



**Estrés académico y felicidad en estudiantes de un
instituto superior tecnológico de Lima – Norte, 2018**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Problemas de Aprendizaje**

AUTOR:

Br. Jenny Rosario Olaza Garibay

ASESOR:

Dr. Ulises Córdova García

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LIMA - PERÚ

2018



DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

EL / LA BACHILLER (ES): **OLAZA GARIBAY, JENNY ROSARIO**

Para obtener el Grado Académico de *Maestra en Problemas de Aprendizaje*, ha sustentado la tesis titulada:

ESTRÉS ACADÉMICO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE LIMA-NORTE, 2018

Fecha: 7 de marzo de 2019

Hora: 4:15 p.m.

JURADOS:

PRESIDENTE: Dr. Felipe Guizado Oscco

Firma:

SECRETARIO: Dr. Arturo Eduardo Melgar Begazo

Firma:

VOCAL: Dr. Ulises Córdova García

Firma:

El Jurado evaluador emitió el dictamen de:

Aprobado por mayoría

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis:

.....
.....
.....
.....

Recomendaciones sobre el documento de la tesis:

Estilo de redacción APA

Nota: El tesista tiene un plazo máximo de seis meses, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador.

Dedicatoria

A mis hijos por estar siempre a mi lado apoyándome en todo momento y a mi esposo por su ayuda incondicional, por su paciencia, por ser mi impulso y constante motivación en esta tarea que con su ayuda pudo ser posible.

Agradecimiento

A mi asesor por su apoyo constante brindándome todos sus conocimientos para la realización de mi tesis y así culminarla con éxito.

A mi centro de trabajo que permitió que realice mi investigación en su prestigiosa institución.

Declaratoria de autoría

Yo, Jenny Rosario Olaza Garibay, estudiante de la Escuela de Postgrado, Maestría en Problemas de Aprendizaje de la Universidad César Vallejo, Sede Lima; declaro el trabajo académico titulado “Estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima- Norte, 2018”, presentada, en 123 folios para la obtención del grado académico de Maestra es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

1. He mencionado todas las Notas empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras Notas, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
2. No he utilizado ninguna otra Nota distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
3. Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
5. De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su Nota o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 19 de febrero de 2019



Br. Jenny Rosario Olaza Garibay

DNI: 07461311

Presentación

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas del Reglamento de elaboración y sustentación de Tesis de la Escuela de Posgrado de la Universidad “César Vallejo”, para elaborar la tesis, presento el trabajo de investigación titulado: “Estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima- Norte, 2018”

En este trabajo se describe los hallazgos de la investigación, la cual tuvo como objetivo: Determinar la relación estrés académico y la felicidad en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima norte; con una muestra de 198.

El estudio está compuesto por siete secciones, en el primero denominado Introducción se describe el problema de investigación, justificación, antecedentes y objetivos que dan los primeros conocimientos del tema, así como la fundamentación científica de las variables estrés académico y , en la segunda sección se presenta los componentes metodológicos, en la tercera sección se presenta los resultados, seguidamente en la cuarta sección la discusión del tema, en la quinta sección se desarrollan las conclusiones arribadas, mientras que en la sexta sección exponen las recomendaciones y en la séptima sección se adjunta las referencias y por último se colocan los apéndices.

Señores miembros del jurado espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

La autora.

Índice

Página de jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autoría	v
Presentación	vi
Índice	vii
Lista de tabla	ix
Lista de figuras	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
I. Introducción	14
1.1. Realidad problemática	15
1.2. Trabajos previos	18
1.3. Teorías relacionadas al tema	23
1.4. Formulación del problema	30
1.5. Justificación del estudio	31
1.6. Hipótesis	32
1.7. Objetivos	32
II . Método	34
2.1. Diseño de investigación	35
2.2. Variables, operacionalización	36
2.3. Población y muestra	38
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	40
2.5. Método de análisis de datos	44
2.6. Aspectos éticos	45
III. Resultados	46
IV. Discusión	66
V. Conclusión	70
VI. Recomendaciones	73
VII. Referencias	75

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia

Anexo 2. Instrumento para medir la variable

Anexo 3. Validez de los instrumentos

Anexo 4. Permiso de la institución donde se aplicó el estudio escanear

Anexo 5. Base de datos del Excel

Anexo 6. Prints de resultado de confiabilidad

Anexo 7. Consentimiento Informado

Anexo 8. Acta de aprobación de originalidad y turnitin

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Operacionalización de la variable: estrés académico.	37
Tabla 2	Operacionalización de la variable: felicidad.	38
Tabla 3	Población de estudiantes.	38
Tabla 4	Datos sociodemográficos de la muestra.	39
Tabla 5	Ficha técnica del instrumento: Inventario de Estrés académico.	40
Tabla 6	Baremos de las dimensiones del inventario de estrés académico:	41
Tabla 7	Ficha técnica del instrumento escala de Felicidad de Lima.	42
Tabla 8	Baremos de las dimensiones de la escala de Felicidad de Lima.	43
Tabla 9	Validez de contenido por juicio de expertos de los instrumentos para las variables estrés académico y felicidad.	43
Tabla 10	Coeficiente de fiabilidad.	44
Tabla 11	Valores de la correlación: Rho de Spearman.	45
Tabla 12	Descripción de la variable: Estrés académico.	47
Tabla 13	Descripción de los niveles de la dimensión estresores del entorno académico.	48
Tabla 14	Descripción de los niveles de la dimensión manifestaciones psicosomáticas.	49
Tabla 15	Descripción de los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento.	50
Tabla 16	Descripción del nivel de la variable: Felicidad.	51
Tabla 17	Descripción de los niveles de la dimensión sentido positivo de la vida.	52
Tabla 18	Descripción de los niveles de la dimensión satisfacción con la vida.	53
Tabla 19	Descripción de los niveles de la dimensión realización personal.	54

Tabla 20	Descripción de los niveles de la dimensión alegría de vivir.	55
Tabla 21	Análisis de contingencia entre el estrés académico y felicidad.	56
Tabla 22	Análisis de contingencia entre el estrés académico y sentido positivo de la vida.	57
Tabla 23	Análisis de contingencia entre el estrés académico y satisfacción con la vida.	58
Tabla 24	Análisis de contingencia entre el estrés académico y realización personal.	59
Tabla 25	Análisis de contingencia entre el estrés académico y alegría de vivir.	60
Tabla 26	Análisis de correlación entre el Estrés Académico y la felicidad.	61
Tabla 27	Análisis de correlación entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida.	62
Tabla 28	Análisis de correlación entre Estrés Académico y la dimensión satisfacción con la vida.	63
Tabla 29	Análisis de correlación entre Estrés Académico y la dimensión realización personal.	64
Tabla 30	Análisis de correlación entre Estrés Académico y la dimensión alegría de vivir.	65

Índice de figuras

		Pág.
Figura 1	Descripción de los niveles de la variable Estrés académico.	47
Figura 2	Descripción de los niveles de la variable Felicidad.	48
Figura 3	Descripción de los niveles de la dimensión manifestaciones psicósomáticas	49
Figura 4	Descripción de los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento	50
Figura 5	Descripción de los niveles de la variable Felicidad.	51
Figura 6	Descripción de los niveles de la dimensión sentido positivo de la vida	52
Figura 7	Descripción de los niveles de la dimensión sentido positivo de la vida	53
Figura 8	Descripción de los niveles de la dimensión realización personal	54
Figura 9	Descripción de los niveles de la dimensión alegría de vivir	55
Figura 10	Análisis de contingencia entre estrés académico y felicidad	56
Figura 11	Análisis de contingencia entre estrés académico y sentido positivo de la vida	57
Figura 12	Análisis de contingencia entre estrés académico y satisfacción con la vida	58
Figura 13	Análisis de contingencia entre estrés académico y realización personal	59
Figura 14.	Análisis de contingencia entre estrés académico y alegría de vivir	60

Resumen

El estudio tuvo como objetivo relacionar el estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto tecnológico de Lima Norte. El enfoque investigaciones es cuantitativo, de tipo básica, de diseño no experimental – transversal – correlacional, con una población conformada por 406 estudiantes y la muestra fue de 198 estudiantes de ambos sexos con edades entre 16 a 25 años de edad, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Se utilizó la encuesta como técnica para la recopilación de los datos de la muestra; se empleó la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón y el inventario de Estrés Académico –SISCO de Barraza. Los instrumentos fueron sometidos a evaluación por criterios de jueces evidenciándose la validez de contenido y respecto a la confiabilidad por consistencia interna se evidenció buena confiabilidad para ambos instrumentos con un Alfa de Cronbach superiores a 0,70. Se encontró relación inversa y altamente significativa entre la felicidad y el estrés académico ($Rho=-,389^{**}$ y $Sig.=0,000$). Así mismo se evidenció que el 74% de los estudiantes presenta estrés académico de moderado a alto; y un 72,2% manifiesta estar feliz a muy feliz. De la misma forma se halló correlaciones inversas y altamente significativas entre el estrés académico y las dimensiones de la felicidad.

Palabras clave: Estrés académico, Felicidad, Instituto tecnológico

Abstract

The objective of the study was to relate academic stress and happiness in students of a technological institute in Lima Norte. The research approach is quantitative, of a basic type, of non experimental - transversal - correlational design, with a population made up of 406 students and the sample was 198 students of both sexes with ages between 16 and 25 years of age, the sampling was not probabilistic for convenience. The survey was used as a technique for the collection of sample data; the Scale of Happiness of Lima of Alarcón and the inventory of Academic Stress - SISCO of Barraza were used. The instruments were subjected to evaluation by criteria of judges evidencing the content validity and with respect to the reliability for internal consistency, good reliability was evidenced for both instruments with a Cronbach's Alpha superior to 0.70. An inverse and highly significant relationship was found between happiness and academic stress ($Rho = -, 389^{**}$ and $Sig = 0.000$). Likewise, it was evidenced that 74% of the students present moderate to high academic stress; and 72.2% say they are happy to very happy. In the same way, inverse and highly significant correlations were found between academic stress and the dimensions of happiness.

Keywords: Academic stress, Happiness, Technological Institute

I. Introducción

1.1. Realidad Problemática

Sabemos que el estrés es un gran problema psicosocial y que es generadora de múltiples problemas de salud a nivel mundial y que todos vivimos cotidianamente cierta dosis de tensión y estrés (Gutiérrez y Ángeles, 2012)

Según estudios realizados, uno de cuatro personas sufre graves problemas debido al estrés y se dice que el cincuenta por ciento de éstas personas presentan problemas psicológicos productos del estrés (Caldera, Pulido y Martínez, 2007)

Los estudios señalaron que los estudiantes de educación superior tienden a presentar estrés en niveles de moderado a alto, evidenciándose porcentajes de 47% a 86% que reconocen los estudiantes en su vida y que estos se deben a la gran demanda y obligaciones académicas (Barraza, 2005; Martin, 2007; García y Escalera, 2011). A esto se suma otros factores que demandan estrés como el estilo de vida que llevamos actualmente, la exposición a situaciones estresantes como labores en casa, cumplir con horarios de trabajo, prisas cotidianas y también eventos inesperados como alguna enfermedad, desastres naturales o conflictos sociales.

En una encuesta realizada en nuestro país por la Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública (CPI, 2014) manifiesta que 6 de cada 10 peruanos padece de estrés, es decir que el 58% lo padecen.

Los estudiantes no están ajenos a este problema, según el informe que realizó en el año 2017 por la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) se señaló que los alumnos mexicanos menores de 15 años, presentaron rangos de ansiedad por encima del promedio de los países que integran la OCDE. En dicho estudio, el 50% de jóvenes mexicanos de este grupo manifestaron tensión ante las tareas académicas, el 79% está preocupado por sacar malas notas y el 60% se siente ansioso por su rendimiento aun estudiando. El promedio de las naciones de OCDE es de 55%, pero en países europeos el porcentaje de alumnos que se sienten ansioso se aproxima al 70%.

El grupo de estudiantes es un grupo afectado por un conjunto de actividades heterogéneas, con etapas estresantes que generalmente originan reacciones físicas o psicosomáticas que afecta su adaptación al medio con repercusiones en su estado de salud en general (De Pablo, Baillés, Pérez & Valdés, 2002; Misra *et al.*, 2000). En este sentido, el estrés y los trastornos emocionales en los estudiantes

son hoy, un problema relativamente frecuente y al parecer se constituye en toda una problemática a nivel mundial.

En estos tiempos los alumnos presentan mayores retos y demandas que les moviliza recursos físicos, conductuales y cognitivos y que en muchos casos llegan a vivir etapas de fatiga crónica, agotamiento, desinterés y autocríticas frente a los estudios (Caballero *et al.*, 2007).

El estrés académico es uno de los tipos de estrés, según Polo, Hernández y Pozo (1996) quienes lo definieron como un conjunto de respuestas del organismo ante cualquier estímulo estresante en el ambiente académico frente a los cuales le resulta difícil encontrar posibles soluciones.

En nuestro país Capa y Vallejos (2016) estudiaron sobre el estrés académico como predictor del desempeño académico en estudiantes de psicología, encontraron que aproximadamente el 75% de los estudiantes presentaron estrés de moderado a grave, siendo las mujeres la que presentaron mayores niveles de estrés en comparación a los hombres.

En cuanto a la Felicidad según el informe Mundial de la Felicidad 2018 realizado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) la cual tomó en consideración 156 países por su nivel de felicidad considerando en su evaluación seis variables claves que se relacionan con el bienestar, como son los ingresos, esperanza, libertad, esperanza de una vida saludable, confianza, apoyo social y generosidad; y a partir de datos de entre 2015 y 2017, nos dio a conocer que Costa Rica es el país de Latinoamérica "más feliz" y Venezuela es el peor de la región bajo el mismo criterio.

Según este estudio, Finlandia resultó ser el país *más feliz* seguida de seis países europeos, un norteamericano y dos oceánicos: Noruega, Dinamarca, Islandia, Suiza, Holanda, Canadá, Nueva Zelanda, Suecia y Australia. Así mismo, este informe indicó que los países latinoamericanos presentan niveles más altos de felicidad en comparación con otros países del mundo. Cabe mencionar que el Perú se encuentra en el puesto 65 de felicidad a nivel mundial.

Según lo investigado por Yamamoto (2015) la ciudad del Perú más feliz fue Huancayo debido a que sus habitantes poseen un adecuado optimismo para Salir adelante, se adaptan al cambio y poseen capacidad para resolver problemas. El habitante huancaíno se identifica con su origen andino sintiéndose orgulloso por

ello, así mismo es muy trabajador y también se divierte mucho adaptándose a la modernidad, es por ello que es considerada una ciudad feliz.

Como señaló Yamamoto (2015) en su estudio, para encontrar la felicidad se tiene que tener la capacidad de enfrentar los problemas, adaptarse a los retos y tener una actitud optimista. Pero uno sabe que cuando uno está sometido a la carga de estrés académico se presentan sintomatologías contrarias a la felicidad como desmotivación, pesimismo, fatiga mental y poca capacidad de resolver problemas llevando muchas veces a la fatiga crónica.

En lo particular, dentro de la institución estudiada, se ha observado que algunos de los estudiantes presentan comportamientos tales como: falta de motivación por algunos cursos, ausentismo en las clases, constantes cambios de ánimo y consecuentes retiros formales o informales, que suceden luego de ver sus calificaciones. El estrés impacta en sus diversas áreas de la vida y esto sugiere un comportamiento poco optimista por parte de los estudiantes que también se relaciona con problemas sociales, familiares y económicos. Otros indicadores que pone en manifiesto del estrés académico es la fatiga crónica que manifiestan los alumnos al señalar que es agotador asumir la tareas académicas, que lo sienten como una sobrecarga y para responder a estas demandas estresantes muchos de los alumnos usan estrategias de evitación como faltar a clases, salir a fiestas, consumir alcohol, jugar videojuegos y lo más frecuente usar el celular como también la computadora para chatear y distraerse de las demandas académicas, llegando así a otro problema como es la procrastinación, problema que se evidencia cuando están apurados en presentar sus tareas hechas al último momento en las famosas amanecidas, realizando también sus informes, proyectos o tareas académicas que suman más dosis de estrés académico.

Como consecuencia y costo del estrés académico también se observó el consumo de estimulantes, como el café, gaseosas que tienen altos niveles de cafeína y las bebidas de moda como los famosos energizantes como el *Red Bull*, *Burns*, *Volt*, *Ciclón*, etc. para poder mantenerse activos y atentos en las clases, pero bien sabemos que estas estrategias tienen efectos a corto plazo y que a mediano y largo plazo les traería consigo otros problemas físicos como fatiga, problemas en el memoria, riesgo de adicción a estos energizantes, problemas emocionales como irritabilidad, impulsividad, angustia, entre otros.

Por otro lado, otro grupo que manifestaban comportamientos responsables, organizados y proactivos presentaban otra actitud hacia las demandas académicas, puesta en manifiesto en mayor orden, creatividad y proactividad en sus trabajos académicos, asistencia regular a clases, participación activa en las actividades académicas, colaboración en las actividades extracurriculares participando como optimismo, alegría y compromiso. En otras palabras, podemos señalar que, con sentido positivo a la vida, satisfacción con la vida, realización personal y la alegría de vivir, son actitudes y emociones que permitirían al estudiante hacer frente a las dificultades que se les presentan en su ámbito personal, familiar y social, así como, en sus actividades académicas con la esperanza de que se produzcan cambios favorables para sí mismo y lograr sus metas trazadas.

1.2 Trabajos previos

Trabajos previos internacionales

Hernández y Carranza (2017) en Argentina investigaron sobre *“Felicidad, optimismo y autorrealización en estudiantes de un programa de educación superior para adultos”*, analizaron la relación entre felicidad, autorrealización y optimismo. Esta investigación se empleó un diseño no experimental y tipo correlacional aplicada a una muestra de 300 estudiantes de ambos sexos, entre 19 a 59 años. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Felicidad de Lima-EFL de Alarcón, el Test de Orientación Vital de Otero y colaboradores y la Escala de Autorrealización APICE de LENI de Burga, Bolaños, Gaspar y Jara. Los resultados refieren que la variable felicidad guarda relación directamente proporcional y significativa con el optimismo ($r=.470^{**}$; $p< .00$) y la autorrealización ($r=.270^{**}$; $p< .00$), por tanto, los investigadores concluyen que cuanto más feliz se encuentra el individuo, mayores serán sus niveles de autorrealización y optimismo.

Núñez, Gonzáles y Realpozo (2015) en la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco de México investigaron sobre *“Relación de autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural”*, con objetivo de determinar la relación entre las variables. Se empleó un diseño no experimental y de tipo correlacional aplicada a una muestra de 55 universitarios de enfermería. Los instrumentos empleados por los investigadores fueron la Escala de Felicidad de Lima-EFL elaborada por Alarcón y la escala de autoestima de Rosenberg. Los

resultados evidenciaron relación significativa entre la autoestima y los componentes de la variable felicidad; sentido positivo de la vida ($r=-.469^{**}$; $p< .00$), satisfacción para la vida ($r=.349^{**}$; $p< .00$) y alegría de vivir ($r=.442^{**}$; $p< .00$), finalmente los investigadores concluyen que, a mayor autoestima, mayor será la percepción de felicidad en los participantes del estudio.

Díaz, Arrieta y Gonzáles (2014) en Colombia, investigaron sobre *“Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología”*, el objetivo fue identificar la asociación entre ambas variables. El estudio tuvo como diseño no experimental y de tipo correlacional, la muestra fue de tipo probabilística y conformada por 251 estudiantes de odontología procedentes de una universidad pública. Las herramientas empleadas fueron; la Escala de estrés académico SISCO de Barraza y la escala de funcionalidad familiar- APGAR, elaborado por Smilkstein. Los resultados evidenciaron que la disfuncionalidad en las familias guarda asociación con el estrés académico ($OR=2,32$; $p< .00$), de igual forma dicha variable adquirió presencia en el 87,3 % de los estudiantes. Como conclusión, los autores establecen que la disfuncionalidad en las familias constituye un elemento agravante del estrés académico en los participantes.

Marrero, Caballero y Gonzáles (2014) desarrollaron en México la investigación titulada *“Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí”*, analizaron la relación entre las características sociodemográficas, felicidad y optimismo. La muestra de la investigación la constituyeron 299 estudiantes de ambos sexos y de 17 a 49 años. Se trató de un estudio no experimental de tipo correlacional, donde hicieron uso del Test de orientación a la vida elaborado por Scheier, Carver y Bridges, la escala de bienestar subjetivo de Lyubomirsky y Lepper, la escala de satisfacción por la vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin y la escala de emociones positivas y emociones negativas de Watson, Clark y Tellegen. Los resultados evidenciaron que existe relación entre la felicidad y satisfacción vital ($r=.600^{**}$; $p< .00$), emociones positivas ($r=.620^{**}$; $p< .00$), emociones negativas ($r=-.440^{**}$; $p< .00$), satisfacción en pareja ($r=.320^{**}$; $p< .00$), satisfacción de estudios ($r=.370^{**}$; $p< .00$), satisfacción en la salud ($r=.260^{**}$; $p< .00$), satisfacción en el ocio ($r=-.290^{**}$; $p< .00$) y optimismo ($r=-.540^{**}$; $p< .00$). Como conclusión, los investigadores establecen que a mayor felicidad mayor será la

autopercepción de las variables en mención, a excepción de la variable emociones negativas, donde se produce una relación inversamente proporcional es decir a menor felicidad, mayor presencia de emociones negativas en los participantes.

Souto (2013) elaboró en la universidad de Coruña- España, la tesis titulada *“Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia”*, la cual fue diseño no experimental de tipo correlacional, con una muestra de un total de 504 alumnos de ambos sexos de la carrera de fisioterapia, los instrumentos utilizados por los investigadores fueron el cuestionario de Estrés Académico (CEA), la Escala de estresores (ECEA) y la Escala de Afrontamiento (ACEA) diseñados por Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro. Los resultados reportaron correlación estadísticamente significativa y negativa entre la regulación emocional y las dimensiones del estrés académico; deficiencias metodológicas ($r=-.333^{**}$; $p< .00$), sobrecarga académica ($r=-.410^{**}$; $p< .00$), creencias de rendimiento ($r=-.498^{**}$; $p< .00$), intervenciones público ($r=-.302^{**}$; $p< .00$), clima negativo ($r=-.425^{**}$; $p< .00$), carencias de valores ($r=-.262^{**}$; $p< .00$) y exámenes y participación ($r=-.356^{**}$; $p< .00$). Finalmente, el investigador concluye que a mayor regulación emocional menor será el estrés académico en los participantes.

Trabajo previo nacionales

Díaz (2018) presentó su tesis titulada *“Relación de la felicidad en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín y Alas Peruanas, Arequipa 2016”*, con objetivo de relacionar la felicidad y estrategias de afrontamiento. Investigación correlacional y de diseño no experimental, empleó una población de 277 alumnos universitarios de ambos sexos y con edades entre 17 a 18 años, quienes respondieron a la Escala de Felicidad de Lima-EFL, de Alarcón y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes – ACS, de Frydenberg y Lewis. Los resultados de la investigación reportaron relación significativa entre la felicidad y los estilos de afrontamiento ($p < 0.05$), evidencias que permitieron al investigador concluir que, a mayor felicidad, mayor será el uso de estrategias enfocadas en la resolución del problema.

Medrano (2017) presentó en la Universidad Cesar Vallejo, la tesis titulada *“Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima, 2017”*, analizó la relación entre la procrastinación académica y el

estrés académico en una muestra no probabilística constituida por 112 jóvenes de pregrado de ambos sexos. El estudio en mención fue no experimental y de tipo descriptivo correlacional, utilizando Procrastination Assessment Scale- Students (PASS) y el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU), ambos instrumentos diseñados por Medrano. Se concluyó en una correlación estadísticamente significativa y directamente proporcional entre la procrastinación y el estrés académico ($r = .34^{**}$, $p < .01$). Tales datos permitieron al investigador concluir que, a mayor presencia de estrés académico, mayor será la procrastinación en los participantes de la investigación.

Morales (2017) presentó su tesis titulada "*Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades*", relacionó las variables resiliencia y estrés académico. El presente estudio fue no experimental de tipo descriptivo correlacional, el autor empleó una muestra conformada por 91 estudiantes de ambos sexos, quienes fueron evaluados con la Escala de resiliencia desarrollada por Wagnil y Young y la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) de Cabanach y otros. Los hallazgos reportados señalan que no existe correlación entre la resiliencia y el estrés académico $r=1.82$ y $p= 0.085$, en tanto el investigador sostiene que el estrés académico presentado por el alumnado no guarda concordancia con sus niveles de resiliencia.

Picasso, Lizano y Anduaga (2016) efectuaron una investigación titulada "*Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana*", el presente estudio estuvo constituido por 82 jóvenes universitarios varones y mujeres del quinto semestre de la universidad en mención. El estudio fue no experimental - descriptivo correlacional, los investigadores emplearon como instrumentos la Escala de estrés académico SISCO de Barraza y el Trait Meta Mood Scale – TMMS 24 diseñado por Fernández, Extremera y Ramos. Los resultados dieron a conocer relación significativa entre la frecuencia de los síntomas de estrés académico y la comprensión de las emociones ($p < .00$) en la muestra de investigación, evidencias que condujeron a los autores a precisar que, a mayor frecuencia de síntomas de estrés académico, menor será la comprensión de emociones.

Alarcón y Caycho (2015) realizaron una investigación en Lima metropolitana titulada “*Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*”, dicho estudio tuvo por objetivo determinar la relación entre las variables gratitud y felicidad. La investigación fue llevada a cabo bajo un diseño no experimental de tipo causal, los investigadores emplearon una muestra de 300 estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades entre 20 a 30 años quienes fueron evaluados con la Escala de gratitud y la Escala de felicidad de Lima –EFL, elaboradas por Alarcón. Los resultados evidenciaron que la variable felicidad se relaciona positivamente con las dimensiones de la gratitud: reciprocidad ($r = .294^{**}$, $p < .01$) y obligación ($r = .293^{**}$, $p < .01$). En ese sentido, los investigadores concluyen que, a mayor felicidad, mayor será el sentido de reciprocidad y obligación en los participantes.

Merino (2013) en su tesis denominada “*Estrés académico y rendimiento escolar en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de las Instituciones Educativas 2022 Sinchi Roca y Estados Unidos del distrito de Comas*”, la cual tiene como objetivo relacionar ambas variables de estudio, en 236 estudiantes del quinto grado, para cual se empleó el cuestionario de estrés académico de Barraza y las notas de los estudiantes, bajo un diseño no experimental-correlacional. El resultado de la investigación realizada nos da a conocer que no se encontró relación entre ambas variables de estudio. Así mismo, se halló que los estresores más frecuentes son los que genera la carga académica y los síntomas de estrés académico de mayor influencia son las reacciones psicológicas y las físicas.

1.3 Teorías relacionadas al tema

1.3.1 Estrés

Según Lemos, Henao-Pérez y López-Medina (2018) señaló que “el estrés es un proceso en el que se percibe un suceso o estímulo como amenazante y que genera respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales las cuales pueden ser consideradas normales” (p. 2)

Cuando estas respuestas se dan exceso produce en el organismo una sobrecarga de tensión que daña a la persona, apareciendo así enfermedades y

anomalías psicopatológicas las cuales el impiden el funcionamiento y desarrollo normal del organismo. Así por ejemplo alteraciones en el ánimo, falta de concentración, contracturas musculares, dolores de cabeza, entre otros síntomas.

Fases del estrés

Neidhardt (citado por Naranjo, 2009) ha identificado las siguientes fases del estrés: la primera es la fase de alarma, que es el aviso de la presencia de un agente estresante, en donde la persona se pone en estado de alerta, cuando el estrés se prolonga más allá de la primera fase, se encuentra en la segunda, llamada, de resistencia. En la segunda fase, la persona se encuentra frustrada, entiende que está perdiendo energía y no se siente motivada a seguir adelante. Finalmente, se presenta la fase del agotamiento, caracterizada por la fatiga, ansiedad y depresión.

Estrés académico

Barraza conceptualizó el estrés académico como un proceso psicológico y sistémico, que logra ser adaptativo y se presenta en contextos académicos, ante una serie de demandas desbordantes desde la perspectiva de cada individuo, las cuales al sobre pasar los recursos con los que cuenta cada persona, se instauran como estresores desencadenando un desequilibrio sistémico o una situación estresante, demandando en el alumno el uso del afrontamiento o el establecimiento de estrategias que permitan contrarrestar la situación de estrés (Toribio y Franco, 2016).

Asimismo, investigadores como García (2004) establecieron el estrés académico como un “desequilibrio percibido entre las demandas y la capacidad de respuesta del organismo en condiciones en las que el fracasar tiene consecuencias sumamente significativas” (p.29); igualmente, Selye (1976) plantea que el estrés académico supone la escasa disponibilidad de acciones oportunas frente a una situación demandante, eventos que generan impacto negativo y significativo en el individuo.

Por su parte, Cox (1978) planteó que el estrés académico es el desbalance entre las exigencias que se perciben en el plano académico y la capacidad que el individuo considera manifestar para resolver dichas exigencias; a su vez, desde la perspectiva de Lázarus y Folkman (1986) el estrés académico sería considerado como la interacción entre el individuo y su entorno académico, la cual en un

determinado momento puede situarse como desbordante frente a los recursos que la persona mantiene, estableciéndose, así como amenazante para el bienestar de toda persona.

Finalmente, Hobfoll (2007) planteó que esta variable representa el desgaste afectivo o de recursos con los que cuenta un individuo para hacer frente a situaciones demandantes del contexto académico.

Dimensiones del estrés académico

Las dimensiones del estrés académico son planteadas en base al instrumento psicológico “Inventario SISCO del Estrés Académico”, el cual fue elaborado por Arturo Barraza en el 2007 (citado por Gonzáles, 2016). El instrumento en mención refiere estar compuesto por tres factores o dimensiones, las cuales se detallan a continuación:

Dimensión 1: Estresores del entorno académico:

Situaciones que son percibidas como estresantes, definidas como aquellas acciones o eventualidades que de forma particular causan un desbalance en el individuo (Feldman et al. 2008).

Dimensión 2: Manifestaciones psicósomáticas:

Reacciones frente al estímulo estresor, entendida como la manifestación de sintomatología física y conductual frente al estrés académico (Feldman et al. 2008).

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento:

Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, esta dimensión se comprende como el uso medido de estrategias que emplea un individuo para hacer frente a la situación estresante (Feldman et al. 2008).

Teoría sistémica cognoscitivista

La teoría sistémica cognoscitiva surge con finalidad de describir el estrés académico y establecerlo como un estado psicológico. En tal sentido, y tomando en consideración la teoría general de los sistemas y la teoría transaccional del estrés, es que Barraza (2006) propone la teoría en mención, pues pretende

establecer alcances específicos respecto al estrés académico, adentrándose en su estudio a través de tres elementos muy significativos; estresores, señales o indicadores de la situación estresante y las estrategias de afrontamiento. Esta teoría plantea algunos aspectos de suma importancia los cuales son detallados a continuación:

El estrés es una variable multidimensional, la cual logra ser explicada a través del enfoque sistémico, tal y como sostuvo Colle (2002) el enfoque sistémico logra precisar desde aspectos generales un determinado evento, no obstante, facilita la descripción de sus componentes y las relaciones de unión entre ellos, entendiendo así, al estrés como un fenómeno que se produce a nivel general, pero que es importante de conocer a nivel dimensional.

Por otro lado, desde la perspectiva cognoscitivista, resulta importante conocer el desarrollo del estrés a través de los procesos que todo ser humano evoca, tal y como refiere el modelo transaccional del estrés; toda persona en la interacción con su entorno establece una breve pausa cognitiva para canalizar las demandas que ofrece el medio, las cuales son abordadas en función a los recursos con los que cuenta cada individuo para procesar dichas demandas ambientales, muchas veces tal accionar se ha reconocido a través del constructo denominado afrontamiento, el cual en diversas situaciones se presenta como un regulador de la respuesta emocional que se suele emitir ante situaciones demandantes o estresantes (Lazarus y Folkman, 1986).

En base a lo expuesto, Barraza (2006) planteó desde el modelo sistémico y cognoscitivista el desarrollo del estrés académico, el cual es explicado básicamente como el producto de las exigencias de un determinado sistema “académico”, eventos que permiten al individuo adquirir un proceso de valoración, el cual de tornarse desbordante empieza a dar lugar a los estresores, estos estresores desde el punto de vista sistémico son considerados como causantes de un desequilibrio sistémico del individuo frente a su entorno, este proceso da lugar a una segunda fase conocida como afrontamiento de la situación estresante, la cual puede establecerse a modo de estrategias de afrontamiento, las cuales al plantearse exitosas proporcionan nuevamente el equilibrio sistémico al individuo (Oliveti, 2010).

1.3.2 Felicidad

Unas de las definiciones inspiradas de la felicidad se remontan en las ideas filosóficas del mundo griego.

Según Alarcón (2016) en Grecia surgió el eudemonismo que sostenía que la finalidad del ser humano era la felicidad, que era su propio bien y el bien supremo. Siguiendo en esta misma línea, Alarcón (2016) cita a Sócrates que señalaba que “todo hombre quiere necesariamente su mayor bien o su verdadera felicidad general de sus actos” (p.113).

Para Alarcón (2016) la felicidad “es un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (p. 137).

En otra de las definiciones, Zuazua (2012) afirmó que la felicidad es un estado duradero, en la medida en que el hombre feliz es capaz de encontrar placer en sus diversas actividades. De manera que podemos decir que ser feliz tiene mucho que ver con la manera en que uno recorre su camino en la vida, con la serenidad de quien sabe que está en el camino correcto. Y esto sólo lo puede decidir uno mismo. La felicidad sería, pues, subjetiva y personal.

En función a lo propuesto por la psicología positiva, es importante destacar lo descrito por Seligman quien afirmó que la felicidad supone todo un proceso para la búsqueda de un sentido, el cual representaría un medio para lograr una vida significativa (Yoffé, 2012).

Bajo dicha perspectiva, es importante precisar que la conceptualización de felicidad puede ser un término variante a nivel cultural y personal, es por ello que muchos investigadores lo denominan como bienestar subjetivo, ya que el logro de alguna satisfacción que permita el alcance de la felicidad puede depender de la educación, cultura, familia con la que se ha formado cada individuo, en ese sentido, la felicidad se precisa como un estado de la mente que ayuda a todo individuo a vivir con mayor plenitud tanto a nivel intrapersonal como interpersonal (Florenzano y Dussillant, 2012).

Por otro lado, Basson (2008) conceptualizó la felicidad como aquella cognición que refleja la satisfacción por la vida, este evento nace del resultado de un proceso en el cual interactúa el ambiente y los factores internos del individuo; así mismo Kant refiere respecto a la felicidad que “es un concepto indeterminado que aun

cuando todo hombre desea alcanzarla, nunca puede decir de modo fijo lo que propiamente quiere y desea” (Alarcón, 2016, p. 125).

No obstante, Veenhoven señaló que la felicidad representa “el grado en el cual las personas juzgan la cualidad superior de su vida como un todo favorable”, en ese sentido, muchas condiciones vitales y la sociedad establecen estrecha influencia en la felicidad (La Rosa, 2012, p. 39-40); así finalmente, Frisch (2006) destacó que la felicidad es el equivalente a calidad de vida y se entiende como el logro o alcance de metas, deseos y/o necesidades.

Dimensiones de la felicidad

Alarcón (2016) tras la creación de su instrumento Escala de Felicidad de Lima (EFL) estableció cuatro dimensiones o componentes de la variable felicidad, los cuales son detallados a continuación:

Dimensión 1: Sentido positivo de la vida:

Esta dimensión se denomina también como la ausencia de sufrimiento en la persona, indica un estado de calidez, carente de sintomatología depresiva, ansiedad y otros elementos que muchas veces afectan la psique de toda persona. Por lo tanto, es la manifestación de sentimientos positivos de sí mismo, del entorno y de la vida. (Alarcón, 2016, p. 143).

Dimensión 2: Satisfacción con la vida:

Esta dimensión describe el sentimiento de satisfacción por los logros obtenidos, en este aspecto el individuo se siente en el lugar correcto, satisfechos en lo personal y el disfrute por el bien deseado (Alarcón, 2016, p. 144).

Dimensión 3: Realización personal:

En este aspecto se plasma la expresión de la felicidad plena, consecuente y duradero; un sentimiento positivo de autorrealización. La persona considerada muy importante para su vida, estar orientado hacia su meta (Alarcón, 2016, p. 144).

Dimensión 4: Alegría de vivir:

Esta dimensión constata el optimismo, la cual ayuda a enfrentar toda dificultad con tenacidad y buen ánimo, confiando de esta manera en sus capacidades y disfrutando experiencias agradables de la vida (Alarcón, 2016, p. 144).

Enfoques psicológicos sobre la felicidad

Existen algunos personajes de la psicología que se interesaron por abordar la felicidad desde un punto de vista científico, reportando importantes investigaciones desde aproximadamente 1960, bajo dicha perspectiva Lyubomirsky, Sheldon, Shalade y Seligman realizaron una investigación basada en revisar aquellos elementos o factores exteriores que logren influenciar sobre la felicidad, ubicando dos tipologías fundamentales: las condiciones vitales y las actividades voluntarias del hombre. Respecto al primer factor denominado las condiciones de vida, este comprende toda acción o hechos que no pueden ser alterados o modificados, tal es el caso del sexo, discapacidades o edad. Por otro lado, las actividades voluntarias, comprenden elementos que también ejercen influencia sobre la felicidad y que a su vez pueden modificarse, tales como: estado civil, condición socioeconómica, entre otros. En síntesis, los investigadores en mención sostienen que la fórmula básica de la felicidad comprende los condicionantes biológicos, las condiciones de vida y las actividades voluntarias (Alarcón, 2016).

Respecto a las teorías explicativas sobre la felicidad mencionaremos en primera instancia a Csikszentmihalyi (1998) quien planteó concepciones teóricas basadas en la experiencia óptima, este investigador manifestó que la experiencia óptima se entiende como sentimientos de placer y gozo a nivel creativo, haciendo partícipe a un elemento clave, denominado “fluir”, el cual se logra definir como una sensación de involucramiento total con una actividad determinada, en síntesis el *fluir* representa una teoría sobre las emociones que presenta un individuo al ser partícipe de una acción que le produce satisfacción, facilitando así el logro de la felicidad.

Por otro lado, Diener planteó la felicidad como un estado de bienestar subjetivo, alcanzando dicho planteamiento notoriedad en el mundo de la psicología, este autor plantea que para conocer de la felicidad la propia persona debe realizar una evaluación de tipo subjetiva sobre su vida, integrando algunos componentes, tales como: “Satisfacción con la vida, satisfacción con importantes dominios, afectos positivos y afectos negativos de bajo nivel” (Alarcón, 2016, p. 131).

Adicionalmente, Argyle y Lu (1990) sostuvieron que la felicidad se basa en la dominancia de algún rasgo de la personalidad y en la ausencia de sensaciones negativas. Por su parte, Veenhoven (2012) precisó al respecto a la felicidad que esta es considerada como un rasgo, mas no como un estado, aplicando tres

requerimientos; estabilidad en el tiempo, consistencia a nivel transcultural y causalidad con las sensaciones internas, este investigador apoya y respalda lo explorado por Diener, afirmando que la felicidad representa la apreciación que hace un individuo respecto a la totalidad de su vida, trayendo como consecuencia una autoevaluación personal.

También, resulta importante precisar los aportes brindados por Seligman, quien en un inicio plasma una teoría basada en la felicidad auténtica, la cual fue posteriormente reestructurada a una teoría completa de bienestar, dichas teorías se sitúan bajo los estándares de la psicología positiva, el autor en mención precisó al igual que Diener que la variable felicidad es naturalmente subjetiva, no obstante se logra cuantificar en cuanto a la satisfacción que se percibe por la vida, involucrando tres áreas; emociones positivas, significado e involucramiento (La Rosa, 2012).

Para finalizar, cabe precisar que todos los aportes teóricos anteriormente descritos han dado pie a la creación de importantes herramientas psicológicas sobre felicidad, siendo una de las más importantes la Escala de Felicidad de Lima (EFL), elaborada por (Alarcón, 2006) el cual evalúa cuatro aspectos de la felicidad: “Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir” (p. 104).

Estrés académico y felicidad

Desde aspectos generales resulta trascendental establecer que el estrés y la felicidad contemplan definiciones contrapuestas, es decir mientras que la felicidad representa un estado de satisfacción, el estrés en el ámbito académico, se asume como un proceso desarrollado ante demandas desbordantes, tal es el caso del exceso de actividades académicas, dificultades para comprender determinados conceptos en el entorno estudiantil, entre otros (Alarcón, 2006; Barraza, 2006).

Dada la naturaleza opuesta que tiene la variable estrés con la variable felicidad, es que teóricamente se evidencia una relación inversa, la cual se constata con algunos estudios, tal es el caso de Saavedra y Usán (2017) quienes tras analizar la felicidad subjetiva y estrategias de afrontamiento al estrés evidenciaron que aquellos estudiantes con menor índice de felicidad hacían uso de estrategias improductivas para el manejo de su estrés, es decir los bajos índices de felicidad

plantean el desborde emocional en algunas personas, las cuales con finalidad de afrontar dicho evento, emplean acciones poco adaptativas, comúnmente conocidas como estrategias de afronte improductivo.

No obstante, cabe precisar que el estrés no siempre es negativo, pues se conocen de ciertas circunstancias donde dicha variable puede instaurarse como un impulsor de motivación para el logro de metas “eutrés” , un claro ejemplo de ello puede ser al momento de estudiar para un examen, el estrés y la presión que demandan la adquisición de alguna buena calificación impulsaría que el individuo desarrolle una actividad adecuada para alcanzar un evento productivo, a su vez la satisfacción de alcanzar un resultado óptimo en la actividad planificada puede entenderse como felicidad, de esta manera el estrés logra también relacionarse con la variable felicidad (Naranjo, 2009).

1.2. Formulación del Problema

Problema general

¿Qué relación existe entre el estrés académico y la felicidad en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte, 2018?

Problemas específicos

Problema específico 1

¿Qué relación existe entre el estrés académico y el sentido positivo de la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte, 2018?

Problema específico 2

¿Qué relación existe entre el estrés académico y la satisfacción con la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte, 2018?

Problema específico 3

¿Qué relación existe entre el estrés académico y la realización personal en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte, 2018?

Problema específico 4

¿Qué relación existe entre el estrés académico y la alegría de vivir en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte, 2018?

1.5. Justificación

Justificación teórica

Este estudio presenta justificación teórica ya que se ha confirmado empíricamente la relación inversa entre felicidad y estrés académico, confirmándose las aproximaciones teóricas de que en alumnos con altos niveles de estrés académico presentarán problemas emocionales, desregulación emocional, problemas de salud, así como en sus interacciones sociales que pueden afectar su rendimiento académico y esto a su vez el alcanzar sus metas y autorrealización personal en resumen problemas para ser feliz.

Justificación práctica

Los resultados de esta investigación en primer lugar generaran conciencia respecto a la importancia de vigilar al estrés académico y ver sus implicancias en la vida académica de los estudiantes, así como, desarrollar estrategias para enseñar a los estudiantes para afrontar adecuadamente el estrés académico.

Justificación metodológica

El tema estudiado es novedoso e inédito ya que no se encuentran en nuestro medio estudios que hayan explorado la relación entre el estrés académico y la felicidad y el hallar relación entre estas variables abre una línea de investigación en esta área.

Justificación social

Un alumno estresado es un alumno con riesgo a padecer problemas físicos y psicológicos y con alto riesgo de deserción académica, por lo que este estudio es un llamado a sensibilizar a las autoridades y docentes del instituto para promover espacios psicopedagógicos que puedan brindar al estudiante herramientas y oportunidades para mejorar su competencia académica.

1.6 Hipótesis

Hipótesis general

Existe relación significativa entre el estrés académico y la felicidad en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte, 2018.

Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Existe relación significativa entre el estrés académico y el sentido positivo de la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte, 2018

Hipótesis específica 2

Existe relación significativa entre el estrés académico y la satisfacción con la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte, 2018

Hipótesis específica 3

Existe relación significativa entre el estrés académico y realización personal en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte, 2018

Hipótesis específica 4

Existe relación significativa entre el estrés académico y la alegría de vivir en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte, 2018

1.7 Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación estrés académico y la felicidad en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte, 2018

Objetivos específicos

Objetivo específico 1

Determinar la relación entre el estrés académico y el sentido positivo de la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte, 2018

Objetivo específico 2

Determinar la relación entre el estrés académico y la satisfacción con la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte, 2018

Objetivo específico 3

Determinar la relación entre el estrés académico y la realización personal en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte, 2018

Objetivo específico 4

Determinar la relación entre el estrés académico y la alegría de vivir en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte, 2018

Método

2.1. Diseño de Investigación

Enfoque

Este estudio estuvo basado en el enfoque **cuantitativo** porque a partir de las preguntas se generaron hipótesis las cuales serán contrastadas mediante el análisis estadístico (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Método:

Así mismo se empleó el método **hipotético deductivo**, según Hernández, et al. (2014), inicia de una afirmación en calidad de hipótesis la cual busca negar tal hipótesis reduciendo así conclusiones para ser corroboradas con los hechos.

Tipo de estudio:

Fue **Básica**, porque este estudio aporta conocimientos científicos y se encargará de obtener información real enriqueciendo el conocimiento teórico y científico.

Diseño

Fue no experimental, transversal de tipo descriptivo, es decir los datos fueron recolectados en un solo momento y los objetivos fueron describir las variables.

Nivel de investigación

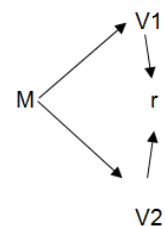
Este estudio fue de **nivel descriptivo**, porque se identifica y se describe la realidad de situaciones, características, actitudes de la población investigada las cuales el investigador definirá su análisis entre sus variables a investigar.

(Méndez, 2012). Del mismo sentido es correlacional – causal, porque se miden dos variables y se evalúa la relación estadística entre ellas. (Hernández, et. al. 2014)

A continuación, la gráfica que corresponde al nivel correlacional:

Dónde:

- M: Muestra de la población
- V1: Variable: Aprendizaje por descubrimiento
- V2: Variable: Motivación
- r: Relación que existe entre dos variables



Alcance:

Fue Transversal según (Hernández, et. al. 2014) debido a que la obtención de datos se dio en un solo momento las cuales se describen y analizan la relación entre variables.

2.2. Variables, operacionalización**Variable:**

Las variables según Cortada de Kohan, Macbeth y López (2008) son características de los fenómenos y objetos que son observables y pueden asumir más de un valor.

Variable 1: Estrés académico**Definición conceptual**

Barraza (2006) conceptualiza el estrés académico como un proceso psicológico y sistémico, que logra ser adaptativo y se presenta en contextos académicos, ante una serie de demandas desbordantes desde la perspectiva de cada individuo, las cuales al sobre pasar los recursos con los que cuenta cada persona, se instauran como estresores desencadenando un desequilibrio sistémico o una situación estresante, demandando en el alumno el uso del afrontamiento o el establecimiento de estrategias que permitan contrarrestar la situación de estrés.

Variable 2: Felicidad**Definición conceptual**

Alarcón (2006), define la felicidad como “un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (p. 137).

Operacionalización:

La operacionalización, según Cortada, Macbeth, López (2008), son aquellas en las que el investigador determinará la existencia o no de un fenómeno.

Variable 1: Estrés académico**Definición operacional**

Son las puntuaciones obtenidas en las dimensiones Estresores del entorno académico, Manifestaciones psicósomáticas y Estrategias de afrontamiento que

constan de 30 ítems con alternativas de respuesta tipo Likert “nunca”, “rara vez”, “algunas veces”, “casi siempre” y “siempre”.

Tabla 1

Operacionalización de la variable: estrés académico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y valores	Nivel y rangos		
Estresores del entorno académico	Evaluación del estrés	1	ESCALA tipo likert con los siguientes niveles de respuesta:			
	Intensidad	2				
	Competencia	3 - 10				
Sobrecarga						
Participación						
Evaluación						
Tipo de tareas	11 - 17					
<i>Reacciones físicas:</i> trastorno del sueño, fatiga, cefalea, problemas digestivos.						
Manifestaciones psicosomáticas	<i>Reacciones psicológicas:</i> inquietud, tristeza, angustia, irritabilidad, falta de concentración.	18 - 22			(1) Nunca	Alto
	<i>Reacciones comportamentales:</i> aislamiento, tendencia a discutir, desgano, alteraciones en el consumo de alimentos.	23 - 26			(2) Rara vez	115-155
			(3) Algunas veces	Moderado		
Estrategias de afrontamiento		27 -30	(4) Casi siempre	73 -114		
	Asertividad, planificación, autovaloración, religiosidad, búsqueda de información, verbalización del problema.			(5) Siempre	Bajo	
				31-72		

NOTA: Adaptación de las teorías relacionadas a la variable (2018).

Variable 2: Felicidad

Definición operacional

Se consideran las puntuaciones obtenidas en las dimensiones de la felicidad en los 27 ítems de respuesta tipo Likert Totalmente de acuerdo, Acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, Desacuerdo y Totalmente en Desacuerdo. Observamos la matriz operacional de dicha variable en la tabla 12.

Tabla 2

Operacionalización de la variable: felicidad

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y valores	Nivel y Rangos
Sentido positivo de la vida	Obtención de pensamientos positivos. Confianza en sí mismo	1 - 11	(1) Totalmente de acuerdo (TA)	Alta (101 – 135)
Satisfacción con la vida	Bienestar conseguido por su existencia. Logros alcanzados.	12 - 17	(2) Acuerdo(A) (3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) (4) Desacuerdo (D)	Moderada (64 – 100)
Realización personal	Sentimientos de felicidad. Metas a cumplir	18 - 23	(5) Totalmente en Desacuerdo (TD)	Baja (27 – 63)
Alegría de vivir	Experiencias positivas. Sentimientos de bienestar.	24 - 27		

NOTA: Adaptación de las teorías relacionadas a la variable (2018).

2.3 Población y muestra

Población

Carrasco (2009) define a la población como un grupo de objetos o personas que pertenecen al ámbito de la investigación a realizar. En esta investigación la población lo constituye 406 jóvenes de ambos sexos, entre 16 a 25 años de un instituto superior tecnológico, ubicado en el distrito de Independencia.

Tabla 3

Población de estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – norte

	Nº de estudiantes
Estudiantes de instituto Superior tecnológico	406

Nota: Cuadro de estudiantes de la institución (2018)

Muestra

Es un subconjunto o porción numérica representativa de una población. (Cortada de Kohan, Macbeth y López, 2008)

Fueron 198 estudiantes del instituto superior tecnológico quienes conformaron la muestra. Posterior a la aplicación de la fórmula para población finita, con un nivel de confianza del 95%, de error máximo permitido del 5%, y con un 50% estimado de población. Ver la Tabla 4.

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

Tabla 4

Datos Sociodemográficos de la muestra

Características	n
Sexo	
Masculino	164
Femenino	34
Rango de Edades	
Estudiantes adolescentes	151
Estudiantes jóvenes	47
TOTAL	198

Nota: Cuadro de estudiantes (2018)

Muestreo

El muestreo fue no probabilístico, en este muestreo las elecciones de los sujetos no dependen de la probabilidad y el tipo usado fue por conveniencia puesto que fue seleccionada por el investigador bajo su criterio. (Sánchez & Reyes, 2006).

Criterio de inclusión

Para que las unidades de estudio conformen la muestra se consideraron los siguientes criterios:

- Los estudiantes que son de la escuela superior de tecnología.
- Estudiantes que han asistido regularmente.
- Mostrar disposición favorable para responder los reactivos del instrumento.

Criterio de exclusión

- Alumnos que no quieran colaborar con responder a los ítems del instrumento.
- Estudiantes que no respondieron completamente.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica empleada para la adquisición de datos fue la encuesta, a través de las preguntas realizadas a los estudiantes y los instrumentos utilizados fue el inventario y la escala.

Ficha Técnica Nombre: Inventario de estrés académico

Tabla 5

Ficha técnica del instrumento: Inventario de Estrés académico

Aspectos de instrumento	Respuestas
Nombre del instrumento:	Inventario SISCO del estrés académico
Autor del instrumento:	Arturo Barraza Macías (2006)
Adaptado por:	Br Jenny Olaza Garibay
Objetivo del instrumento:	Medir el nivel de estrés académico
Usuarios:	Se recogerá información de los estudiantes.
Características y modo de aplicación:	<p>La prueba está diseñada con 31 ítems, divididos en tres dimensiones como son: Estresores del entorno académico, Manifestaciones psicósomáticas y Estrategias de afrontamiento.</p> <p>Posee un ítem de filtro con respuesta dicotómica (SI-NO) la cual permite determinar si el estudiante es candidato para contestar o no el inventario. Así también otro ítem que en una escala de cinco valores del 1 al 5 (escala tipo Likert), permitirá identificar en qué intensidad de estrés académico se encuentra el estudiante.</p> <p>Finamente tiene 29 ítems en una escala tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5) distribuidos de la siguiente manera:</p> <p>Ocho ítems que identifica la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulo estresores.</p> <p>Quince ítems que, identificará la frecuencia con que se presenta los síntomas o reacciones al estímulo estresor.</p> <p>Y seis ítems que permitirá identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.</p>
Procedimiento:	En 30 minutos los alumnos contestarán en forma individual los instrumentos brindando a la vez sus datos solicitados, utilizando lápiz y borrador.
Confiabilidad y validez:	Se utilizaron a las puntuaciones del Inventario SISCO del Estrés Académico las estrategias de confiabilidad por mitades de 0,87 y una confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,90; valorados como muy buenos.

Nota: Elaboración del Instrumento (2018)

Tabla 6

Baremos de las dimensiones del inventario de estrés académico:

	Bajo	Moderado	Alto
Estresores del entorno académico	8 - 19	20 - 31	32 - 40
Manifestaciones psicosomáticas	16- 37	38 - 59	60 - 80
Estrategias de afrontamiento.	4 - 9	10 - 15	16 - 20

Ficha Técnica Nombre: Escala de Felicidad de Lima (EFL)

Tabla 7

Ficha técnica del instrumento

Aspectos de instrumento	Respuestas
Nombre del instrumento:	Escala de Felicidad de Lima (EFL).
Autor del instrumento:	Reynaldo Alarcón (2006)
Objetivo del instrumento:	Medir el grado de felicidad
Características y modo de aplicación:	La escala esta constituida por 27 ítems, las cuales están divididas en tres dimensiones: Sentido positivo de la vida, satisfacción con la Vida, Realización Personal y Alegría de vivir, en una escala de tipo Likert, con cinco alternativas: Totalmente de acuerdo (TA), Acuerdo(A), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D), Totalmente en Desacuerdo (TD). Al extremo positivo se le otorgo cinco puntos y al extremo negativo un punto. Los ítems fueron redactados en forma favorable o desfavorable a la felicidad. En el cuestionario los ítems están distribuidos aleatoriamente.
Procedimiento:	Los estudiantes desarrollarán la prueba en forma individual, y tendrán un tiempo de 30 minutos como máximo y utilizarán lápiz y borrador.
Validez:	La validez de constructo fue establecida por Análisis Factorial, Análisis de componentes principales y rotación ortogonal (Varimax) extrajeron cuatro factores, que Alarcón las denomino: F1 sentido positivo de la vida; F2 Satisfacción con la vida; F3. Realización Persona; y F4 Alegría de vivir.
Confiabilidad:	En cuanto a la confiabilidad, los coeficientes Alfa de Cronbach de los 27 ítems encontrados son altamente significativos, su rango se extiende de .909 a .915. La escala total Alcanzo $\alpha = .916$. En suma, la Escala tiene una elevada consistencia interna.

Nota: Elaboración del Instrumento (2018)

Tabla 8

Baremos de las dimensiones de la escala de Felicidad de Lima:

	Baja	Moderada	Alta
Sentido positivo de la vida	11-26	27-38	39-55
Satisfacción con la vida	6-14	15-23	24-30
Realización personal	6-14	15-23	24-30
Alegría de vivir	4-9	10-155	15-20

Ficha Técnica

Validez

Para el proceso de validación de mi investigación fue necesario la consulta de tres expertos en cuanto a la confiabilidad y las dimensiones de dichos instrumentos y así poder determinar la sustentación de mi hipótesis.

Hernández, et al. (2014), sostuvo que la validez del contenido busca determinar si los ítems de un instrumento representan adecuadamente las dimensiones que se quiere medir y que sean representativas, la cual se obtiene a través de las opiniones de expertos.

Tabla 9

Validez de contenido por juicio de expertos de los instrumentos para las variables estrés académico y felicidad.

#s.	Grado académico	Nombres y apellidos del experto	Dictamen
1	Doctor	Ulises Córdova García	Suficiencia
2	Doctor	Walter Capa Luque	Suficiencia
3	Doctor	Hervias Guerra Edmundo	Suficiencia

Nota: Certificado de validez (2018)

Confiabilidad del instrumento

Según Romero y Ordoñez (2015) “la confiabilidad es el grado de precisión que tiene el test” (p.130).

La confiabilidad por consistencia interna fue hallada mediante el Coeficiente Alfa de Cronbach en una muestra piloto de 20 sujetos la cual podemos observar

que los coeficientes están por encima de 0.75 revelando así que el instrumento es confiable.

En la tabla 10 se observa los coeficientes de fiabilidad son de 0.825 y 0.912 respectivamente para cada una de las variables de estudio, concluyendo así que los instrumentos tienen una alta confiabilidad.

Tabla 10

Coefficiente de Fiabilidad

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Inventario Estrés académico	0.825	30
Escala de Felicidad	0.912	27

Nota: Análisis de Fiabilidad SPSS V. 23 (2018)

2.5 Método de Análisis de datos

Análisis descriptivos:

Se busca describir o resumir características o tendencia de las variables. (Cortada, Macbeth y López, 2008)

Análisis inferencial

Busca hacer predicciones del comportamiento de la población estimando parámetros y la prueba de hipótesis las cuales permiten establecer generalizaciones con un grado mínimo de error. (Cortada, Macbeth y López, 2008)

Para este estudio se decidió usar el estadístico no paramétrico **el coeficiente Rho de Spearman**, ya que los datos no presentaron una distribución normal.

Dónde:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2-1)}$$

ρ : Coeficiente de correlación.

D: diferencia entre los correspondientes estadísticos de orden de x – y.- B

N: Número de parejas de datos.

Tabla 11

Valores de la correlación Rho de Spearman

-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta (a mayor X menor Y)
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.26 a -0.50	Correlación negativa media
-0.11 a -0.25	Correlación negativa débil
-0.01 a -0.10	Correlación negativa muy débil
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
+0.01 a +0.10	Correlación positiva muy débil
+0.11 a +0.25	Correlación positiva débil
+0.26 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a + 0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta (A mayor X mayor Y)

Nota: Tomado de Hernández, Fernández y Baptista (2014, p. 305).
 Metodología de la [investigación científica](#).

2.6. Aspectos éticos

Para la presente investigación se contó con la autorización de parte de los directivos de la institución. Los datos fueron obtenidos de los estudiantes de un instituto superior tecnológico e Lima -norte, los cuales estuvieron debidamente informados del propósito de dicha investigación al igual que el propósito de la misma. Así mismo se les hizo de conocimiento cada estudiante sobre la reserva de datos y de la confiabilidad mediante una Ficha de Consentimiento Informado que se anexó a los instrumentos psicométricos, la cual firmaron en un principio aprobando su consentimiento.

III. Resultados

3.1 Análisis descriptivo por variables y dimensión.

Análisis descriptivos de los niveles del Estrés académico en estudiantes del instituto tecnológico de Lima - Norte

Tabla 12

Descripción de la variable Estrés académico

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	53	26.8%
Moderado	98	49.5%
Alto	47	23.7%
Total	198	100.0%

Nota: Tratamiento estadístico Ms. Excel (2018).

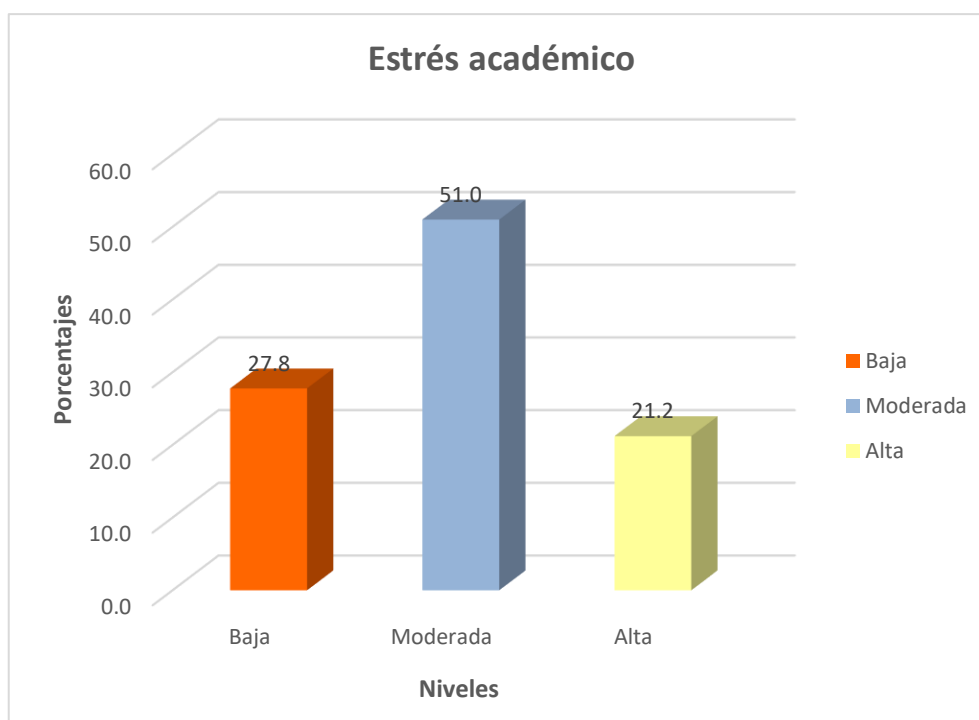


Figura 1. Descripción de los niveles de la variable Estrés académico.

En la tabla 12 figura 1, se observa que el 49,5% de los estudiantes del instituto tecnológico de Lima Norte presenta un estrés académico moderado, seguido por un 26,8% presenta un nivel de estrés académico bajo y un 23,7% presenta un alto nivel de estrés académico.

Análisis descriptivos de los niveles de la dimensión estresores del entorno académico de la variable Estrés académico en estudiantes del instituto tecnológico de Lima - Norte

Tabla 13

Descripción de los niveles de la dimensión estresores del entorno académico

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	57	28.8%
Moderado	98	49.5%
Alto	43	21.7%
Total	198	100.0%

Nota: Tratamiento estadístico Ms. Excel (2018).

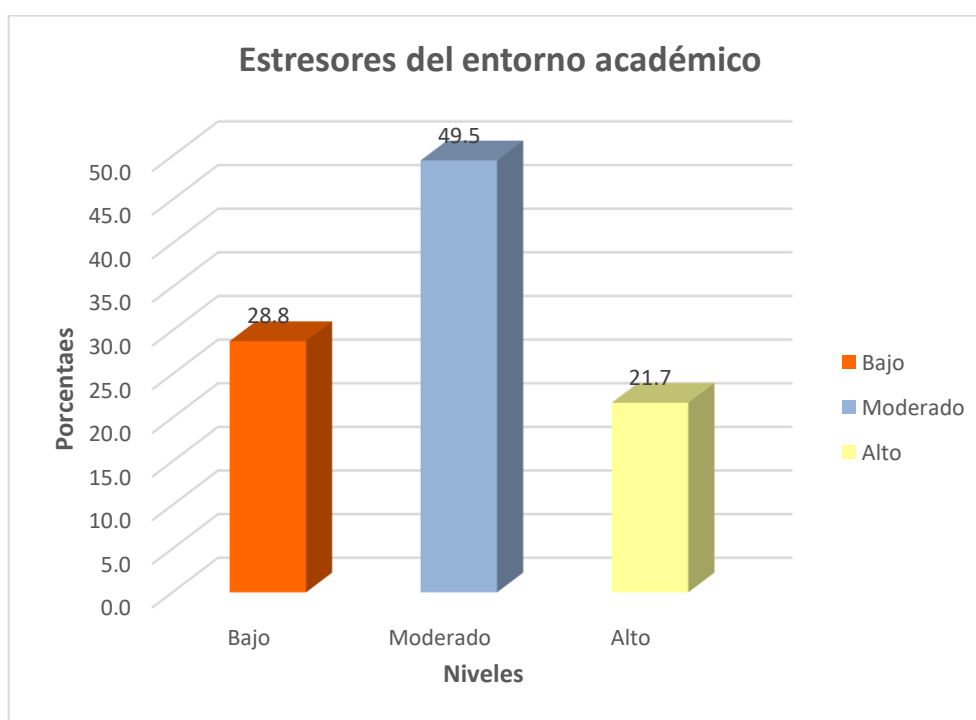


Figura 2. Descripción de los niveles de la dimensión del entorno académico.

En la tabla 13 y figura 2, se observa que el 49,5% de los estudiantes del instituto tecnológico de Lima Norte presenta un nivel moderado de estresores del entorno académico, seguido por un 28,8% presenta un nivel bajo y un 21,7% presenta un alto nivel de estresores del entorno académico.

Análisis descriptivos de los niveles de la dimensión manifestaciones psicosomáticas e la variable Estrés académico en estudiantes del instituto tecnológico de Lima - Norte

Tabla 14

Descripción de los niveles de la dimensión manifestaciones psicosomáticas

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	55	27.8%
Moderado	95	48%
Alto	48	24.2%
Total	198	100.0%

Nota: Tratamiento estadístico Ms. Excel (2018).

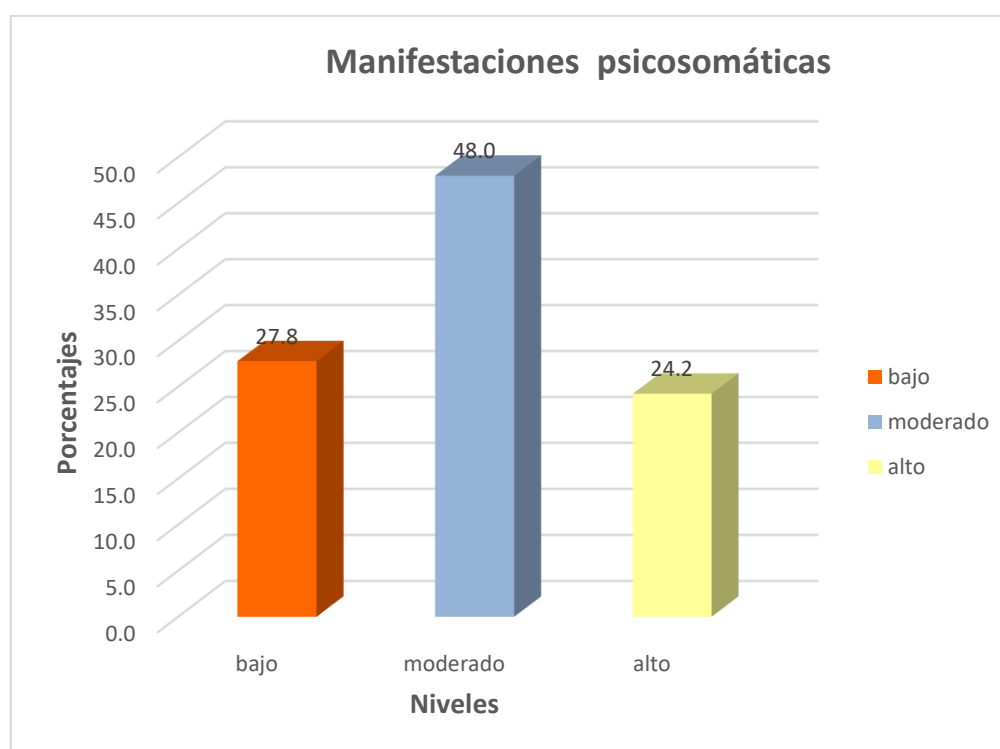


Figura 3. Descripción de los niveles de la dimensión manifestaciones psicosomáticas

En la tabla 14 y figura 3, se observa que el 48% de los estudiantes del instituto tecnológico de Lima Norte presentan manifestaciones psicosomáticas de nivel moderado, seguido por un 27,8% presenta un nivel bajo y un 24,2% presenta un nivel alto de las manifestaciones psicosomáticas.

Análisis descriptivos de los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable Estrés académico en estudiantes del instituto tecnológico de Lima - Norte

Tabla 15

Descripción de los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	56	28.3%
Moderado	94	47.5%
Alto	48	24.2%
Total	198	100.0%

Nota: Tratamiento estadístico Ms. Excel (2018).

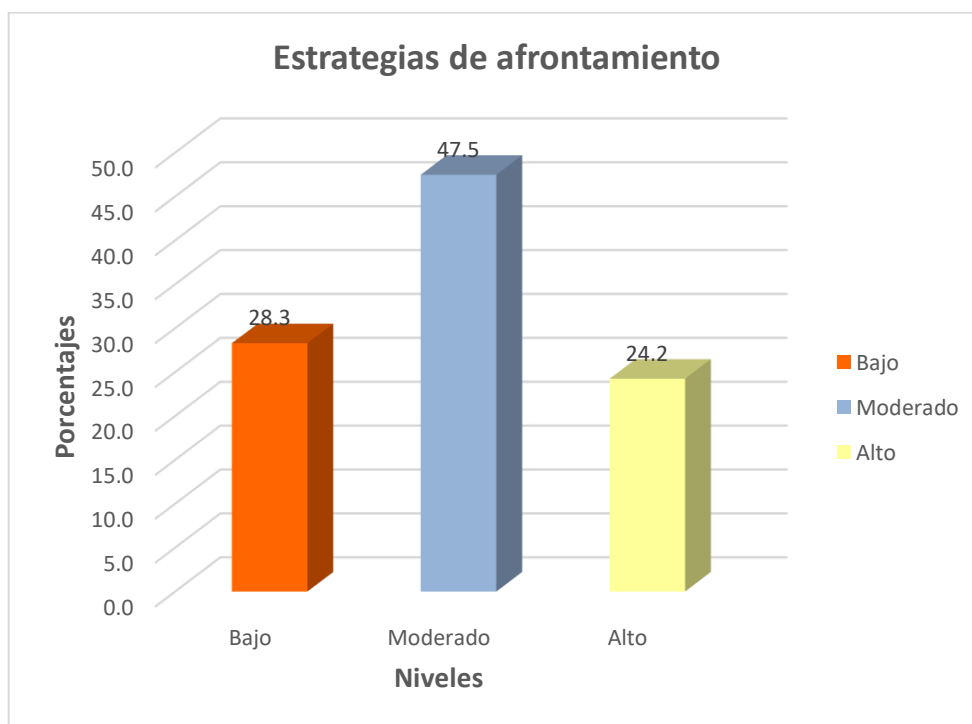


Figura 4. Descripción de los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento

En la tabla 15 y figura 4, se observa que el 47,5% de los estudiantes del instituto tecnológico de Lima Norte presenta un uso moderado de las estrategias de afrontamiento, seguido por un 28,3% que presenta un nivel bajo y un 24,2% presenta un nivel alto de uso de las estrategias de afrontamiento.

Análisis descriptivos de los niveles de la Felicidad en estudiantes del instituto tecnológico de Lima Norte.

Tabla 16

Descripción del nivel de la variable Felicidad

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Baja	55	27.8%
Moderada	101	51.0%
Alta	42	21.2%
Total	198	100.0%

Nota: Tratamiento estadístico Ms. Excel (2018).

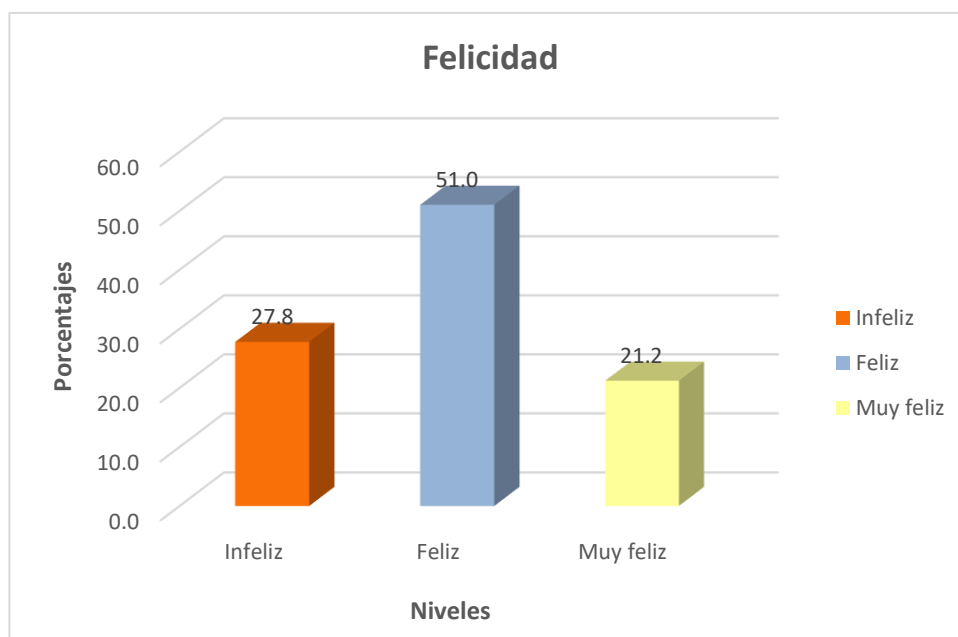


Figura 5. Descripción de los niveles de la variable Felicidad.

En la tabla 16 figura 5, observamos que el 51% de los estudiantes del instituto tecnológico de Lima Norte presentan un nivel moderado de felicidad, seguido por 27,8% presenta una baja felicidad y un 21,2% presenta una alta felicidad.

Análisis descriptivos de los niveles de la dimensión sentido positivo de la vida de la variable Felicidad en estudiantes del instituto tecnológico de Lima - Norte

Tabla 17

Descripción de los niveles de la dimensión sentido positivo de la vida

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	50	25.3%
Moderado	99	50.0%
Alto	49	24.7%
Total	198	100.0%

Nota: Tratamiento estadístico Ms. Excel (2018).

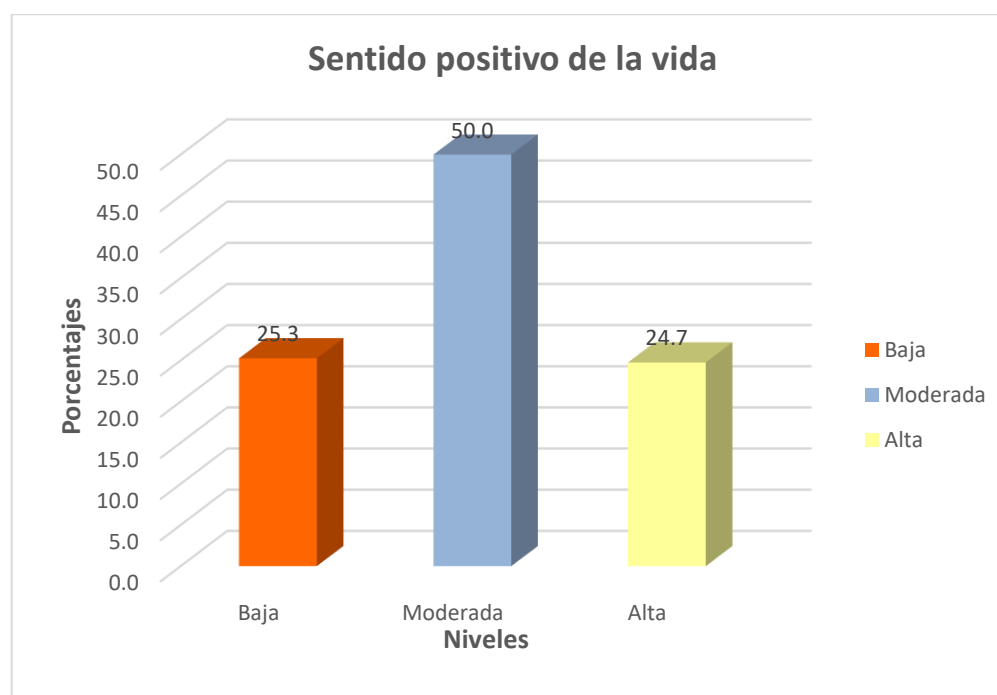


Figura 6. Descripción de los niveles de la dimensión sentido positivo de la vida

En la tabla 17 y figura 6, se observa que el 50 % de los estudiantes del instituto tecnológico de Lima Norte presenta un moderado nivel de sentido positivo de la vida, seguido por un 25,3% presenta un nivel bajo y un 24,7% presenta un alto nivel de sentido de la vida respectivamente.

Análisis descriptivos de los niveles de la dimensión satisfacción con la vida de la variable Felicidad en estudiantes del instituto tecnológico de Lima -Norte

Tabla 18

Descripción de los niveles de la dimensión satisfacción con la vida

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	64	32.3%
Moderado	105	53.0%
Alto	29	14.6%
Total	198	100.0%

Nota: Tratamiento estadístico Ms. Excel (2018).

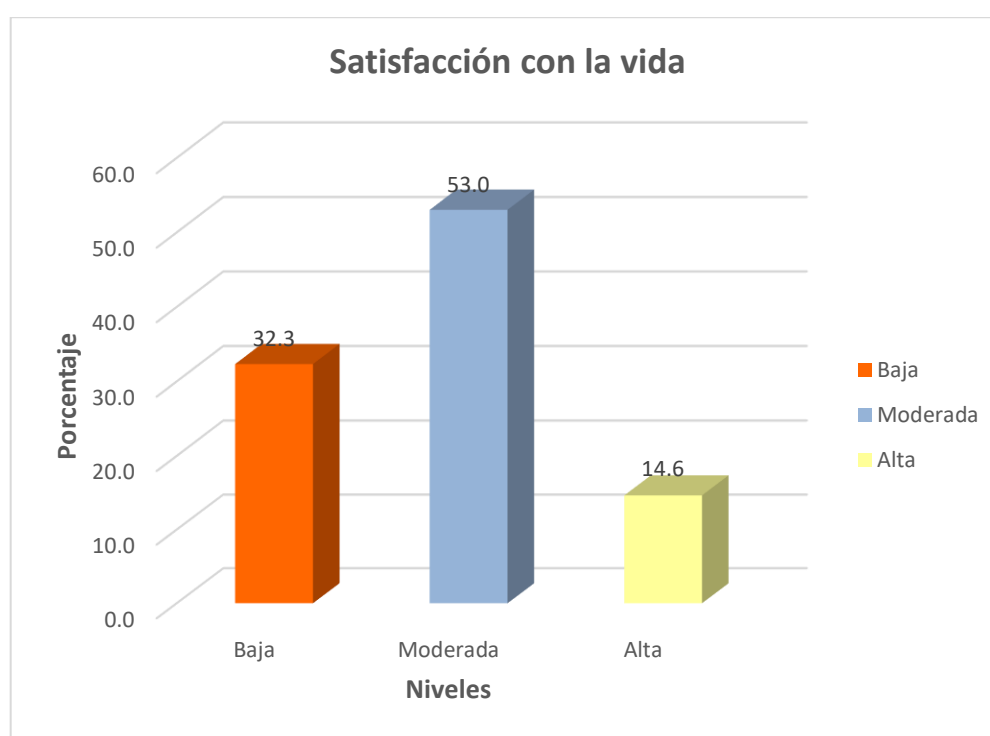


Figura 7. Descripción de los niveles de la dimensión sentido positivo de la vida

En la tabla 18 y figura 7, se observa que el 53% de los estudiantes del instituto tecnológico de Lima Norte presenta un moderado nivel de satisfacción con la vida, seguido por un 32,3% con un nivel bajo y un 14,6% presenta un alto nivel de satisfacción con la vida.

Análisis descriptivos de los niveles de la dimensión realización personal de la variable Felicidad en estudiantes del instituto tecnológico de Lima - Norte

Tabla 19

Descripción de los niveles de la dimensión realización personal

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	55	27.8%
Moderado	110	55.6%
Alto	33	16.7%
Total	198	100.0%

Nota: Tratamiento estadístico Ms. Excel (2018).

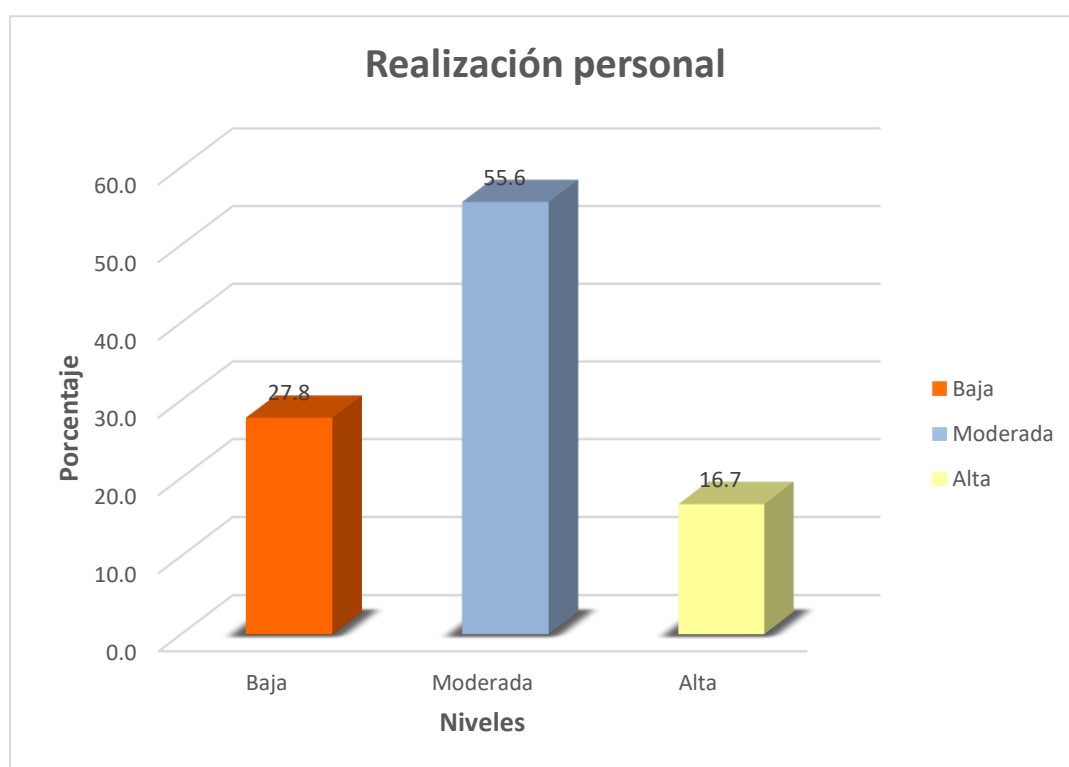


Figura 8. Descripción de los niveles de la dimensión realización personal

En la tabla 19 y figura 8, se observa que el 55,6 % de los estudiantes del instituto tecnológico de Lima Norte presenta una realización personal moderada, seguido por un 27,8% con un nivel bajo y un 16,7% con un nivel alto de realización personal.

Análisis descriptivos de los niveles de la dimensión alegría de vivir de la variable Felicidad en estudiantes del instituto tecnológico de Lima - Norte

Tabla 20

Descripción de los niveles de la dimensión alegría de vivir

Niveles	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	79	39.9%
Moderado	76	38.4%
Alto	43	21.7%
Total	198	100.0%

Nota: Tratamiento estadístico Ms. Excel (2018).

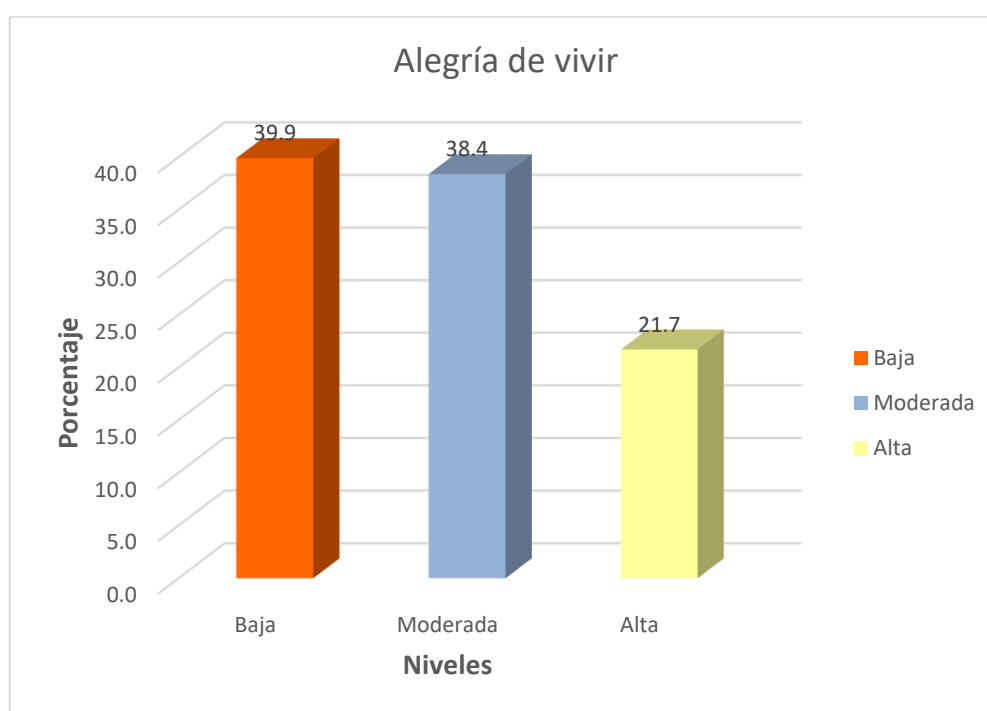


Figura 9. Descripción de los niveles de la dimensión alegría de vivir

En la tabla 20 y figura 9, se observa que el 39,9 % de los estudiantes del instituto tecnológico de Lima Norte presenta un nivel bajo de alegría de vivir, seguido por un 38,4% presenta un nivel de moderado y un 21,7% con un nivel alto de alegría de vivir.

3.2 Análisis de contingencia o análisis comparativo

Análisis de contingencia entre el estrés académico y felicidad

Tabla 21

Análisis de contingencia entre el estrés académico y felicidad

		Estrés Académico			Total	
		Bajo	Moderado	Alto		
Felicidad	Baja	Recuento	9	26	20	55
		% del total	16.4%	47.3%	36.4%	100.0%
	Moderada	Recuento	24	54	23	101
		% del total	23.8%	53.5%	22.8%	100.0%
	Alta	Recuento	20	18	4	42
		% del total	47.6%	42.9%	9.5%	100.0%
Total	Recuento	53	98	47	198	
	% del total	26.8%	49.5%	23.7%	100.0%	

Nota: Tratamiento estadístico SPSS versión 20 (2018).

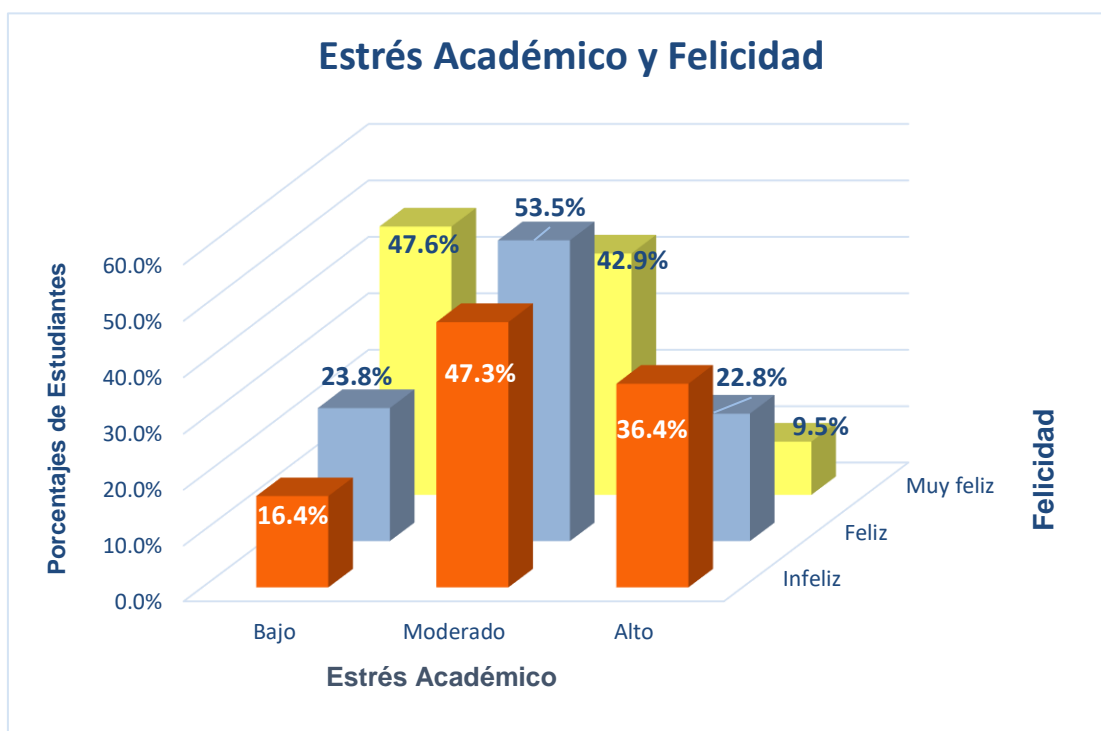


Figura 10. Análisis de contingencia entre estrés académico y felicidad (Excel 2018).

En tabla 21 y figura 10 se observa que un grupo significativo de 47,6% de estudiantes presenta bajo estrés académico y a la vez expresan alta felicidad. De la misma manera, un 36,4% de estudiantes que presentan altos niveles de estrés académico manifiesta baja felicidad respectivamente.

Análisis de contingencia entre las variable estrés académico y dimensión de la felicidad: sentido positivo de la vida.

Tabla 22

Análisis de contingencia entre el estrés académico y sentido positivo de la vida

		Sentido Positivo a la Vida			Total	
		Baja	Moderada	Alta		
Estrés Académico	Bajo	Recuento	8	24	21	53
		% del total	15.1%	45.3%	39.6%	100.0%
	Moderado	Recuento	20	56	22	98
		% del total	20.4%	57.1%	22.4%	100.0%
	Alto	Recuento	22	19	6	47
		% del total	46.8%	40.4%	12.8%	100.0%
Total	Recuento	50	99	49	198	
	% del total	25.3%	50.0%	24.7%	100.0%	

Nota: Tratamiento estadístico SPSS versión 20 (2018).

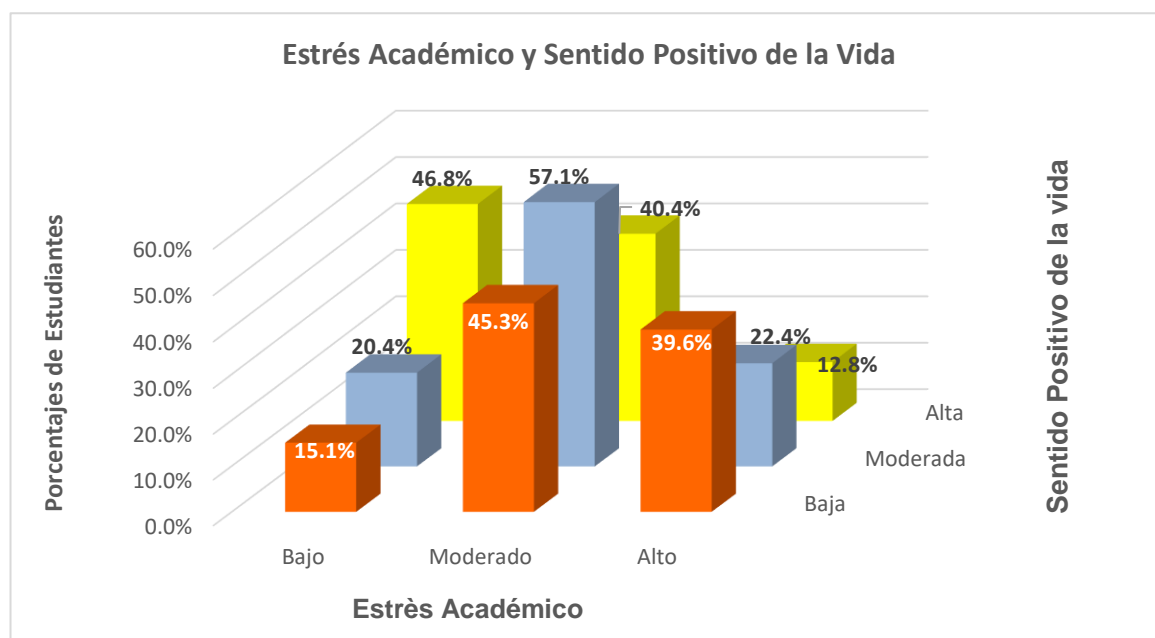


Figura 11. Análisis de contingencia entre estrés académico y sentido positivo de la vida (Excel 2018)

En tabla 22 y figura 11 se observa que un grupo significativo de 46,8% de estudiantes presenta bajo estrés académico y a la vez expresan alto sentido positivo de la vida. Así mismo un 39,6% de estudiantes presentan altos niveles de estrés académico y manifiesta bajo sentido positivo de la vida.

Análisis de contingencia entre las variable estrés académico y dimensión de la felicidad: satisfacción con la vida.

Tabla 23

Análisis de contingencia entre el estrés académico y satisfacción con la vida

		Satisfacción con la vida			Total	
		Baja	Moderada	Alta		
Estrés Académico	Bajo	Recuento	12	27	14	53
		% del total	22.6%	50.9%	26.4%	100.0%
	Moderado	Recuento	28	59	11	98
		% del total	28.6%	60.2%	11.2%	100.0%
	Alto	Recuento	24	19	4	47
		% del total	51.1%	40.4%	8.5%	100.0%
Total	Recuento	64	105	29	198	
	% del total	32.3%	53.0%	14.6%	100.0%	

Nota: Tratamiento estadístico SPSS versión 20 (2018).

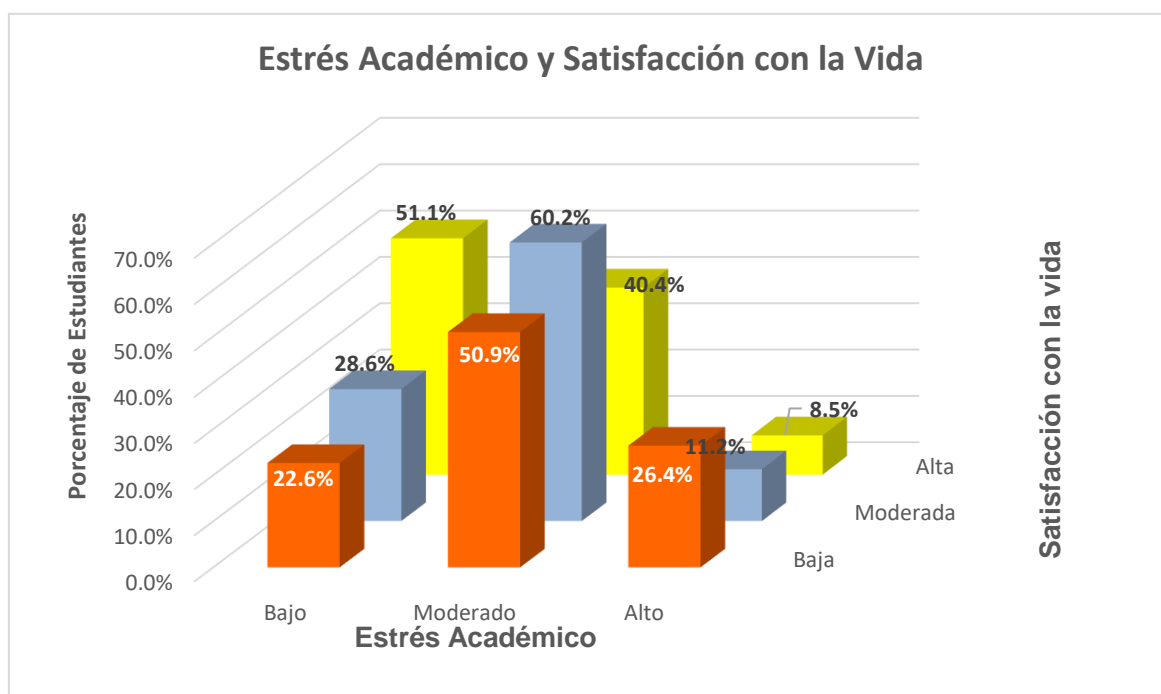


Figura 12. Análisis de contingencia entre estrés académico y satisfacción con la vida (Excel 2018)

En tabla 23 y figura 12 se observa que un grupo significativo de 51.1% de estudiantes presenta bajo estrés académico y a su vez expresan alta satisfacción con la vida. Así mismo, un 26,4% de estudiantes que presentan altos niveles de estrés académico manifiesta baja satisfacción con la vida.

Análisis de contingencia entre la variable estrés académico y dimensión de la felicidad: realización personal.

Tabla 24

Análisis de contingencia entre el estrés académico y realización personal

		Realización Personal				Total
		Baja	Moderada	Alta		
Estrés Académico	Bajo	Recuento	8	29	16	53
		% del total	15.1%	54.7%	30.2%	100.0%
	Moderado	Recuento	23	59	16	98
		% del total	23.5%	60.2%	16.3%	100.0%
	Alto	Recuento	24	22	1	47
		% del total	51.1%	46.8%	2.1%	100.0%
Total	Recuento	55	110	33	198	
	% del total	27.8%	55.6%	16.7%	100.0%	

Nota: Tratamiento estadístico SPSS versión 20 (2018).

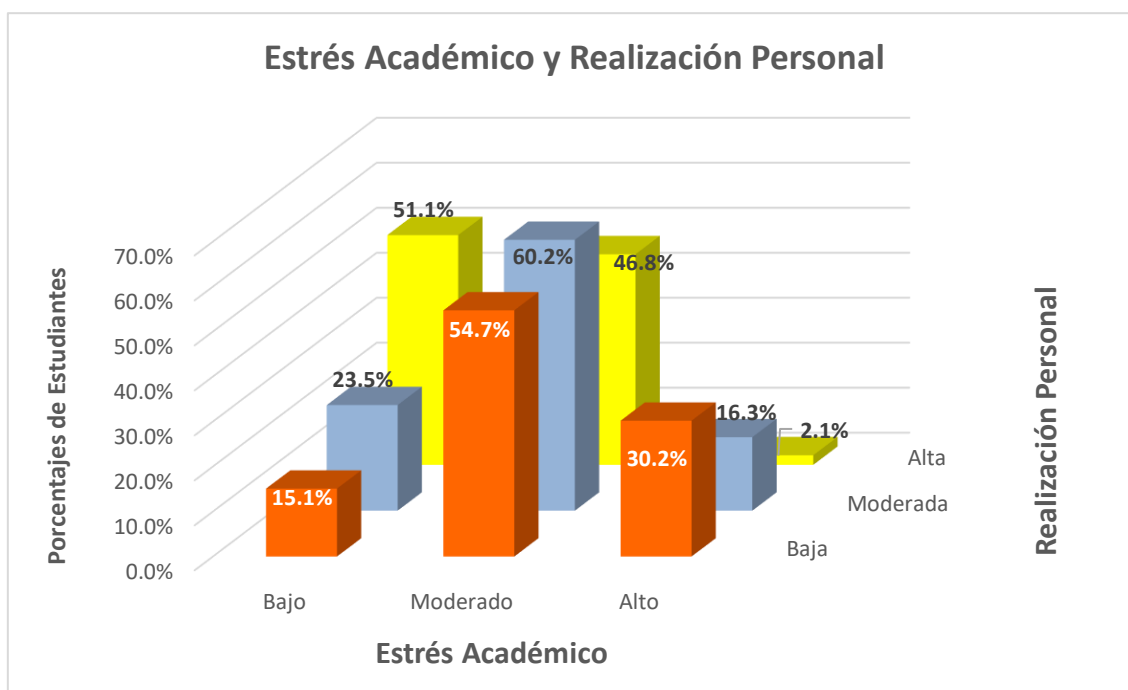


Figura 13. Análisis de contingencia entre estrés académico y realización personal (Excel 2018)

En tabla 24 y figura 13 se observa que un grupo significativo de 51.1% de estudiantes presenta bajo estrés académico y a su vez expresan alta realización personal. Así mismo, un 30,2% de estudiantes que presentan altos niveles de estrés académico manifiesta baja realización personal.

Análisis de contingencia entre la variable estrés académico y dimensión de la felicidad: alegría de vivir.

Tabla 25

Análisis de contingencia entre el estrés académico y alegría de vivir

		Alegría de Vivir				Total
		Baja	Moderada	Alta		
Estrés Académico	Bajo	Recuento	15	26	12	53
		% del total	28.3%	49.1%	22.6%	100.0%
	Moderado	Recuento	39	36	23	98
		% del total	39.8%	36.7%	23.5%	100.0%
	Alto	Recuento	25	14	8	47
		% del total	53.2%	29.8%	17.0%	100.0%
Total	Recuento	79	76	43	198	
	% del total	39.9%	38.4%	21.7%	100.0%	

Nota: Tratamiento estadístico SPSS versión 20 (2018).

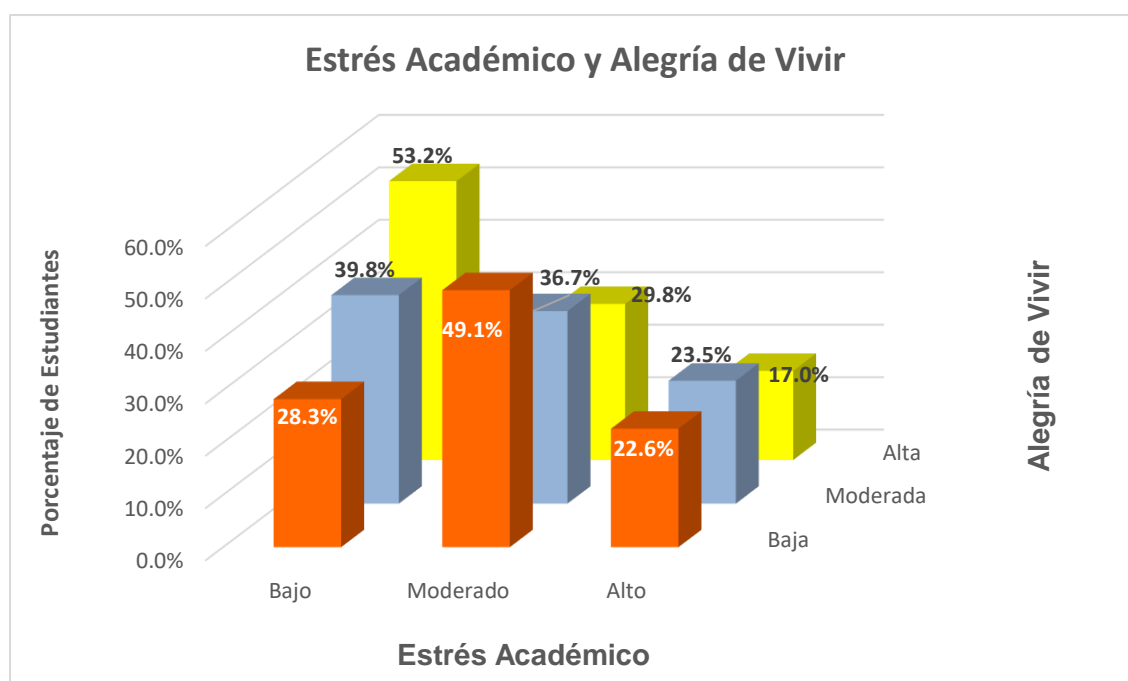


Figura 14. Análisis de contingencia entre estrés académico y alegría de vivir (Excel 2018)

En tabla 25 y figura 14 se observa que un grupo significativo de 53.2% de estudiantes presenta bajo estrés académico y a su vez expresan alta alegría de vivir. Así mismo, un 22,6% de estudiantes que presentan altos niveles de estrés académico manifiesta baja alegría de vivir.

3.3 Análisis inferencial.

Para contrastar la hipótesis y establecer si existe relación significativa entre el estrés académico y la felicidad en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte, nos planteamos las siguientes hipótesis:

Hipótesis general

Ho: No existe relación significativa entre el estrés académico y la felicidad en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte.

Ho: $r_{xy} \neq 0$

Ha: Existe relación significativa entre el estrés académico y la felicidad en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte.

Ha: $r_{xy} = 0$

Si $p \leq 0.05$, entonces se rechaza la hipótesis nula

Tabla 26

Análisis de correlación entre el Estrés Académico y la felicidad

			Felicidad	Estrés Académico
Rho de Spearman	Felicidad	Coeficiente de correlación	1,000	-,389**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	198	198
Estrés Académico		Coeficiente de correlación	-,389**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	198	198

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

Nota: Rho de Spearman

En la tabla 26, se observa el análisis de relación a través de la correlación de Rho de Spearman encontrándose que existe relación negativa media y altamente significativa entre el estrés académico y la felicidad (Rho= -0,389; $p < 0,001$) en los estudiantes del instituto tecnológico de Lima Norte. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto quiere decir que a menor estrés académico mayor felicidad en los estudiantes del instituto tecnológico.

Hipótesis específica 1

Ho: No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - norte.

Ho: $r_{xy} = 0$

Ha: Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - norte.

Ha: $r_{xy} \neq 0$

Si $p \leq 0.05$, entonces se rechaza la hipótesis nula

Tabla 27

Análisis de correlación entre el estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida

			Estrés Académico	Sentido Positivo de la Vida
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coeficiente de correlación	1,000	-,348**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	198	198
	Sentido Positivo de la Vida	Coeficiente de correlación	-,348**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	198	198

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

Nota: Rho de Spearman

En la tabla 27, se realizó a través de la correlación de Rho de Spearman y se observa que existe relación negativa media y altamente significativa entre estrés académico y la dimensión sentido positivo de la vida (Rho= -0,348; $p < 0,001$), por tanto, se rechaza la hipótesis nula. Lo que significa que a menor estrés académico mayor será el sentido positivo de la vida que presenten los estudiantes.

Hipótesis específica 2

Ho: No existe relación significativa entre estrés académico y la dimensión satisfacción con la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - norte.

Ho: $r_{xy} = 0$

Ha: Existe relación significativa entre estrés académico y la dimensión satisfacción con la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - norte.

Ha: $r_{xy} \neq 0$

Si $p \leq 0.05$, entonces se rechaza la hipótesis nula

Tabla 28

Análisis de correlación entre Estrés Académico y la dimensión satisfacción con la vida

			Estrés Académico	Satisfacción con la vida
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,309**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	198	198
	Satisfacción con la vida	Coefficiente de correlación	-,309**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	198	198

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

Nota: Rho de Spearman

En la tabla 28, se realizó a través de la correlación de Rho de Spearman se observa que existe relación negativa media y altamente significativa entre el estrés académico y las dimensiones satisfacción con la vida (Rho= -0,309; $p < 0,001$), esto quiere decir que se rechaza la hipótesis nula. Esto quiere decir a menor estrés académico mayor será la satisfacción con la vida en los estudiantes.

Hipótesis específica 3.

Ho: No existe relación significativa entre estrés académico y la dimensión realización personal en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - norte.

Ho: $r_{xy} = 0$

Ha: Existe relación significativa entre estrés académico y la dimensión realización personal en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - norte.

Ha: $r_{xy} \neq 0$

Si $p \leq 0.05$, entonces se rechaza la hipótesis nula

Tabla 29

Análisis de correlación entre Estrés Académico y la dimensión realización personal

			Estrés Académico	Realización Personal
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,381**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	198	198
	Realización Personal	Coefficiente de correlación	-,381**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	198	198

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

Nota: Rho de Spearman

Se realizó a través de la correlación de Rho de Spearman se observa que existe relación negativa media y altamente significativa entre el estrés académico y las dimensiones realización personal (Rho= -0,381; $p < 0,001$). Esto significa que a menor estrés académico mayor realización personal (Tabla 29).

Hipótesis específica 4

Ho: No existe relación significativa entre estrés académico y la dimensión alegría de vivir en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte.

Ho: $r_{xy} = 0$

Ha: Existe relación significativa entre estrés académico y la dimensión alegría de vivir en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte.

Ha: $r_{xy} \neq 0$

Si $p \leq 0.05$, entonces se rechaza la hipótesis nula

Tabla 30

Análisis de correlación entre Estrés Académico y la dimensión alegría de vivir

			Estrés Académico	Alegría de Vivir
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,158*
		Sig. (bilateral)	.	,027
		N	198	198
	Alegría de Vivir	Coefficiente de correlación	-,158*	1,000
		Sig. (bilateral)	,027	.
		N	198	198

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

Nota: Rho de Spearman

En la tabla 30, se observó que a través de la correlación de Rho de Spearman se observa que existe relación negativa débil y altamente significativa entre el estrés académico y las dimensiones alegría de vivir (Rho= -0,158; $p < 0,001$). Esto quiere decir que a menor estrés académico mayor alegría de vivir en los estudiantes.

Discusión

De acuerdo a la **hipótesis general** los resultados obtenidos nos señala que a mayor estrés académico menor será la felicidad. Nuestros resultados validan lo que se confirma al observar que un grupo significativo de 47,6% de estudiantes presentaban bajo estrés académico y a la vez expresan alta felicidad. De la misma manera, un 36,4% de estudiantes que presentan altos niveles de estrés académico manifiesta baja felicidad respectivamente. Estos estos resultados refuerzan lo planteado por Yamamoto (2015) que para encontrar la felicidad se tiene que tener la capacidad de enfrentar los problemas, adaptarse a los retos y tener una actitud optimista. Pero uno sabe que cuando uno está sometido a la carga de estrés académico se presentan sintomatologías contrarias a la felicidad como desmotivación, pesimismo, fatiga mental y poca capacidad de resolver problemas llevando muchas veces a la fatiga crónica. También estos resultados apoyan lo planteado por Lemos, Henao-Perez y Lopez-Medina (2018) quienes afirman que el estrés déficit en estrategias de afrontamiento conllevan a presentar desregulación emocional, como depresión y ansiedad, además de efectos en la salud cardiovascular. En la misma línea Gutiérrez et al (2010) encontraron también que la depresión estaba relacionada con el estrés provocados por los estresores académicos, como, de estos estudios, si bien no se dirigen directamente con a la felicidad, podemos inferir que lo contrario a felicidad es el estar triste de manera crónica.

En la **hipótesis específica 1 se** planteada que si existe relación significativa entre el estrés académico y el sentido positivo de la vida en los estudiantes, lo que nos quiere decir que a menor estrés académico mayor será el sentido positivo de la vida. Esto puede verificarse con los resultados donde se observa que un grupo significativo de 46,8% de estudiantes presenta bajo estrés académico y a la vez expresan alto sentido positivo de la vida. De la misma forma en este análisis se halló que el 39,6% de estudiantes presentan altos niveles de estrés académico y manifiesta bajo sentido positivo de la vida. Esto hallazgos refuerzan lo planteado por Alarcón (2016) que señala que la felicidad puede ser afectada por algunos obstáculos que tienen carácter externo (guerras, enfermedades, accidentes, etc) y los internos (infravalorarse, baja motivación, expectativas negativas de la vida, etc) y por otro lado, nos señala este mismo autor que la felicidad es una conducta

consumatoria como consecuencia de haber obtenido algo y nos lleva a expresar satisfacción, alegría y relajamiento.

En cuanto a la **hipótesis específica 2** los resultados nos indican que menor estrés académico mayor será la satisfacción con la vida. Esto se corrobora también con la información de nuestro resultado donde se puede observar que el 51.1% de estudiantes que presenta bajo estrés académico expresan también alta satisfacción con la vida, y por otro lado, otro grupo de estudiante representado por un 26,4% que manifiesta altos niveles de estrés académico expresa baja satisfacción con la vida. Nuestros hallazgos refuerzan el planteamiento de Lyubomirsky (2008) que las personas más felices en comparación con menos felices, son más sociables, tienen más energía, más generosas por consiguiente tienen más probabilidades de casarse, tener una red de amigos y apoyo social, más productivas en su trabajo, más fuertes ante la adversidad, más sanos físicamente, un sistema inmunológico más potente y hasta viven más, en conclusión, mayor satisfacción con la vida.

En relación a la **hipótesis específica 3** que señala que existe relación significativa entre el estrés académico y realización personal los hallazgos nos indican que a menor estrés académico mayor será la realización personal. Podemos confirmar esta afirmación con nuestros resultados donde se observa que el 51.1% de estudiantes que presenta bajo estrés académico y manifiesta alta realización personal, por lo contrario, vemos que el 30,2% de estudiantes que presentan altos niveles de estrés académico manifiesta baja realización personal. Bajo esta realidad podemos señalar que un estudiante con menor estrés puede desarrollar todos los aspectos mencionados de manera positiva y ver la vida con optimismo, con proactividad y encaminarse a su autorrealización personal y profesional. Podemos reforzar este análisis con lo planteado por Núñez, González y Realpozo (2015) quienes resumen que mayor autoestima, mayor será la percepción de felicidad. En este mismo ámbito Hernández y Carranza (2017) concluyeron que cuanto más feliz se encuentra el individuo, mayores serán sus niveles de autorrealización y optimismo.

Y por último nuestra **hipótesis específica 4** donde señalamos que existe relación significativa entre el estrés académico y la alegría de vivir, nuestros resultados confirman que existe relación negativa débil. Esto nos quiere decir que a menor estrés académico mayor será la alegría de vivir, postulado que podemos

corroborar al observar que un 53.2% de estudiantes que reporta un bajo estrés académico y también expresan alta alegría de vivir, por el lado contrario un 22,6% de estudiantes que presentan altos niveles de estrés académico manifiestan baja alegría de vivir. Nuestros hallazgos refuerzan lo reportado por Marrero, Caballero y Gonzáles (2014) establecen que a mayor felicidad mayor será la autopercepción del bienestar subjetivo, optimismo y menor será la presencia de emociones negativas.

Como se desprende de los análisis podemos concluir la importancia de manejar el estrés académico para garantizar dosis de felicidad en los alumnos, optimismo, una buena autoestima, así como, una buena percepción de su bienestar subjetivo.

Estos hallazgos también nos reflejan el papel del estrés académico en la felicidad de los estudiantes, por ello es importante generar espacios de crecimiento personal, espacios recreativos y de participación para que los alumnos puedan canalizar su estrés o manejarlo de manera adecuada para fortalecer sus competencias personales, aspectos importante que las instituciones educativas deben reforzar por que la educación no tan solo es de conocimiento sino debemos apostar por una enseñanza emocional .

V. Conclusiones

- Primera:** Respecto al objetivo general, se ha encontrado que ha menor estrés académico mayor felicidad en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima Norte, esto quiere decir que existe relación negativa media y altamente significativa entre el estrés académico y la felicidad en los estudiantes de un instituto tecnológico de Lima-Norte, 2018.
- Segunda:** En cuanto al objetivo específico 1, se ha encontrado que ha menor estrés académico mayor sentido positivo de la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima Norte, que nos da a conocer que existe relación negativa media y altamente significativa entre el estrés académico y el sentido positivo de la vida en los estudiantes de un instituto tecnológico de Lima- Norte, 2018.
- Tercera:** En el objetivo específico 2, se ha encontrado que ha menor estrés académico mayor satisfacción con la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima Norte, que quiere decir que existe relación negativa media y altamente significativa entre el estrés académico y la satisfacción con la vida en los estudiantes de un instituto tecnológico de Lima- Norte, 2018.
- Cuarta:** Con respecto al objetivo específico 3, se ha encontrado que ha menor estrés académico mayor la realización personal en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima Norte, lo cual quiere decir que existe relación negativa media y altamente significativa entre el estrés académico y la realización personal en los estudiantes de un instituto tecnológico de Lima- Norte, 2018.
- Quinta:** Finalmente en el objetivo específico 4, se ha encontrado que ha menor estrés académico mayor la alegría de vivir en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima Norte, que quiere decir que existe relación negativa débil y altamente significativa entre el estrés

académico y la alegría de vivir en los estudiantes de un instituto tecnológico de Lima- Norte, 2018.

VI. Recomendaciones

- Primera:** Se recomienda a las autoridades, docentes y psicólogos del instituto tecnológico de Lima Norte promover espacios de tutoría para entrenar a los alumnos en estrategias de afrontamiento del estrés académico como la práctica de la relajación, organización del tiempo libre, técnicas de manejo emocional, habilidades sociales y autorregulación.
- Segunda:** Promover espacios donde se desarrollen actividades psicopedagógicas para organizar y desarrollar planes de proyecto de vida, desarrollo plan personal de metas a corto, mediano y largo plazo de los estudiantes y entrenarlos en pensamientos y sentido positivo de la vida.
- Tercera:** Desarrollar actividades psicopedagógicas, talleres emocionales, dinámicas de grupo con el objetivo de aprender vivir y reconocer logros personales y académicos, así como vivir el presente y de esa manera hacer un balance de la vida y experimentar satisfacción con la vida.
- Cuarta:** Comprometer a las autoridades y docentes de prácticas de actividades reflexivas antes del inicio de cada clase, como realizar ejercicios de 5 minutos de análisis logros alcanzados en la vida, en los últimos años y el en el mes para resaltar los logros alcanzados con el objetivo de fomentar una percepción y sentido de realización personal en los estudiantes del instituto tecnológico de Lima - Norte.
- Quinta:** Promover y entrenar a los docentes y psicólogos del Instituto tecnológico de Lima Norte para desarrollar e implementar dinámicas participativas y lúdicas en el desarrollo de las clases donde se pueda fortalecer el desarrollo personal e inteligencia emocional con el objetivo de que los alumnos experimenten el día a día con alegría de vivir.

VII. Referencias

Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40 (1), 99-106. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>

Alarcón, R. (2016). *Psicología de la felicidad*. Lima: Universidad Ricardo Palma

Alarcón, R., y Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Psychologia: avances de la disciplina*, 9 (1), 59-69. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v9n1/v9n1a05.pdf>

Argyle, M. y Lu, J. (1990). Happiness of extraverts. *Personality and individual differences*. 11(10), 1011-1017. Doi: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90128-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E)

Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología científica*. Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica*, 8 (17). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>

Basson, N. (2008). *The influence of psychosocial factors on the subjective well-being of adolescents* (Tesis de maestría), Recuperado de <http://scholar.ufs.ac.za:8080/xmlui/bitstream/handle/11660/751/BassonN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Barbero, M., Vila, E. y Holgado, F. (2015). *Psicometría*. Edit. Sanz y Torres. España. Pp55

Behar, Daniel (2008) *Metodología de la Investigación*. Edit. Shalom

Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Recuperado de: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

- Capa y Vallejos (2016). "Estrés como predictor del desempeño académico en estudiantes de Psicología de una universidad nacional". Cátedra Villarreal Psicología. Lima
- Carrasco, S. (2009) Metodología de investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. Lima: Ed. San Marcos. P.236.
- Colle, R. (2002). *¿Qué es la teoría cognitiva sistémica de la comunicación?* Recuperado de <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/TCSCres.pdf>
- Cortada de Kohan, N., Macbeth, G. y López, A (2008) Técnicas de investigación científica. Buenos Aires: Lugar Editorial
- Cox, T. (1978). *Stress*. Estados Unidos: University Park Press
- Csikszentmibalyi, M. (1998). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos.
- Carriel, R.; (a), Peñafiel, G.; Urquiza, L. ; Holguín, F.; Mackencie, C.; Daza, S. y Auria, B. "Niveles de Rendimiento Académico en estudiantes de las carreras de Hotelería y Turismo, Comunicación Social en la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo, año 2014". International Journal of Humanities and Social Science Invention ISSN. Volume 6. February 2017.PP.65-73
- Díaz, I. (2018). *Relación de la felicidad en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín y Alas Peruanas, Arequipa 2016* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5655>
- Díaz, S., Arrieta, K. y González, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 30 (2),121-132. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81732428004>
- Diener, E. (1984). Bienestar subjetivo. *Boletín psicológico*, 95, págs. 542-575.
- Elorza, H. (2000). Estadística para ciencias del comportamiento. México. Edit. Harla.

- Feldman, L., Goncalvez, L., Chacón, G., Zargoza, J., Bagés, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychological*, 7(3), 739-751. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf/>
- Florenzano, R. y Dussailant, F. (2012). Felicidad, salud física y salud mental: evidencia empírica en Chile. *Comunifé*, 22(1). Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/publicacion_psicologia_positiva_virtual.pdf
- Frisch, M. (2006) *Quality of life therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. Estados Unidos: Wiley & Sons Inc.
- García, F. (2004). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. España: Universidad de Huelva.
- Gonzáles, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015* (Tesis de Licenciatura). Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gutiérrez, R. y Ángeles, Y. (2012) *Estrés organizacional*. México: Trillas
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la muestra. En *Metodología de la Investigación* (6ª ed., pp. 170-191). México: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hil.
- Hernández, R. y Carranza, E. (2017). Felicidad, optimismo y autorrealización en estudiantes de un programa de educación superior para adultos. *Interdisciplinaria*, 34(2), 307-325. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18054403005>

- Hobfoll, S. (2007). Traumatic stress: A theory based on rapid loss of resources. *Anxiety Research*, 4(3), 187-197. Doi: <https://doi.org/10.1080/08917779108248773>
- Fernández y Baptista (2014). Metodología de la Investigación. Sexta edición. Mc Graw Hill. México
- García A. y Escalera, M. (2011) El estrés académico ¿una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala*. 14, (3), 2011. Recuperado: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/27651>
- Gutiérrez, J.; Montoya, L.; Toro, B.; Briñón, M.; Rosas, E. Y Salazar, L. *Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico*. *CES Medicina*, vol. 24, núm. 1, enero-junio, 2010, pp. 7-17 Universidad CES Medellín, Colombia
- La Rosa, A. (2012). Usuarios de nuevos medios, comunicación e interacción social. *Comunifé*, 22(2). Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/compunicacion/comunife12/Amaro%20La%20Rosa.pdf>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *El estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A
- Lemos, M.; Henao-Pérez, D. y López-Medina, C. (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. *Revista de medicina.Colombia*.
- Lyubomirsky, S. (2008) *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología*, 25 (1), 87-99. Recuperado: <http://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Martínez, M. y Moncada, S. (2012). Relación entre los niveles de agresividad y la convivencia en el aula en los estudiantes de cuarto grado de educación

- primaria de la I.E.T. N° 88 013 “Eleazar Guzmán Barrón”, Chimbote, 2011. Tesis para obtener el grado de Magister). Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Marrero, R., Caballero, M. y Gonzáles, J. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí. *Universitas Psychological*, 13(3), 1083-1098. Doi: 10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rbso
- Medrano, M. (2017). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima, 2017* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/22195?show=full>
- Mendez, C. (2011) Metodología. Diseño y desarrollo del proceso de investigación con énfasis en ciencias empresariales. México. Edit. Limusa
- Merino (2013). “Estrés académico y rendimiento escolar en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de las Instituciones Educativas 2022 Sinchi Roca y Estados Unidos del distrito de Comas”. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/5419>
- Morales, J. (2017). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1854>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Núñez, M., González, G. y Realpozo, R. (2015). Relación de autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural. *Revista de enfermería actual en Costa Rica*, 29, 1-17. Doi: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i29.19726>
- Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (2017) Informe de OCDE mejores políticas para una vida mejor. México. Recuperado de

<http://www.oecd.org/centrodemexico/medios/primer-a-evaluacion-sobre-el-bienestar-de-los-estudiantes-pisa.htm>

Oliveti, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2014). ¿Cuál es el secreto de la felicidad de los latinoamericanos? Noticias ONU. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2018/03/1429422>

Picasso, M., Lizano, C., y Anduaga, S. (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Kiru*, 13 (2), 155-164. Recuperado de <http://www.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2016/02/1020-3490-1-PB.pdf>

Polo, A., Hernández, J. y Pozo, C. (1996) Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 2, 2-3, pp. 159-172.

Romero, S y Ordoñez, X (2016) *Psicometría*. España: Centro de Estudios Financieros.

Saavedra, C. y Usán, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3), 65-77. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217052050005>

Salkind, N (1999) *Métodos de Investigación*. México: Prentice Hall.

Sánchez, H., & Reyes, C. (2006). *Metodología y Diseños en la investigación Científica*. Lima: Visión universitaria.

Seligman, M.E.P (2014). *Florece, la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Edit. Océano.

Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill

Souto, A. (2013). *Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia* (Tesis doctoral). Recuperado

dehttps://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11719/SoutoGestal_AntonioJose_TD%20_2013.pdf?sequence=4

Toribio, C. y Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18. Recuperado de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Veenhoven, R. (2012). *Measures of happiness. World Database of Happiness*. Recuperado de http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_quer/hgi_fp.ht

Yoffé, L. (2012). Beneficios de las prácticas religiosas/Espirituales en el duelo. *Avances en psicología*, 20(1), 9-30. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/avances2012/laurayoffe.pdf>

Yamamoto (2015) Yamamoto Suda, J. (07 de diciembre de 20015). "Huancayo es la ciudad más feliz del Perú". *Correo*.

Zuazua, A. (2012). *Felicidad sostenible, claves para un proyecto de vida en el siglo XXI*. España. Paidós.

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto superior de Lima – Norte 2018”

Autor: Jenny Olaza Garibay

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores						
<p>Problema General: ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la felicidad en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima-norte?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>Problema específico 1: ¿Qué relación existe entre el estrés académico y el sentido positivo de la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte 2018?</p> <p>Problema específico 2: ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la satisfacción con la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte 2018?</p> <p>Problema específico 3: ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la realización personal en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte 2018?</p> <p>Problema específico 4: ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la alegría de vivir en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima – Norte 2018?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación estrés académico y la felicidad en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima norte.</p> <p>Objetivos específicos: Objetivo específico 1 Determinar la relación entre el estrés académico y el sentido positivo de la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima norte.</p> <p>Objetivo específico 2 Determinar la relación entre el estrés académico y la satisfacción con la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima norte.</p> <p>Objetivo específico 3 Determinar la relación entre el estrés académico y la realización personal en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima norte.</p> <p>Objetivo específico 4</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación significativa entre el estrés académico y la felicidad en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - norte.</p> <p>Hipótesis específicas: Hipótesis específica 1 Existe relación significativa entre el estrés académico y el sentido positivo de la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte.</p> <p>Hipótesis específica 2 Existe relación significativa entre el estrés académico y la satisfacción con la vida en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte.</p> <p>Hipótesis específica 3 Existe relación significativa entre el estrés académico y realización personal en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte.</p> <p>Hipótesis específica 4 Existe relación significativa entre el estrés académico y</p>	Variable 1: Estrés académico						
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos		
			Estresores del entorno académico	Evaluación del estrés Intensidad	1	ESCALA tipo likert con los siguientes niveles de respuesta: (1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre	Alto 115-155 Moderado 73 -114 Bajo 31-72		
				Competencia Sobrecarga Participación Evaluación Tipo de tareas	2 3 - 10				
				Manifestaciones psicossomáticas	Reacciones físicas: trastorno del sueño, fatiga, cefalea, problemas digestivos			11 – 17	
					Reacciones psicológicas: inquietud, tristeza, angustia, irritabilidad, falta de concentración			18 – 22	
			Estrategias de afrontamiento	Reacciones comportamentales: aislamiento, tendencia a discutir, desgano, alteraciones en el consumo de alimentos	23 -26				
				Asertividad, planificación, autovaloración, religiosidad, búsqueda de información, verbalización del problema	27 - 30				
			Variable 2: Felicidad						
			Dimensiones	Indicadores	Ítems			Escala de medición	Niveles y rangos
Sentido positivo de la vida	Obtención de pensamientos positivos. Confianza en sí mismo	1-11	(1) Totalmente de acuerdo (TA) (2) Acuerdo(A) (3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿)	Alta (101 – 135) Media					

	Determinar la relación entre el estrés académico y la alegría de vivir en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de lima norte.	la alegría de vivir en los estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte.	Satisfacción con la vida Realización personal Alegría de vivir	Bienestar conseguido por su existencia. Logros alcanzados Sentimientos de felicidad. Metas a cumplir Experiencias positivas. Sentimientos de bienestar	12 – 17 18 – 23 24 - 27	(4) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)	(64 – 100) Baja (27 – 63)
Nivel: Será descriptivo correlacional, con la finalidad de determinar el grado de asociación entre variables. Diseño: No experimental. Método: Hipotético deductivo.	Población: 400 estudiantes de un instituto superior tecnológico Lima - norte Tipo de muestreo: Probabilístico Tamaño de muestra: 196 estudiantes de un instituto superior tecnológico e Lima – norte.	Variable 1: Estrés académico Técnicas: Encuesta Instrumentos: Inventario Autor: Arturo Barraza Macías Año: 2006 Monitoreo: Se aplicará a los estudiantes en su respectiva hora de clase. Ámbito de Aplicación: instituto superior tecnológico de Lima- norte. Forma de Administración: Directa	Variable 2: Felicidad Técnicas: Encuesta Instrumentos: Escala Autor: Reynaldo Alarcón Año: 2006 Monitoreo: Se aplicará a los estudiantes en su respectiva hora de clase. Ámbito de Aplicación: instituto superior tecnológico de Lima- norte. Forma de Administración: Directa	DESCRIPTIVA: Se elaborara gráficos de barras por variables y dimensiones. INFERENCIAL: Como las variables son cualitativas se aplicará el Rho de Spearman	$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2-1)}$	Asi mismo se elaboraran tablas de consistencia	

ANEXO 2

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA (EFL)

(Reynaldo Alarcón, 2006)

Instrucciones: Lea detenidamente cada frase, y luego utilice la Escala para indicar su grado de Acuerdo o Desacuerdo con cada una de las frases. Marque con X sus respuestas. No hay respuestas buenas ni malas.

TA	A	¿	D	TD
Totalmente de Acuerdo	Acuerdo	Ni acuerdo ni Desacuerdo	Desacuerdo	Totalmente en Desacuerdo

N°	DESCRIPCIÓN	VALORACIÓN				
	DIMENSIÓN: SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA	TA	A	¿	D	TD
1	Siento que mi vida está vacía.	TA	A	¿	D	TD
2	Pienso que nunca seré feliz.	TA	A	¿	D	TD
3	La mayoría del tiempo no me siento feliz.	TA	A	¿	D	TD
4	Me siento inútil.	TA	A	¿	D	TD
5	La vida ha sido injusta conmigo.	TA	A	¿	D	TD
6	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	TA	A	¿	D	TD
7	Me siento un fracasado.	TA	A	¿	D	TD
8	La felicidad es para algunas personas, no para mí.	TA	A	¿	D	TD
9	Me siento triste por lo que soy.	TA	A	¿	D	TD
10	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	TA	A	¿	D	TD
11	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.	TA	A	¿	D	TD
	DIMENSIÓN: SATISFACCIÓN CON LA VIDA					
12	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	TA	A	¿	D	TD
13	Las condiciones de mi vida son excelentes.	TA	A	¿	D	TD
14	Estoy satisfecho con mi vida.	TA	A	¿	D	TD
15	La vida ha sido buena conmigo.	TA	A	¿	D	TD
16	Me siento satisfecho con lo que soy.	TA	A	¿	D	TD
17	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	TA	A	¿	D	TD
	DIMENSIÓN: REALIZACIÓN PERSONAL					
18	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.	TA	A	¿	D	TD
19	Me considero una persona realizada.	TA	A	¿	D	TD
20	Mi vida transcurre plácidamente.	TA	A	¿	D	TD
21	Creo que no me falta nada.	TA	A	¿	D	TD
22	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	TA	A	¿	D	TD
23	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida	TA	A	¿	D	TD
	DIMENSIÓN: ALEGRÍA DE VIVIR					
24	Es maravilloso vivir.	TA	A	¿	D	TD
25	Por lo general me siento bien.	TA	A	¿	D	TD
26	Soy una persona optimista.	TA	A	¿	D	TD
27	He experimentado la alegría de vivir.	TA	A	¿	D	TD

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y sólo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este semestre:

¿Has tenido momentos de preocupación, estrés o tensión? SI NO

En caso de **seleccionar la alternativa "NO"**, el cuestionario se da por concluido, en caso de **seleccionar la alternativa "SI"**, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o tensión, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5), señala con qué frecuencia te Inquietaron o Preocuparon las siguientes Situaciones:

	ESTRESORES DEL ENTORNO ACADÉMICO	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
3	La competencia con los compañeros del grupo					
4	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
5	La personalidad y el carácter del profesor					
6	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
7	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
8	No entender los temas que se abordan en la clase					
9	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
10	Tiempo limitado para hacer el trabajo					

4. En una escala del (1) al (5), señala con qué **Frecuencia** tuviste las siguientes **reacciones** físicas, psicológicas y comportamentales **cuando estabas Preocupado o Tenso**.

	MANIFESTACIONES PSICOSOMÁTICAS Indicadores: Reacciones Físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
11	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
12	Fátiga crónica (cansancio permanente)					
13	Dolores de cabeza o migrañas					
14	Dolores de cuello, hombros y espalda					
15	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
16	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
17	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
	MANIFESTACIONES PSICOSOMÁTICAS Indicadores: Reacciones Psicológicas					
18	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
19	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
20	Ansiedad, angustia o desesperación.					
21	Problemas de concentración					
22	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
	MANIFESTACIONES PSICOSOMÁTICAS Indicadores: Reacciones Comportamentales					
23	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
24	Aislamiento de los demás					
25	Desgano para realizar las labores académicas					
26	Aumento o reducción del consumo de alimentos					

5. En la escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
27	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
28	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
29	Elogios a si mismo					
30	La religiosidad (oraciones o asistencias a misas)					

ANEXO 3

DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS

(VALIDEZ DE CONTENIDO)

CARTA DE PRESENTACIÓN

Dr. Ulises Córdova García

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Maestría con mención en Problemas de Aprendizaje de la UCV, en la sede Lima – Norte, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Magíster.


El título nombre de mi proyecto de investigación es: “Estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - norte” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mi sentimiento de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.


Firma
Apellidos y nombre:
Jenny Rosario Olaza Garibay ·
D.N.I: 07461311

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Estrés Académico

Barraza conceptualiza el estrés académico como un proceso psicológico y sistémico, que logra ser adaptativo y se presenta en contextos académicos, ante una serie de demandas desbordantes desde la perspectiva de cada individuo, las cuales al sobre pasar los recursos con los que cuenta cada persona, se instauran como estresores desencadenando un desequilibrio sistémico o una situación estresante, demandando en el alumno el uso del afrontamiento o el establecimiento de estrategias que permitan contrarrestar la situación de estrés (Toribio y Franco, 2016).

Dimensiones de las variables:

Las dimensiones del estrés académico son planteadas en base al instrumento psicológico “Inventarios SISCO del Estrés Académico”, el cual fue elaborado por Arturo Barraza en el 2007 (González, 2016).

Dimensión 1: Estresores del entorno académico

Situaciones que son percibidas como estresantes, definidas como aquellas acciones o eventualidades que de forma particular causan un desbalance en el individuo (Feldman, Goncalvez, Chacón, Zaragoza, Bagés y De Pablo, 2008).

Dimensión 2: Manifestaciones Psicosomáticas

Reacciones frente al estímulo estresor, entendida como la manifestación de sintomatología física y conductual frente al estrés académico (Feldman *et al.*, 2008).

Dimensión 3: Estrategias de Afrontamiento

Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, esta dimensión se comprende como el uso medido de estrategias que emplea un individuo para hacer frente a la situación estresante (Feldman *et al.*, 2008).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: ESTRÉS ACADÉMICO

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
Estresores del entorno académico	Evaluación del estrés Intensidad Competencia Sobrecarga Participación Evaluación Tipos de tareas	1 2 3 - 10	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
Manifestaciones psicosomáticas	Reacciones físicas	11 – 17	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
	Reacciones psicológicas	18 – 22	
	Reacciones comportamentales	23 - 26	
Estrategias de afrontamiento	Asertividad, planificación, autovaloración, religiosidad, búsqueda de información, verbalización del problema.	27 - 30	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)

Fuente: Elaboración propia. Tipo de tareas

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Estrés Académico

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: ESTRESORES DEL ENTORNO ACADÉMICO							
3	La competencia con los compañeros del grupo	✓		✓		✓		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	✓		✓		✓		
3	La personalidad y el carácter del profesor	✓		✓		✓		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓		✓		✓		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	✓		✓		✓		
6	No entender los temas que se abordan en la clase	✓		✓		✓		
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✓		✓		✓		
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	✓		✓		✓		
9	La personalidad y el carácter del profesor	✓		✓		✓		
10	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: MANIFESTACIONES PSICOSOMÁTICAS	Si	No	Si	No	Si	No	
	Indicadores: Reacciones Físicas							
11	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	✓		✓		✓		
12	Fatiga crónica (cansancio permanente)	✓		✓		✓		
13	Dolores de cabeza o migrañas	✓		✓		✓		
14	Dolores de cuello, hombros y espalda	✓		✓		✓		
15	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓		✓		✓		
16	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓		✓		✓		
17	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓		✓		✓		
	Indicadores: Reacciones Psicológicas	Si	No	Si	No	Si	No	
18	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	✓		✓		✓		
19	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	✓		✓		✓		
20	Ansiedad, angustia o desesperación.	✓		✓		✓		
21	Problemas de concentración	✓		✓		✓		
22	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	✓		✓		✓		
	Indicadores: Reacciones Comportamentales	Si	No	Si	No	Si	No	
23	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓		✓		✓		
24	Aislamiento de los demás	✓		✓		✓		
25	Desgano para realizar las labores académicas	✓		✓		✓		
26	Aumento o reducción del consumo de alimentos	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si	No	
27	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓		✓		✓		
28	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓		✓		✓		
29	Elogios a si mismo	✓		✓		✓		
30	La religiosidad (oraciones o asistencias a misas)	✓		✓		✓		
	Búsqueda de información sobre la situación	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia en la información presentada

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Ulises Córdoba García DNI: 06658910

Especialidad del validador: Metodología de la Investigación


¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

27 de 11 del 2018

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
Dr. Ulises Córdoba García
DOCENTE EN INVESTIGACIÓN

Firma del Experto Informante.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Felicidad

Alarcón (2006) define la felicidad como “un estado de satisfacción, más o menos duradera, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (p. 101). Así mismo menciona que esta definición conlleva los siguientes indicadores: a) la felicidad es un sentimiento que experimenta la persona y solo ella experimenta esa satisfacción; b) el hecho de ser un “estado” de la conducta, la felicidad puede ser duradera pero a la vez perecible; c) la felicidad de una persona supone posesión de un bien deseado, el objeto logrado y anhelado; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.). Se trata de cosas a las que las personas le asignan cualidades axiológicas, o valencias positivas. Esto quiere decir, que una “cosa” deviene en bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee un valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todos los individuos; y, e) no se descarta que en un tiempo histórico y sociocultural, las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes. (p.101)

Dimensiones de las variables:

Alarcón (2016) tras la creación de su instrumento Escala de Felicidad de Lima (EFL) estableció cuatro dimensiones o componentes de la variable felicidad, los cuales son detallados a continuación:

Dimensión 1: Sentido positivo de la vida

esta dimensión se denomina también como la ausencia de sufrimiento en la persona, indica un estado de calidez, carente de sintomatología depresiva, ansiedad y otros elementos que muchas veces afectan la psique de toda persona (Alarcón, 2016, p. 143).

Dimensión 2: Satisfacción con la vida,

Esta dimensión describe el sentimiento de satisfacción por los logros obtenidos, en este aspecto el individuo se siente en el lugar correcto (Alarcón, 2016, p. 144).

Dimensión 3: Realización personal:

En este aspecto se plasma la expresión de la felicidad plena y un sentimiento positivo de autorrealización (Alarcón, 2016, p. 144).

Dimensión 4: Finalmente, Alegría de vivir, esta dimensión constata el optimismo, la alegría y experiencias agradables de la vida (Alarcón, 2016, p. 144).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variable: FELICIDAD

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA	Obtención de pensamientos positivos. Confianza en sí mismo	1 - 11	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	Bienestar conseguido por su existencia. Logros alcanzados.	12 -17	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)
REALIZACIÓN PERSONAL	Sentimientos de felicidad. Metas a cumplir	18 - 23	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)
ALEGRÍA DE VIVIR	Experiencias positivas. Sentimientos de bienestar.	24 - 27	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)

Fuente: Elaboración propia. Tipo de tareas

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Felicidad

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN: SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA							
1	Siento que mi vida está vacía.	✓		✓		✓		
2	Pienso que nunca seré feliz.	✓		✓		✓		
3	La mayoría del tiempo no me siento feliz.	✓		✓		✓		
4	Me siento inútil.	✓		✓		✓		
5	La vida ha sido injusta conmigo.	✓		✓		✓		
6	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	✓		✓		✓		
7	Me siento un fracasado.	✓		✓		✓		
8	La felicidad es para algunas personas, no para mí.	✓		✓		✓		
9	Me siento triste por lo que soy.	✓		✓		✓		
10	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	✓		✓		✓		
11	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: SATISFACCIÓN CON LA VIDA	Si	No	Si	No	Si	No	
12	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	✓		✓		✓		
13	Las condiciones de mi vida son excelentes.	✓		✓		✓		
14	Estoy satisfecho con mi vida.	✓		✓		✓		
15	La vida ha sido buena conmigo.	✓		✓		✓		
16	Me siento satisfecho con lo que soy.	✓		✓		✓		
17	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: REALIZACIÓN PERSONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
18	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.	✓		✓		✓		
19	Me considero una persona realizada.	✓		✓		✓		
20	Mi vida transcurre plácidamente.	✓		✓		✓		
21	Creo que no me falta nada.	✓		✓		✓		
22	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	✓		✓		✓		
23	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: ALEGRÍA DE VIVIR	Si	No	Si	No	Si	No	
24	Es maravilloso vivir.	✓		✓		✓		
25	Por lo general me siento bien.	✓		✓		✓		
26	Soy una persona optimista.	✓		✓		✓		
27	He experimentado la alegría de vivir.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia en la información presentada

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Ulises Córdoba García DNI: 06658910

Especialidad del validador: Metodología de la Investigación


¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

27 de 11 del 2018

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
Dr. Ulises Córdoba García
DOCENTE EN INVESTIGACIÓN

Firma del Experto Informante.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Dr. Edmundo Hervias Guerra

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Maestría con mención en Problemas de Aprendizaje de la UCV, en la sede Lima – Norte, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Magíster.


El título nombre de mi proyecto de investigación es: “Estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - norte” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mi sentimiento de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.


Firma
Apellidos y nombre:
Jenny Rosario Olaza Garibay

D.N.I: 07461311

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Estrés Académico

Barraza conceptualiza el estrés académico como un proceso psicológico y sistémico, que logra ser adaptativo y se presenta en contextos académicos, ante una serie de demandas desbordantes desde la perspectiva de cada individuo, las cuales al sobre pasar los recursos con los que cuenta cada persona, se instauran como estresores desencadenando un desequilibrio sistémico o una situación estresante, demandando en el alumno el uso del afrontamiento o el establecimiento de estrategias que permitan contrarrestar la situación de estrés (Toribio y Franco, 2016).

Dimensiones de las variables:

Las dimensiones del estrés académico son planteadas en base al instrumento psicológico “Inventarios SISCO del Estrés Académico”, el cual fue elaborado por Arturo Barraza en el 2007 (González, 2016).

Dimensión 1: Estresores del entorno académico

Situaciones que son percibidas como estresantes, definidas como aquellas acciones o eventualidades que de forma particular causan un desbalance en el individuo (Feldman, Goncalvez, Chacón, Zaragoza, Bagés y De Pablo, 2008).

Dimensión 2: Manifestaciones Psicósomáticas

Reacciones frente al estímulo estresor, entendida como la manifestación de sintomatología física, psicológica y conductual frente al estrés académico (Feldman *et al.*, 2008).

Dimensión 3: Estrategias de Afrontamiento

Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, esta dimensión se comprende como el uso medido de estrategias que emplea un individuo para hacer frente a la situación estresante (Feldman *et al.*, 2008).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: ESTRÉS ACADÉMICO

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
Estresores del entorno académico	Evaluación del estrés	1	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
	Intensidad	2	
Manifestaciones psicosomáticas	Competencia	3 - 10	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
	Sobrecarga		
	Participación		
	Evaluación		
Estrategias de afrontamiento	Tipos de tareas	11 - 17	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
	Reacciones físicas	18 - 22	
	Reacciones psicológicas	23 - 26	
Estrategias de afrontamiento	Reacciones comportamentales	27 - 30	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
	Asertividad, planificación, autovaloración, religiosidad, búsqueda de información, verbalización del problema.		

Fuente: Elaboración propia. Tipo de tareas

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Estrés Académico

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: ESTRESORES DEL ENTORNO ACADÉMICO								
3	La competencia con los compañeros del grupo	✓		✓		✓		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	✓		✓		✓		
3	La personalidad y el carácter del profesor	✓		✓		✓		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓		✓		✓		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	✓		✓		✓		
6	No entender los temas que se abordan en la clase	✓		✓		✓		
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✓		✓		✓		
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	✓		✓		✓		
9	La personalidad y el carácter del profesor	✓		✓		✓		
10	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2: MANIFESTACIONES PSICOSOMÁTICAS								
Indicadores: Reacciones Físicas								
11	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	✓		✓		✓		
12	Fatiga crónica (cansancio permanente)	✓		✓		✓		
13	Dolores de cabeza o migrañas	✓		✓		✓		
14	Dolores de cuello, hombros y espalda	✓		✓		✓		
15	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓		✓		✓		
16	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓		✓		✓		
17	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓		✓		✓		
Indicadores: Reacciones Psicológicas								
18	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	✓		✓		✓		
19	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	✓		✓		✓		
20	Ansiedad, angustia o desesperación.	✓		✓		✓		
21	Problemas de concentración	✓		✓		✓		
22	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	✓		✓		✓		
Indicadores: Reacciones Comportamentales								
23	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓		✓		✓		
24	Aislamiento de los demás	✓		✓		✓		
25	Desgano para realizar las labores académicas	✓		✓		✓		
26	Aumento o reducción del consumo de alimentos	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO								
27	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓		✓		✓		
28	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓		✓		✓		
29	Elogios a si mismo	✓		✓		✓		
30	La religiosidad (oraciones o asistencias a misas)	✓		✓		✓		
	Búsqueda de información sobre la situación	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): EXISTE SUFICIENCIA EN LA INFORMACIÓN PRESENTADA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Mg: HERVIA S CUEZRA, EDUARDO DNI: 06229154

Especialidad del validador: PSICÓLOGO.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

29 de 11 del 2018


Firma del Experto Informante.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Felicidad

Alarcón (2006) define la felicidad como “un estado de satisfacción, más o menos duradera, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (p. 101). Así mismo menciona que esta definición conlleva los siguientes indicadores: a) la felicidad es un sentimiento que experimenta la persona y solo ella experimenta esa satisfacción; b) el hecho de ser un “estado” de la conducta, la felicidad puede ser duradera pero a la vez perecible; c) la felicidad de una persona supone posesión de un bien deseado, el objeto logrado y anhelado; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.). Se trata de cosas a las que las personas le asignan cualidades axiológicas, o valencias positivas. Esto quiere decir, que una “cosa” deviene en bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee un valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todos los individuos; y, e) no se descarta que en un tiempo histórico y sociocultural, las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes. (p.101)

Dimensiones de las variables:

Alarcón (2016) tras la creación de su instrumento Escala de Felicidad de Lima (EFL) estableció cuatro dimensiones o componentes de la variable felicidad, los cuales son detallados a continuación:

Dimensión 1: Sentido positivo de la vida

esta dimensión se denomina también como la ausencia de sufrimiento en la persona, indica un estado de calidez, carente de sintomatología depresiva, ansiedad y otros elementos que muchas veces afectan la psique de toda persona (Alarcón, 2016, p. 143).

Dimensión 2: Satisfacción con la vida,

Esta dimensión describe el sentimiento de satisfacción por los logros obtenidos, en este aspecto el individuo se siente en el lugar correcto (Alarcón, 2016, p. 144).

Dimensión 3: Realización personal:

En este aspecto se plasma la expresión de la felicidad plena y un sentimiento positivo de autorrealización (Alarcón, 2016, p. 144).

Dimensión 4: Finalmente, Alegría de vivir, esta dimensión constata el optimismo, la alegría y experiencias agradables de la vida (Alarcón, 2016, p. 144).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variable: FELICIDAD

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA	Obtención de pensamientos positivos. Confianza en sí mismo	1 - 11	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	Bienestar conseguido por su existencia. Logros alcanzados.	12 -17	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)
REALIZACIÓN PERSONAL	Sentimientos de felicidad. Metas a cumplir	18 - 23	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)
ALEGRÍA DE VIVIR	Experiencias positivas. Sentimientos de bienestar.	24 - 27	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)

Fuente: Elaboración propia. Tipo de tareas

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Felicidad

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN: SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA							
1	Siento que mi vida está vacía.	✓		✓		✓		
2	Pienso que nunca seré feliz.	✓		✓		✓		
3	La mayoría del tiempo no me siento feliz.	✓		✓		✓		
4	Me siento inútil.	✓		✓		✓		
5	La vida ha sido injusta conmigo.	✓		✓		✓		
6	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	✓		✓		✓		
7	Me siento un fracasado.	✓		✓		✓		
8	La felicidad es para algunas personas, no para mí.	✓		✓		✓		
9	Me siento triste por lo que soy.	✓		✓		✓		
10	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	✓		✓		✓		
11	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: SATISFACCIÓN CON LA VIDA	Si	No	Si	No	Si	No	
12	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	✓		✓		✓		
13	Las condiciones de mi vida son excelentes.	✓		✓		✓		
14	Estoy satisfecho con mi vida.	✓		✓		✓		
15	La vida ha sido buena conmigo.	✓		✓		✓		
16	Me siento satisfecho con lo que soy.	✓		✓		✓		
17	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: REALIZACIÓN PERSONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
18	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.	✓		✓		✓		
19	Me considero una persona realizada.	✓		✓		✓		
20	Mi vida transcurre plácidamente.	✓		✓		✓		
21	Creo que no me falta nada.	✓		✓		✓		
22	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	✓		✓		✓		
23	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: ALEGRÍA DE VIVIR	Si	No	Si	No	Si	No	
24	Es maravilloso vivir.	✓		✓		✓		
25	Por lo general me siento bien.	✓		✓		✓		
26	Soy una persona optimista.	✓		✓		✓		
27	He experimentado la alegría de vivir.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): EXISTE SUFICIENCIA EN LA INFORMACIÓN PRESENTADA

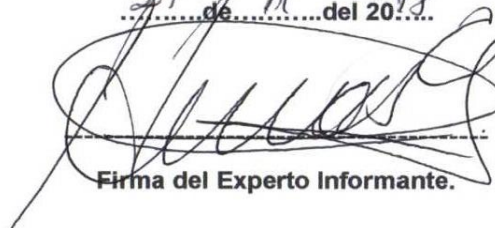
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: HERVIAS CUEZRA, EDUARDO DNI: 06229154

Especialidad del validador: PSICÓLOGO.

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

27 de 11 del 2018

Firma del Experto Informante.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Dr. Walter Capa Luque

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Maestría con mención en Problemas de Aprendizaje de la UCV, en la sede Lima – Norte, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Magíster.


El título nombre de mi proyecto de investigación es: “Estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - norte” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mi sentimiento de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.


Firma
Apellidos y nombre:
Jenny Rosario Olaza Garibay

D.N.I: 07461311

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Estrés Académico

Barraza conceptualiza el estrés académico como un proceso psicológico y sistémico, que logra ser adaptativo y se presenta en contextos académicos, ante una serie de demandas desbordantes desde la perspectiva de cada individuo, las cuales al sobre pasar los recursos con los que cuenta cada persona, se instauran como estresores desencadenando un desequilibrio sistémico o una situación estresante, demandando en el alumno el uso del afrontamiento o el establecimiento de estrategias que permitan contrarrestar la situación de estrés (Toribio y Franco, 2016).

Dimensiones de las variables:

Las dimensiones del estrés académico son planteadas en base al instrumento psicológico “Inventarios SISCO del Estrés Académico”, el cual fue elaborado por Arturo Barraza en el 2007 (González, 2016).

Dimensión 1: Estresores del entorno académico

Situaciones que son percibidas como estresantes, definidas como aquellas acciones o eventualidades que de forma particular causan un desbalance en el individuo (Feldman, Goncalvez, Chacón, Zaragoza, Bagés y De Pablo, 2008).

Dimensión 2: Manifestaciones Psicosomáticas

Reacciones frente al estímulo estresor, entendida como la manifestación de sintomatología física, psicológica y conductual frente al estrés académico (Feldman *et al.*, 2008).

Dimensión 3: Estrategias de Afrontamiento

Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, esta dimensión se comprende como el uso medido de estrategias que emplea un individuo para hacer frente a la situación estresante (Feldman *et al.*, 2008).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: ESTRÉS ACADÉMICO

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
Estrésores del entorno académico	Evaluación del estrés	1	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
	Intensidad	2	
Manifestaciones psicosomáticas	Competencia	3 - 10	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
	Sobrecarga		
	Participación		
	Evaluación		
Estrategias de afrontamiento	Tipos de tareas	11 - 17	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
	Reacciones físicas	18 - 22	
	Reacciones psicológicas	23 - 26	
Estrategias de afrontamiento	Reacciones comportamentales	27 - 30	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
	Asertividad, planificación, autovaloración, religiosidad, búsqueda de información, verbalización del problema.		

Fuente: Elaboración propia. Tipo de tareas

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Estrés Académico

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: ESTRESORES DEL ENTORNO ACADÉMICO								
3	La competencia con los compañeros del grupo	✓		✓		✓		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	✓		✓		✓		
3	La personalidad y el carácter del profesor	✓		✓		✓		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓		✓		✓		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	✓		✓		✓		
6	No entender los temas que se abordan en la clase	✓		✓		✓		
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✓		✓		✓		
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	✓		✓		✓		
9	La personalidad y el carácter del profesor	✓		✓		✓		
10	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2: MANIFESTACIONES PSICOSOMÁTICAS								
Indicadores: Reacciones Físicas								
11	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	✓		✓		✓		
12	Fatiga crónica (cansancio permanente)	✓		✓		✓		
13	Dolores de cabeza o migrañas	✓		✓		✓		
14	Dolores de cuello, hombros y espalda	✓		✓		✓		
15	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓		✓		✓		
16	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓		✓		✓		
17	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓		✓		✓		
Indicadores: Reacciones Psicológicas								
18	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	✓		✓		✓		
19	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	✓		✓		✓		
20	Ansiedad, angustia o desesperación.	✓		✓		✓		
21	Problemas de concentración	✓		✓		✓		
22	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	✓		✓		✓		
Indicadores: Reacciones Comportamentales								
23	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓		✓		✓		
24	Aislamiento de los demás	✓		✓		✓		
25	Desgano para realizar las labores académicas	✓		✓		✓		
26	Aumento o reducción del consumo de alimentos	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO								
27	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓		✓		✓		
28	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓		✓		✓		
29	Elogios a si mismo	✓		✓		✓		
30	La religiosidad (oraciones o asistencias a misas)	✓		✓		✓		
	Búsqueda de información sobre la situación	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): EXISTE SUFICIENCIA EN LA INFORMACIÓN PRESENTADA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador ^{Dr} Mg: DR. WALTER CAPA LUDUE DNI: 09813379

Especialidad del validador: Psicólogo

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

27 de 11 del 2018



Firma del Experto Informante.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Felicidad

Alarcón (2006) define la felicidad como “un estado de satisfacción, más o menos duradera, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (p. 101). Así mismo menciona que esta definición conlleva los siguientes indicadores: a) la felicidad es un sentimiento que experimenta la persona y solo ella experimenta esa satisfacción; b) el hecho de ser un “estado” de la conducta, la felicidad puede ser duradera pero a la vez perecible; c) la felicidad de una persona supone posesión de un bien deseado, el objeto logrado y anhelado; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.). Se trata de cosas a las que las personas le asignan cualidades axiológicas, o valencias positivas. Esto quiere decir, que una “cosa” deviene en bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee un valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todos los individuos; y, e) no se descarta que en un tiempo histórico y sociocultural, las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes. (p.101)

Dimensiones de las variables:

Alarcón (2016) tras la creación de su instrumento Escala de Felicidad de Lima (EFL) estableció cuatro dimensiones o componentes de la variable felicidad, los cuales son detallados a continuación:

Dimensión 1: Sentido positivo de la vida

esta dimensión se denomina también como la ausencia de sufrimiento en la persona, indica un estado de calidez, carente de sintomatología depresiva, ansiedad y otros elementos que muchas veces afectan la psique de toda persona (Alarcón, 2016, p. 143).

Dimensión 2: Satisfacción con la vida,

Esta dimensión describe el sentimiento de satisfacción por los logros obtenidos, en este aspecto el individuo se siente en el lugar correcto (Alarcón, 2016, p. 144).

Dimensión 3: Realización personal:

En este aspecto se plasma la expresión de la felicidad plena y un sentimiento positivo de autorrealización (Alarcón, 2016, p. 144).

Dimensión 4: Finalmente, Alegría de vivir, esta dimensión constata el optimismo, la alegría y experiencias agradables de la vida (Alarcón, 2016, p. 144).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variable: FELICIDAD

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA	Obtención de pensamientos positivos. Confianza en sí mismo	1 - 11	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	Bienestar conseguido por su existencia. Logros alcanzados.	12 -17	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)
REALIZACIÓN PERSONAL	Sentimientos de felicidad. Metas a cumplir	18 - 23	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)
ALEGRÍA DE VIVIR	Experiencias positivas. Sentimientos de bienestar.	24 - 27	Totalmente de acuerdo (TA) Acuerdo(A) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿) Desacuerdo (D) Totalmente en Desacuerdo (TD)

Fuente: Elaboración propia. Tipo de tareas

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Felicidad

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN: SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA							
1	Siento que mi vida está vacía.	✓		✓		✓		
2	Pienso que nunca seré feliz.	✓		✓		✓		
3	La mayoría del tiempo no me siento feliz.	✓		✓		✓		
4	Me siento inútil.	✓		✓		✓		
5	La vida ha sido injusta conmigo.	✓		✓		✓		
6	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	✓		✓		✓		
7	Me siento un fracasado.	✓		✓		✓		
8	La felicidad es para algunas personas, no para mí.	✓		✓		✓		
9	Me siento triste por lo que soy.	✓		✓		✓		
10	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	✓		✓		✓		
11	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: SATISFACCIÓN CON LA VIDA	Si	No	Si	No	Si	No	
12	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	✓		✓		✓		
13	Las condiciones de mi vida son excelentes.	✓		✓		✓		
14	Estoy satisfecho con mi vida.	✓		✓		✓		
15	La vida ha sido buena conmigo.	✓		✓		✓		
16	Me siento satisfecho con lo que soy.	✓		✓		✓		
17	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: REALIZACIÓN PERSONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
18	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.	✓		✓		✓		
19	Me considero una persona realizada.	✓		✓		✓		
20	Mi vida transcurre plácidamente.	✓		✓		✓		
21	Creo que no me falta nada.	✓		✓		✓		
22	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	✓		✓		✓		
23	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: ALEGRÍA DE VIVIR	Si	No	Si	No	Si	No	
24	Es maravilloso vivir.	✓		✓		✓		
25	Por lo general me siento bien.	✓		✓		✓		
26	Soy una persona optimista.	✓		✓		✓		
27	He experimentado la alegría de vivir.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): EXISTE SUFICIENCIA EN LA INFORMACIÓN PRESENTADA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador (Dr/ Mg): DR. WALTER CBPA LUQUE DNI: 09813379

Especialidad del validador: Psicólogo

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

24 de 11 del 2018



Firma del Experto Informante.

Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional

CARTA DE ACEPTACIÓN

SEÑOR
DR. CARLOS VENTURO ORBEGOSO
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE POST GRADO
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO – FILIAL LIMA NORTE
Presente.

Asunto: Autorización para la aplicación de los
instrumentos de la investigación de la
Lic. Jenny Olaza Garibay

Es grato saludarlo a Ud. y a la vez hacer de su conocimiento que mi despacho ha visto por conveniente autorizar a la Lic. Jenny Olaza Garibay la aplicación de los instrumentos de evaluación, para el desarrollo de la investigación titulada "Estrés académico y Felicidad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - norte", lo que hago de su conocimiento para los fines correspondientes.

Hago propicia la ocasión para testimoniarle las muestras de mi especial consideración.

Con este motivo, le saluda atentamente,



José Carlos Klauer San Román

Director de la Escuela Superior de Tecnología

ANEXO 5

SUJETO	SEXO	RABAJC	EODD	Fe1	Fe2	Fe3	Fe4	Fe5	Fe6	Fe7	Fe8	Fe9	Fe10	Fe11	Fe12	Fe13	Fe14	Fe15	Fe16	Fe17	Fe18	Fe19	Fe20	Fe21	Fe22	Fe23	Fe24	Fe25	Fe26	Fe27	Es1	Es2	Es3	Es4	Es5	Es6	Es7	Es8	Es9	Es10	Es11	Es12	Es13	Es14	Es15	Es16	Es17	Es18	Es19	Es20	Es21	Es22	Es23	Es24	Es25	Es26	Es27	Es28	Es29	Es30
1	1	1	17	4	5	3	3	4	2	5	4	5	5	3	4	3	3	3	1	2	2	4	5	4	4	4	4	5	5	1	4	2	5	4	5	4	3	2	1	1	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3			
2	1	2	17	4	4	2	4	3	4	5	4	5	5	3	3	2	4	4	4	5	2	3	2	2	4	5	4	4	3	1	2	3	2	3	4	4	3	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	4	2	3				
3	1	1	18	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3						
4	2	2	19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1							
5	1	2	17	4	4	2	5	5	4	5	5	5	4	4	3	3	4	3	5	5	4	4	4	3	3	1	5	4	5	3	1	4	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1	5	3	4	1							
6	1	2	19	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	2	5	3	4	4	4	3	3	4	4	5	4	5	5	1	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	2						
7	1	2	17	5	4	2	4	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3						
8	1	2	17	5	5	2	4	5	4	5	5	5	5	3	4	5	4	5	4	3	2	4	2	3	2	5	5	5	5	1	3	3	3	3	4	3	5	4	4	3	2	2	3	2	5	3	2	3	2	3	3	4	3	1						
9	1	2	18	3	3	2	4	3	4	2	4	4	4	4	3	2	2	3	2	1	2	4	3	3	5	4	4	3	4	0	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1					
10	1	2	17	4	5	2	5	4	5	5	5	3	4	5	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	3	5	4	4	5	1	3	3	4	2	5	4	3	5	5	2	3	2	4	1	3	2	2	1	3	2	3	2	3	5	3	2				
11	1	2	19	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	1	5	5	4	4	1	3	3	4	3	3	2	4	3	2	1	2	3	3	3	4	5	4	5	3	2	2	1	2	2	3	4	5	
12	1	1	19	3	4	2	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	3	2	5	4	4	3	1	4	1	3	2	4	3	4	3	4	3	1	2	3	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	2	1				
13	1	2	17	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	4	3	2	4	3	2	2	1	3	2	3	4	3				
14	1	2	18	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3						
15	1	2	17	2	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	4	2	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4					
16	1	2	17	1	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	1	3	5	3	1	1	3	1	2	2	5	3	4	4	2	1	4	3	3	2	4	3	2	2	2	4	5	2		
17	1	1	20	3	3	2	3	2	3	5	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3			
18	1	1	22	4	4	3	4	3	2	4	5	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	5	3	4	4	1	4	3	4	3	4	4	2	2	3	3	2	1	3	1	1	4	5	3	3	2	2	1	2	3	4	2	3		
19	1	2	18	2	5	3	5	5	4	5	4	4	4	5	3	2	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	1	4	4	5	1	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	1	1	2	4	3	1	2	1	3	2	2	3	3	2	3			
20	1	1	24	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	2	1	1	2	3	2	3	2	2	1	2	1	4	4	3	2	3	1	3	1	4	2	3	3	1	2	5	1	2	1	3	1	1	3	2	1	3	4	2	2	1	2	1	3	2	3	1
21	1	2	21	1	1	3	4	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	1	3	4	4	3	3	3	1	1	3	2	3	3	1	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	1	4	3	2	5	3	2	2	3	2	3	2	5	1	1		
22	1	2	17	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2				
23	1	1	19	4	4	2	5	3	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	3	3	3	4	5	4	3	5	1	3	3	4	2	3	4	2	3	3	1	3	2	1	1	2	3	1	1	2	1	2	3	1	1	3	2	3	3		
24	1	2	19	5	4	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	3	4	1	2	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	4	3	1	2				
25	1	2	21	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2			
26	1	2	23	5	4	3	5	3	4	5	4	4	4	3	3	4	3	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	2	3	4	4	3	4	3	4	2	3	2	1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3		
27	1	2	19	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	4	2	3	4	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	3	4	3		
28	2	2	19	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	2	5	4	3	3	2	4	2	3	4	2	3	3	2	
29	2	2	17	4	5	3	5	5	4	5	5	5	5	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	1	3	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	3	4	4	1			
30	1	2	17	4	4	2	3	4	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	5	5	4	4	1	3	2	4	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2		
31	1	2	17	5	4	2	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	3			
32	1	2	17	5	5	2	3	4	3	4	3	4	5	5	3	2	2	3	4	4	3	2	2	1	2	1	5	3	3	4	1	4	4	3	5	3	4	3	4	2	4	3	4	1	3	5	4	2	4	3	3	2	4	3	2	4	3	2	4	
33	1	2	18	5	5	2	4	3	4	5	5	2	4	3	4	3	4	3	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	3	1	4	2	4	2	3	4	1	2	4	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	1	1			
34	1	2	18	1	1	3	4	4	3	4	4	5	5	2	1	2	2																																											

ANEXO 6

Resultados 2 OLAZA DIC 2018.spv [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Fiabilidad

Escala: TOTAL ESTRES

Resumen de procesamiento de casos

Casos	Válido	N	%
	198	198	100,0
	Excluido ^a	0	,0
Total	198	198	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,888	29

FACTOR

```
/VARIABLES EDF1 EDF2 EDF3 EDF4 EDF5 EDF6 EDF7 EDF8 EDF9 EDF10 EDF11 EDF12 EDF13 EDF14 EDF15 EDF16  
EDF17 EDF18 EDF19 EDF20 EDF21 EDF22 EDF23 EDF24 EDF25 EDF26 EDF27  
/MISSING LISTWISE  
/ANALYSIS EDF1 EDF2 EDF3 EDF4 EDF5 EDF6 EDF7 EDF8 EDF9 EDF10 EDF11 EDF12 EDF13 EDF14 EDF15 EDF16  
EDF17 EDF18 EDF19 EDF20 EDF21 EDF22 EDF23 EDF24 EDF25 EDF26 EDF27  
/PRINT INITIAL CORRELATION SIG DET KMO EXTRACTION ROTATION
```

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON 19:56 10/02/2019

Resultados 2 OLAZA DIC 2018.spv [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Fiabilidad

Escala: TOTAL FELICIDAD

Resumen de procesamiento de casos

Casos	Válido	N	%
	198	198	100,0
	Excluido ^a	0	,0
Total	198	198	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,856	27

RELIABILITY

```
/VARIABLES=ESTRES2 ESTRES3 ESTRES4 ESTRES5 ESTRES6 ESTRES7 ESTRES8 ESTRES9 ESTRES10 ESTRES11  
ESTRES12 ESTRES13 ESTRES14 ESTRES15 ESTRES16 ESTRES17 ESTRES18 ESTRES19 ESTRES20 ESTRES21 ESTRES22  
ESTRES23 ESTRES24 ESTRES25 ESTRES26 ESTRES27 ESTRES28 ESTRES29 ESTRES30  
/SCALE('TOTAL ESTRES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON 19:54 10/02/2019

ANEXO 7

Consentimiento Informado

Estimado alumno (a) por medio del presente documento le solicito su participación voluntaria respondiendo por escrito a los siguientes instrumentos de evaluación: la Escala de Felicidad de Lima y el Inventario SISCO del Estrés Académico; instrumentos que se están usando para el estudio que tiene como objetivo: Determinar la relación entre el Estrés Académico y la Felicidad en los estudiantes de un instituto tecnológico. Este estudio busca identificar las características del estrés académico y su relación con la felicidad lo cual ayudará en un futuro a generar propuestas de afronte al estrés y fomentar actitudes positivas en los estudiantes. Este estudio no presenta ningún riesgo para su integridad física y psicológica; así mismo la información obtenida a partir de sus respuestas en los instrumentos se manejarán con carácter confidencial de tal manera que su nombre no será publicado por ningún medio.

Agradezco anticipadamente su colaboración; así mismo se le solicita expresar su participación voluntaria llenando sus datos siguientes y refrendando con su firma, Yo:..... identificado con DNI N°: expreso voluntariamente y de manera consciente mi deseo de participar en la investigación y declaro haber comprendido la información anteriormente descrita.

FIRMA DEL PARTICIPANTE



Acta de Aprobación de originalidad de Tesis

Yo, Ulises Córdova García, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte, revisor de la tesis titulada **'Estrés académico y felicidad en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Lima-Norte, 2018'** de la estudiante **Jenny Rosario Olaza Garibay**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 12 de febrero del 2019




UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
Dr. Ulises Córdova García
DOCENTE EN INVESTIGACIÓN

Ulises Córdova García

DNI: 06658910

Feedback Studio - Google Chrome

https://icumbn.com/.../feedback-studio-.../.../.../...

feedback studio Jenny Rosario Olaza Garibay Estrés y felicidad en estudiantes de un instituto superior tecn...

4 de 10

Resumen de coincidencias

23 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (beta)

Coincidencias

23	1	apoyamos a la educac...	11 %
	2	tenemos un equipo de...	2 %
	3	nos preocupamos por...	1 %
	4	Entregado a Pontificia...	1 %
	5	tenemos un equipo de...	1 %
	6	Entregado a Universidad...	1 %

ESCUELA DE POSGRADO
Instituto Tecnológico de Lima - Norte

Estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima - Norte, 2018

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestría en Problemas de Aprendizaje

AUTOR:
Jenny Rosario Olaza Garibay

ASESOR:
Dr. Lina Carolina García

SECCIÓN:
Educación e Innovación

Página: 1 de 66 Número de palabras: 13482 Text-only Report High Resolution Activado

Windows taskbar: Internet Explorer, Google Chrome, File Explorer, Microsoft Word, System tray: 12:00, 12/10/2018



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

OLAZA GARIWAY, JENNY ROSARIO
D.N.I. : 07461311
Domicilio : Calle 3. No. 5. Lt. 5 - El Olivar - Los Olivos
Teléfono : Fijo : Móvil 985652228
E-mail : jenny.olaza.1907@gmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad :
Escuela :
Carrera :
Título :

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado : Maestría en Problemas de Aprendizaje
Mención : Problemas de Aprendizaje

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

OLAZA GARIWAY, JENNY ROSARIO

Título de la tesis:

Estres académico y meliudad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima-norte, 2019

Año de publicación : 2019

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



Firma :

Fecha :

16/05/19



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE
ESCUELA DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

JENNY ROSARIO OLAZA GARIBAY

INFORME TITULADO:

ESTRÉS ACADÉMICO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE UN
INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE LIMA - NORTE, 2018

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

MAESTRA EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

SUSTENTADO EN FECHA: 07 de marzo del 2019

NOTA O MENCIÓN: Aprobado por Mayoría



[Firma manuscrita]

FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN