1	1	3	2	2	4	1	4	1	5	5	5	6	6	6	5	5	5	6	4	5	6	4	6	5	4	5	5	5	6	5	4	6	6	5	5	5	5	5		
122	3	2	2	2	2	4	2	3	2	1	2	3	4	2	1	1	3	1	4	2	5	6	4	6	6	6	5	5	4	4	4	4	4	4	5	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	
123	1	1	1	1	4	1	1	1	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	6	6	6	5	5	4	5	6	5	5	4	4	4	6	6	6	5	5	4	6	5	6	5	4	6	6	5	5	5	5		
124	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	3	1	1	1	3	2	2	3	5	3	3	5	6	4	5	4	6	5	5	5	4	5	4	5	4	3	5	4	3	6	4	5	3	4	4	5			
125	1	1	1	1	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	6	6	5	6	4	5	5	6	6	4	4	4	5	5	5	6	5	6	6	5	6	4	6	6	4	6	5	6				
126	2	1	1	2	4	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	6	5	5	1	2	5	6	2	2	5	4	3	1	6	5	5	3	5	3	5	5	3	3	6	6	2	6	5	6		
127	2	1	1	1	3	1	2	2	4	1	1	1	2	1	1	3	1	3	1	2	3	3	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	2	6	6	5	6	6	
128	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	2	5	3	6	2	2	5	6	1	6	4	4	6	1	6	5	5	6	6	1	5	6	1	5	5	6	2	6	6	2		
129	2	2	1	1	4	1	2	2	3	1	2	1	4	1	3	1	4	1	3	2	2	2	2	5	5	2	2	2	5	3	2	5	5	2	2	2	2	3	5	2	5	5	3	5	3	3	5	5	5		
130	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	3	3	2	2	6	5	2	3	4	4	6	3	4	5	6	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	2	4	5	4