



Universidad
Mariana

La felicidad y su relación con el estrés percibido en los estudiantes de los programas de
Fisioterapia y Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana

María Alejandra Cabrera Tello
Diana Lorena Rosero Hernández

Universidad Mariana
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Terapia Ocupacional
San Juan de Pasto
2024

La felicidad y su relación con el estrés percibido en los estudiantes de los programas de
Fisioterapia y Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana

María Alejandra Cabrera Tello
Diana Lorena Rosero Hernández

Informe final de investigación para optar al título de Terapeuta Ocupacional

Asesora
Mg. Eunice Yarce Pinzón
Mg. Rosa Helena Eraso Angulo

Universidad Mariana
Facultad Ciencias De La Salud
Programa De Terapia Ocupacional
San Juan de Pasto
2024

Artículo 71: los conceptos, afirmaciones y opiniones emitidos en el Trabajo de Grado son
responsabilidad única y exclusiva del (los) Educando (s)

Reglamento de Investigaciones y Publicaciones, 2007
Universidad Mariana

Agradecimientos

Inicialmente a Dios por brindarnos la vida y permitirnos llegar a este punto final dentro de una educación superior, por encaminarnos hacia un buen camino que nos permita lograr ser buenas profesionales de la salud, por darnos cada día sabiduría para el desarrollo del presente trabajo de investigación y con ayuda de él permitirnos llegar a esta etapa de nuestros estudios.

A la Universidad Mariana por abrirnos las puertas y confiar en nosotras para llevar a cabo el proyecto de investigación dentro de la misma y lograr llegar a ser unas grandes profesionales en Terapia Ocupacional.

A nuestras docentes de investigación Mg. Anyi Vanesa Arcos Rodríguez y Mg. Eunice Yarce Pinzón quienes nos brindaron sus conocimientos y recomendaciones para poder llevar a cabo este proceso de investigación.

A nuestras asesoras de investigación Mg. Eunice Yarce Pinzón y Mg. Rosa Helena Eraso Angulo por sus conocimientos, apoyo, dedicación, amor, paciencia y compromiso en cada una de las asesorías realizadas requeridas durante el desarrollo del proyecto.

Dedicatoria

Este proyecto de investigación se la dedico inicialmente a Dios por ser fuente de toda sabiduría y fortaleza, por su guía divina y por iluminar mi camino durante el proceso. Su amor incondicional y su infinita misericordia han sido mi roca en los momentos de duda y dificultad, y su presencia ha sido una fuente constante de consuelo y fortaleza. También quiero agradecer a mi ángel de la guarda por su protección constante y por velar por mi seguridad en cada paso del camino.

A mis padres, Álvaro Cabrera y Omaira Tello, por su amor incondicional, apoyo inquebrantable y sacrificios incansables a lo largo de mi vida y en el proceso de mi educación superior. Su constante aliento y confianza en mí han sido la luz que me ha guiado en los momentos más desafiantes. Quisiera expresar mi profundo agradecimiento a mis queridos hermanos, Andrés y Paola, por estar siempre a mi lado con su amor, ánimo y comprensión, por sus palabras de aliento y su apoyo incondicional que han sido un faro de esperanza en los momentos difíciles. Gracias por compartir conmigo este viaje y por ser una fuente constante de inspiración y motivación, su presencia ha enriquecido mi vida y ha hecho posible este logro. Finalmente quiero dedicar un especial agradecimiento a mi querida sobrina Valerie Luciana, cuya inocencia, alegría y cariño han iluminado mis días y han sido un recordatorio constante de lo que realmente importa en la vida. A pesar de su corta edad, su amor y su capacidad para traer felicidad a mi vida han sido una fuente de inspiración durante este proceso, por llenar cada momento con su risa contagiosa y por recordarme la belleza de las cosas simples. Su presencia ha sido una bendición y un recordatorio constante de la importancia de perseguir nuestros sueños.

A mi compañera de investigación Diana Lorena Rosero, por su dedicación, compromiso y colaboración invaluable durante el desarrollo de esta investigación. Su entusiasmo, alegría y perspectiva han enriquecido enormemente este trabajo, y su apoyo constante ha sido fundamental para superar los desafíos encontrados en el camino. Gracias por compartir sus conocimientos, ideas y esfuerzos conmigo. Esta tesis no habría sido posible sin su contribución, amistad, lealtad y compañerismo.

María Alejandra Cabrera Tello

Dedicatoria

Esta investigación se la dedicó primeramente a Dios por brindarme la vida y la sabiduría en todo mi proceso de estudios, especialmente en este trabajo de investigación.

A mi mamá Mary Hernández y a mi papá Jorge Rosero por brindarme todo el apoyo y estar incondicionalmente cuando los necesito, agradezco por apoyarme en mi proceso de la educación superior, a mis abuelos Gloria, Carlos, Nancy y Alberto porque son mi inspiración para lograr todos mis propósitos en la vida, a mis tíos Helmer, Harnold y Mary quienes me han apoyado en todo mi proceso de formación con su amor, con sus enseñanzas, sus experiencias, finalmente a mis hermanos Gabriela y Samuel porque son mi inspiración y por quienes quiero seguir adelante para ser un gran ejemplo para ambos.

A mi compañera de investigación María Alejandra Cabrera por ser una amiga incondicional y una compañera que siempre ha estado cuando la necesito, por apoyarme en cada uno de los momentos universitarios, por su paciencia e inteligencia y por la entrega hacia este trabajo de investigación para poder lograr llegar hasta el final.

Diana Lorena Rosero Hernández

Contenido

| | |
|--|----|
| Introducción | 11 |
| 1. Resumen del proyecto | 12 |
| 1.1. Descripción del problema | 12 |
| 1.1.1. Formulación del problema | 14 |
| 1.2. Justificación..... | 15 |
| 1.3. Objetivos | 16 |
| 1.3.1. Objetivo general..... | 16 |
| 1.3.2. Objetivos específicos | 16 |
| 1.4. Marco referencial o fundamentos teóricos | 16 |
| 1.4.1. Antecedentes | 16 |
| 1.4.1.2. Nacionales. | 18 |
| 1.4.1. Marco teórico..... | 23 |
| 1.4.2. Marco conceptual..... | 27 |
| 1.4.3. Marco contextual | 29 |
| 1.4.4. Marco legal | 30 |
| 1.4.6. Marco ético..... | 31 |
| 1.5. Metodología | 32 |
| 1.5.1. Paradigma de investigación | 32 |
| 1.5.2. Enfoque de investigación..... | 32 |
| 1.5.3. Tipo de investigación..... | 32 |
| 1.5.4. Población y muestra..... | 33 |
| 1.5.5. Técnica e instrumentos de recolección de información..... | 33 |
| 2. Presentación de los resultados..... | 35 |
| 2.1. Procesamiento de la información | 35 |
| 2.2. Interpretación y análisis de la información | 38 |
| 2.2.1. Nivel de estrés percibido por los estudiantes de Fisioterapia y de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana..... | 38 |
| 2.2.2. Nivel de felicidad de los estudiantes de Fisioterapia y de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana..... | 38 |

| | |
|---|----|
| 2.2.3. Asociación entre el estrés percibido y escala de la felicidad de los estudiantes de Fisioterapia y de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana..... | 49 |
| 2.3. Discusión..... | 51 |
| 3. Conclusiones..... | 58 |
| 4. Recomendaciones..... | 59 |
| Referencias bibliográficas | 59 |
| Anexos..... | 68 |

Índice de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Datos sociodemográficos de estudiantes de Terapia Ocupacional | 35 |
| Tabla 2. Datos sociodemográficos de estudiantes de Fisioterapia | 36 |
| Tabla 3. Descripción rango de estrés por programas | 38 |
| Tabla 4. Descripción del Factor 1: Sentido positivo de la vida..... | 39 |
| Tabla 5. Descripción Factor 2: Satisfacción con la vida | 40 |
| Tabla 6. Descripción Factor 3: Realización personal..... | 41 |
| Tabla 7. Descripción Factor 4: Alegría de vivir | 42 |
| Tabla 8. Descripción factor 1: Sentido positivo de la vida | 43 |
| Tabla 9. Descripción Factor 2: Satisfacción con la vida | 44 |
| Tabla 10. Descripción Factor 3: Realización personal..... | 46 |
| Tabla 11. Descripción Factor 4: Alegría de vivir..... | 47 |
| Tabla 12. Descripción global de la escala de la felicidad | 47 |
| Tabla 13. Asociación entre el nivel de estrés percibido y la felicidad en estudiantes de los programas de Fisioterapia y Terapia Ocupacional..... | 48 |
| Tabla 14. Asociación entre el nivel de estrés percibido y la felicidad en estudiantes del programa de Terapia Ocupacional..... | 49 |
| Tabla 15. Asociación entre el nivel de estrés percibido y la felicidad en estudiantes del programa de Fisioterapia | 50 |

Índice de Anexos

| | |
|--|----|
| Anexo A. Consentimiento Informado..... | 69 |
| Anexo B. Instrumentos de recolección de información..... | 72 |
| Anexo C. Constancia prueba piloto..... | 73 |

Introducción

La vida universitaria presenta diversos desafíos académicos que aumentan la predisposición a la depresión, ansiedad y estrés. Estos problemas son más comunes en carreras del área de la salud debido a las características inherentes de los programas. El estrés, una respuesta psicológica, fisiológica o emocional a presiones internas o externas, puede ser desencadenado por cambios significativos, incluso positivos. En el contexto educativo, se denomina estrés académico y está relacionado con el ambiente escolar y el nivel de enseñanza. El aumento en la exigencia académica se correlaciona con un incremento en el nivel de estrés experimentado por los estudiantes.

La investigación sobre la felicidad y estrés percibido en los estudiantes de Terapia Ocupacional y Fisioterapia, tuvo como objetivo general identificar la relación existente entre el nivel de la felicidad y el estrés percibido en los estudiantes de Fisioterapia y Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana, como un aporte a la caracterización estudiantil para el programa de Desarrollo Humano de la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral de la Universidad Mariana, el cual responde para determinar la relación entre los dos criterios a evaluar, para ello se tuvo en cuenta como marco teórico el Modelo de la Ocupación Humana (MOHO), este es un modelo conceptual de práctica de terapia ocupacional basado en ocupaciones, se desarrolló mediante una metodología cuantitativa y unos instrumentos tales como la escala de la felicidad y la escala del estrés percibido.

Como conclusión se observó que para los estudiantes de Terapia Ocupacional la gran mayoría se encuentran en un nivel moderado de estrés, en tanto que para los estudiantes de Fisioterapia la mayoría están en un nivel leve o sin estrés. Se recomienda diseñar e implementar un programa de intervención desde la vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés percibido.

1 Resumen del proyecto

1.1. Descripción del problema

La vida universitaria trae retos académicos diversos y múltiples, que aumentan la predisposición a estados de depresión, ansiedad y estrés. A pesar de que todos los estudiantes universitarios se encuentran expuestos a estas situaciones, a lo largo del tiempo se ha observado que estos cuadros son más frecuentes en carreras del área de la salud, y tal condición se relaciona con las características inherentes de estos programas. El estrés es la respuesta psicológica, fisiológica o emocional de una persona al intentar adaptarse a presiones internas o externas; incluso, pueden generar estrés hechos positivos que exigen un gran cambio o implican algún proceso de adaptación físico o mental. Cuando estas situaciones, sean positivas o negativas, surgen en el contexto escolar como parte del proceso educativo, es frecuente referirse a ellas como estrés académico. El ambiente escolar, en especial el nivel de enseñanza guarda relación directa y proporcional con el nivel de estrés, y a medida que este aumenta, el estrés de la persona también va en aumento (Castillo et al., 2018).

Al respecto, se toma como referente un estudio realizado en España (Cabanach et al., 2018) con la participación 504 estudiantes de fisioterapia de distintas universidades españolas, usando la adaptación española de la escala de dificultades en la regulación emocional y el cuestionario de estrés académico, donde se midieron las estrategias de afrontamiento activo, la percepción de estresores académicos y las respuestas psicósomáticas de estrés. Los resultados mostraron que cuanto más elevados son los niveles de regulación emocional (RE), mayor es el uso de estrategias de afrontamiento activo; además distinguieron que a mayores niveles de RE, existe menor percepción de estresores académicos, con lo que se concluyó que los altos niveles de RE se asociaron con menos manifestaciones psicósomáticas de estrés.

En esta línea, se determina que los estresores académicos provocan un desequilibrio sistémico con manifestación en una serie de síntomas; donde el estudiante es quien debe llevar a cabo estrategias de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio (García et al., 2017; Peña-Paredes et al., 2018). Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida; sin embargo,

cuando la reacción del sujeto persiste puede agotar las reservas del individuo e interpretarse en una serie de problemas que afectan directamente sus actividades (Pulido et al., 2011). Por su parte, Sánchez-Villena (2018) menciona que el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de exigencias académicas. Las actividades que se realizan durante el tránsito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social (Sarubbi de Rearte & Castaldo, 2013). La persona estresada muestra un desequilibrio interno que afecta el funcionamiento psicológico y fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones directas en su conducta (Guadarrama et al., 2012). También se ha mencionado que el estrés académico es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental (Silva-Ramos, 2020).

En relación con la medición de la felicidad, se hace obvio que ser feliz es una aspiración universal, según los primeros estudios filosóficos donde la felicidad ha sido un tema de importancia. Aristóteles definió la felicidad como “el bien supremo del hombre, estipulando que para acceder a esta se necesita cultivar nuestras virtudes y vivir de acuerdo con ellas” (citado en Margot, 2007, p. 41). Experimentar sentimientos positivos induce a la gente a tener éxito en el trabajo y a perseverar en los esfuerzos para alcanzar sus metas, entendiendo que las relaciones interpersonales que se tienen en el trabajo tienen el mayor impacto en nuestra felicidad (Dutschke, 2013).

La felicidad es una cuestión que ha sido abordada por áreas tan diversas como la Filosofía, la Literatura, la Psicología, la Sociología o la Antropología entre otras, pero es recientemente cuando surge con fuerza en el área de la dirección de empresas. Respecto a este concepto es imposible ofrecer una definición única: no tiene una causa definida, sino que surge por la combinación de múltiples factores como pueden ser la genética, las características personales, el sexo, el nivel de estudios, las actividades realizadas, el entorno, entre otros (Ramírez-García, 2019).

La felicidad a menudo se considera uno de los objetivos más importantes de la vida, y el estudio de la felicidad ha crecido rápidamente en las últimas décadas. Numerosas teorías y estudios científicos han intentado identificar las causas de la felicidad en función de diversos factores, según López-Walle et al. (2020), el estrés muchas veces puede ser percibido como un obstáculo para la felicidad, por lo que la literatura ha analizado su relación de diferentes formas, encontrando una relación inversa entre el dolor (estrés negativo) y la felicidad. Las intervenciones dirigidas al estrés y el bienestar han demostrado que actividades como el ejercicio, la meditación y la escritura pueden reducir el estrés y aumentar el bienestar, sin embargo, los efectos de estas actividades se relacionan principalmente con los aspectos fisiológicos del estrés más que con la perspectiva cognitiva de la percepción del estrés (López-Walle et al., 2020).

La misma naturaleza del trabajo de los profesionales de salud y del contexto en que se da la atención demanda altas exigencias que potencian a la aparición del estrés, que al no ser controlado puede afectar la salud, siendo una de las causas más comunes y mortales de enfermedades que afectan la calidad de vida de los individuos del nuevo siglo. De ahí que surge el interés de la presente investigación, pues los estudiantes universitarios tienen un riesgo elevado de sufrir altos niveles de estrés, pues la vida universitaria implica cambios en la vida cotidiana del estudiante: relacionarse con otros jóvenes, modificar sus rutinas de alimentación, equilibrar las demandas académicas y laborales, la permanencia y la exitosa finalización de la carrera profesional (Silva-Ramos et al., 2020). Por ello, adaptarse al ambiente universitario requiere de las habilidades cognitivas y emocionales para lograr resultados satisfactorios, como es el afrontamiento al estrés, para manejar las demandas específicas externas y/o internas del individuo (Saavedra, 2022).

1.1.1. Formulación del problema

¿Cuál es la relación del estrés percibido y la felicidad en los estudiantes de los programas de fisioterapia y terapia ocupacional de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Mariana?

1.2. Justificación

En el Marco de la Práctica de la Terapia Ocupacional (AOTA, 2020), existe el concepto de profesión, que significa el compromiso personal e importante de un determinado cliente con los acontecimientos de la vida diaria, mientras que el modelo de ocupación humana (MOHO) define una profesión como una actividad que es importante, motivado y elegido por el propio sujeto, por lo que, según el marco, el terapeuta ocupacional influye en lo que es la profesión. Por otra parte, se justifica la presente investigación, asumiendo la norma colombiana en la cual establece la labor del terapeuta ocupacional con la Ley 949 de Terapia Ocupacional (Congreso de la República, 2005), afirmando que dicha labor está dirigida a promover estilos de vida saludables y la prevención, entre otras disposiciones, lo que está estrechamente ligado al conocimiento que se pretende obtener en la presente investigación en relación a la felicidad y el estrés percibido de estudiantes del sector salud, en específico de Terapia Ocupacional y Fisioterapia

En consecuencia, hacer referencia a la salud mental es pertinente, porque el estrés y la felicidad se basan en este concepto. La salud mental cuenta con la Política Nacional, que tiene como objetivo promover la misma como parte importante de la garantía jurídica relacionada con la salud, para todas las personas, familias y comunidades, entendidas como individuos y sujetos colectivos, para el desarrollo integral y la reducción de los riesgos relacionados con los problemas y trastornos de salud mental, el suicidio, la violencia interpersonal y la epilepsia (Ministerio de Salud, 2018).

Este proyecto es novedoso, debido a que, independientemente de que se han desarrollado investigaciones sobre el estrés, no se ha llevado a cabo con relación a la felicidad de dos programas del área de la salud, como lo es Terapia Ocupacional y Fisioterapia. La investigación es pertinente porque la Terapia Ocupacional tiene un abordaje integral del sujeto, tomando sus dimensiones física, cognitiva y emocional de acuerdo con el MOH (Kielhofner, 2004), donde es importante señalar la felicidad como parte de la condición emocional del sujeto que motiva el desarrollo ocupacional, en este caso de los estudiantes de Fisioterapia y Terapia Ocupacional.

Este proyecto es factible debido a que la Universidad Mariana cuenta con el programa de Fisioterapia y Terapia Ocupacional y se tiene acceso a la población, además de conocer los

instrumentos que se van a aplicar que son la Escala de la Felicidad (Alarcón, 2009) y Escala del Estrés Percibido (Campo-Arias et al., 2020).

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Identificar la relación existente entre el nivel de la felicidad y el estrés percibido en los estudiantes de Fisioterapia y Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana, como un aporte a la caracterización estudiantil para el programa de Desarrollo Humano de la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral de la Universidad Mariana.

1.3.2. Objetivos específicos

- Examinar el nivel de estrés percibido por los estudiantes de Fisioterapia y de Terapia Ocupacional de la universidad Mariana.
- Evaluar el nivel de felicidad de los estudiantes de Fisioterapia y de Terapia Ocupacional de la universidad Mariana.
- Determinar la asociación existente entre el estrés percibido y escala de la felicidad de los estudiantes de Fisioterapia y de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana

1.4. Marco referencial o fundamentos teóricos

1.4.1. Antecedentes

A partir de la revisión en bases de datos y revistas especializadas, se logró indagar estudios publicados en revistas y repositorios universitarios acerca de las variables en estudio como lo son la felicidad y el estrés, utilizando instrumentos y metodologías de gran aporte a la presente investigación, que si bien no fueron estudios que hacen referencia solamente a los programas de

Terapia Ocupacional y Fisioterapia, dan un aporte valioso en cuanto a la metodología y los instrumentos utilizados para dicho fin, así como el sustento que da frente a los resultados que obtuvieron para la presente investigación, que sirve de punto de comparación con los resultados basados en la evidencia a la luz de otros estudios. A continuación se describen los antecedentes que aportan conceptual y metodológicamente para el desarrollo del proyecto investigativo.

1.4.1.1. Internacionales. Se presenta como referente al estudio denominado “Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios” (López-Walle et al., 2020), cuyo objetivo fue poner a prueba el papel de la felicidad en la reducción del estrés y el aumento de la felicidad, así como su rol mediador en la relación entre ambas variables, encontrándose como resultado que los estudiantes los cuales refirieron mayores niveles de práctica de AF fueron también los que indicaron mayor percepción de control y menor sensación de sentirse sobrepasados ante una situación estresante, además de indicar mayor felicidad auténtica. El aporte de este referente con la presente investigación va ligada a la percepción del estrés con la felicidad tomando como sujetos de investigación a los jóvenes universitarios.

Otro referente importante se denomina “Estrés percibido y felicidad en adultos mexicanos según estado de salud-enfermedad” (Chávez-Amavizca et al., 2020), cuyo objetivo fue analizar la relación entre el estrés percibido y la felicidad en adultos mexicanos, así como comparar ambas variables según el estado de salud-enfermedad y donde se obtuvo como resultado la confirmación de la existencia significativa en la variable del estrés percibido, sólo entre el grupo de personas sanas y el grupo de personas con una enfermedad aguda. El aporte de este referente para la presente investigación es porque hace la relación de la edad como un factor sociodemográfico con la presencia de estrés en estudiantes.

Se toma en cuenta el antecedente denominado “Determinantes de la felicidad según estudiantes universitarios de ingeniería industrial en una universidad privada” (Dávila, 2020), cuyo objetivo fue establecer los determinantes de la felicidad según estudiantes de pregrado en una universidad privada de Lima y los resultados afirman que existe influencia de la Inteligencia Emocional y del empoderamiento sobre la felicidad según los estudiantes universitarios de pregrado de un programa de formación para adultos de la carrera profesional de ingeniería industrial. Este referente aporta a

la presente investigación de forma significativa, pues la población a trabajar son jóvenes universitarios y valida la influencia del estado de la felicidad a nivel emocional.

Se presenta el estudio denominado “Nivel de bienestar y su relación con el estrés académico en estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica de Santa María” (Ramos, 2019), cuyo objetivo fue identificar la relación entre el nivel de bienestar y estrés académico en estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa y la que obtuvo por resultado la gran mayoría de estudiantes de turismo y medicina presentan niveles bajos de estrés académico sin diferencia significativa. Este referente aporta a la presente investigación, pues una parte de esta población que investigaron son de las ciencias de la salud.

El estudio sobre el “Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana” (Teque-Julcarima et al., 2020) cuyo objetivo fue establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería e identificar las causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento, obtuvo como resultado que el estrés es una afección globalizada que afecta de manera moderada a todos los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán. Este referente aporta a la presente investigación, pues la población a trabajar es de ciencias de la salud y aportará a diferenciar el nivel de estrés en los diferentes países.

1.4.1.2. Nacionales. Se presenta como referente el estudio denominado “Estrés y desempeño ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional.” (Blanco et al., 2018), cuyo objetivo fue investigar la relación entre el estrés académico y el desempeño ocupacional en estudiantes de Terapia Ocupacional. Se emplearon técnicas cuantitativas y cualitativas, utilizando la "Escala de Situaciones de Estrés Académico" para evaluar el estrés académico y una entrevista a profundidad basada en la Medida Canadiense de Rendimiento Ocupacional para evaluar el desempeño ocupacional. Participaron 101 estudiantes, de los cuales 73 eran mujeres y 28 hombres. Los resultados mostraron que los estudiantes reportaron niveles moderados de estrés académico, siendo el estrés en los exámenes la dimensión con mayor reporte, seguido por el estrés general. Aquellos estudiantes que experimentaron niveles altos de estrés mencionaron que su desempeño ocupacional en áreas como el autocuidado, la accesibilidad, la escolaridad y la socialización fue insatisfactorio, debido a factores como una alimentación inadecuada, falta de arreglo personal y restricciones en

actividades recreativas, atribuidos a la falta de tiempo y a problemas de acceso a la universidad y transporte. Estos hallazgos sugieren que podría existir una relación entre el estrés académico y el desempeño ocupacional de los estudiantes, ya que el estrés afecta negativamente la ejecución en áreas de desempeño, roles y participación activa en diferentes contextos, rompiendo así el equilibrio vital.

Otro referente es “Estrés académicos y manifestaciones biopsicosociales en estudiantes universitarios de fisioterapia” (M. Abarca Castillo, et al. 2022), cuyo objetivo tuvo como finalidad, analizar la relación entre factores asociados al estrés académico y variables conductuales, psíquicas y físicas nocivas para el bienestar biopsicosocial en estudiantes universitarios de primer y cuarto año académico de la carrera de fisioterapia. Es aporte para la comparación de resultados relacionados con la Escala de Estrés Percibido aplicado en el presente estudio.

Otro referente encontrado que permite contribuir a la información es el “Estudio de la felicidad laboral en la Universidad Industrial de Santander –UIS sede Málaga” (Delgado y Sanmiguel, (2020). Este estudio está acorde con el requerimiento del modelo de función pública que se centra en la gestión del talento humano, y que desde diferentes autores se analiza cómo el concepto de la felicidad en el trabajo. La felicidad laboral se refleja en las empresas en el incremento de la productividad mejora la salud mental de los empleados disminuyendo el ausentismo de éstos. En tal sentido, se realiza el presente estudio para conocer el nivel de felicidad laboral de los empleados de la sede UIS Málaga con el fin de establecer programas y actividades que contribuyan a la mejora de ellos. En las empresas, los trabajadores pueden presentar su felicidad afectada por la sobrecarga laboral que ellos presentan, el estudio mencionado previamente permite obtener una información detallada para conocer el nivel de felicidad de algunos trabajadores, además de observar que puede afectar en ella. Este aporte es de gran importancia debido a que el referente nos aporta en gran parte para mirar la felicidad en los estudiantes de los programas de Fisioterapia y Terapia Ocupacional.

El referente “Síntomatología depresiva y percepción de estresores académicos en estudiantes de Fisioterapia” (Souto Gestal, 2019), el cual realizó un análisis sobre la relación entre la presencia de sintomatología depresiva y la percepción de diferentes estresores académicos en estudiantes del programa de fisioterapia de diferentes universidades, el aporte de este referente consta en que el

entorno académico genera factores estresantes y sintomatología depresiva, esto se debe a la sobrecarga académica, como, los trabajos, exámenes, proyectos, entre otros.

El referente “La felicidad social: un deber hacia la felicidad intersubjetiva en el Chocó colombiano” (Muñoz, 2018), permite contribuir a la información detallada en el presente documento, pues menciona que los sentimientos morales de cordialidad y de solidaridad se reconocen como condición necesaria e imprescindible para la construcción de una nación civilizada, es decir, en el reconocimiento mutuo de los seres humanos iguales, con los mismos derechos de la persona, sin importar el género, la etnia o color de piel. En este sentido, cuando los seres humanos se encuentran en pie de igualdad, cuando se establecen relaciones cordiales y solidarias, es posible la armonía social, que garantiza la felicidad generalizada de los miembros de la comunidad, hermanados por los lazos de la mutua simpatía. El aporte que este referente hace a la presente investigación se basa en la igualdad, pues se realizará a hombres y mujeres sin importar la diferencia étnica.

El referente denominado “la felicidad como predictor de funcionalidad familiar del adulto mayor en tres ciudades de Colombia” (Cardona-Arango et al., 2019) cuyo objetivo fue determinar la capacidad predictiva de la felicidad sobre el funcionamiento familiar del adulto mayor en tres ciudades de Colombia Barranquilla, Medellín y Pasto, obtuvo como resultado que el papel fundamental del bienestar subjetivo de los adultos mayores en las relaciones familiares, además del peso significativo de las relaciones sociales y del buen trato entre los miembros de la familia. El aporte que realiza este referente hacia la presente investigación es medir el nivel de felicidad en diferentes ámbitos, en este caso será educativo.

1.4.1.3. Regionales. A este nivel se encontró el referente “Niveles de estrés cotidiano presente en un grupo de estudiantes de 4o y 5o grado de una institución educativa municipal de Pasto” (Carvajal Rosero et al., 2022), el cual refiere que en la actualidad existen estudios que demuestran que los niños, en cierta etapa de su vida, poseen un nivel de estrés, esto depende de la enseñanza o de lo estrictos que sean los diferentes maestros. La preocupación por mejorar la enseñanza a corta edad, obligando a reflexionar y tomar medidas para que cada uno de los niños se sienta capaz, y adquiera un buen conocimiento, desafortunadamente, las investigaciones que existen al

respecto son poco difundidas y puestas en práctica por los docentes. Con este problema de estrés, creciente en las edades tempranas, surge, hace una década, el término de estrés cotidiano, que describe a los afectados por este frustrante trastorno mental y contrariedad que viven los NNA (niños, niñas y adolescentes) y acarrea la interacción cotidiana con el medio escolar, además, son de alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad. La identificación del estrés cotidiano se ha considerado como un indicador predictor de la psicopatología en la infancia y la adolescencia, en consecuencia, determinan que en el contexto educativo colombiano son muchos los conflictos y las amenazas que los estudiantes deben enfrentar en la cotidianidad al interior de las aulas, esto causa que se presente un continuo malestar en el estudiante debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o ambiental, que están generando una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar, social, familiar y personal. El aporte de este referente hacia la presente investigación se basa en la medición de estrés en la ciudad de Pasto.

En el estudio de “Estrés laboral en docentes de un Centro Educativo rural en Pasto” (Matabanchoy et al., 2020), menciona que actualmente la Gestión del Talento Humano (GTH), tiene el compromiso para formar, desarrollar y potencializar a los trabajadores de las empresas. Comprendiendo al ser humano en todas sus dimensiones, físicas, mentales y emocionales, las cuales influyen en su desempeño y calidad de vida laboral. Es así como, es relevante desde la mirada de la Psicología de la salud ocupacional (PSO), la cual refiere la importancia de plantear acciones de promoción de la salud laboral y prevención de las enfermedades y accidentes del trabajo relacionados con riesgos psicosociales, entiendo el estrés laboral como la interacción dinámica entre la persona y su ambiente laboral, cuya característica son los procesos cognitivos y las reacciones emocionales que soportan esta interacción. En lo que respecta al estrés laboral es relevante identificar los factores ambientales e individuales que acarrear posibles efectos negativos en la salud de los colaboradores. El aporte de este referente en la presente investigación es que trata la salud mental y el estrés, pues estos son factores emocionales que son tomados como variables en el presente estudio.

El referente “Estrés laboral: uno de los principales retos de salud para el trabajador y la organización” (Valencia y Enríquez, 2019), menciona que el estrés ocupacional es reconocido

como uno de los mayores problemas que afectan la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento de las unidades organizacionales en las que trabajan. En este sentido, es innegable la vulnerabilidad de los colaboradores en cualquier organización, por lo que es importante determinar el nivel de estrés laboral del personal administrativo de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Pasto y la necesidad de implementar estrategias de intervención que permitan disminuir el alto nivel de estrés laboral y mantenerlo muy bajo. En conclusión, el estrés a nivel mundial es uno de los mayores problemas que enfrentan las organizaciones y los empleados, ya que ocurre en casi el 35% de los empleados, la misma proporción que la prevalencia del 50% y el 60% de manera directa. salidas relacionadas. El aporte que realiza este referente a la presente investigación es que se medirá los niveles de estrés para ver cómo afecta a la salud y a la ocupación de los estudiantes de enfermería de la Universidad Mariana.

Otra referencia relacionada es la denominada “Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia” (Narváz et al., 2021), cuyo objetivo fue identificar la correlación entre las variables eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en un grupo de adolescentes de la ciudad de Pasto, Colombia en el contexto de la Pandemia Covid-19 y la cual obtuvo como resultado que las variables eventos vitales estresantes y resiliencia se presenta una relación inversa estadísticamente significativa. El aporte de este referente con respecto a la presente investigación es determinar cómo ha ido avanzando los niveles de estrés desde la pandemia a la fecha actual.

Finalmente se presenta el estudio sobre “Efectividad de un programa en habilidades para la vida en un hospital psiquiátrico de San Juan de Pasto” (Rengifo-Rengifo et al., 2020), cuyo objetivo fue diseño de un programa de habilidades para la vida en un hospital psiquiátrico de San Juan de Pasto el cual obtuvo como resultado que se evidencia que los pacientes presentan puntajes altos en las habilidades referentes a: pensamiento creativo y manejo de tensiones y estrés. El aporte que realiza este referente a la presente investigación es identificar en el área de la salud como manejan el estrés.

1.4.1. Marco teórico

Modelo de la Ocupación Humana (MOHO). Como modelo conceptual de práctica de terapia ocupacional basado en ocupaciones, entiende la ocupación humana como “un amplio campo de actividad que ocurre en el contexto de tiempo, espacio, sociedad y cultura” (Kielhofner, 2011, p. 5). Estos contextos físicos, sociales y culturales se consideran parte de la actividad humana en la medida en que crean condiciones que brindan oportunidades y requisitos específicos que, junto con factores de actividad personal, explican la participación única de cada uno o grupo en y actividades diarias relacionadas pensamientos y sentimientos. Así, el MOHO no clasifica las ocupaciones, pero considera que son los individuos o grupos individuales los que dan sentido a las ocupaciones a partir de experiencias históricas llenas de significado cultural y social.

El objetivo del modelo fue llenar un vacío que existía en el conocimiento de la terapia y complementar el razonamiento centrado en las deficiencias con una comprensión de la motivación, estilo de vida y contexto ambiental. El MOHO se desarrolló para centrar la teoría, investigación y práctica en la ocupación. Aquí se define la ocupación humana como la realización de un trabajo, juego o actividad de la vida diaria dentro de un contexto temporal, físico y sociocultural. La ocupación humana comprende 3 amplias áreas: actividades de la vida diaria, juego y productividad.

Las actividades de la vida diaria son las tareas del día a día que se requieren para el autocuidado y auto mantenimiento. El juego son las actividades elegidas libremente (celebraciones, deporte). La productividad son actividades (remuneradas o no) que entregan servicios o productos a otros (ideas, ayuda) la productividad incluiría las actividades del rol de estudiante, empleado, madre. Los seres humanos ocupan el tiempo con las cosas que hacen, este quehacer marca el paso del tiempo y llena el presente, también anticipa el futuro y moldea el curso de la vida.

Los seres humanos son criaturas socioculturales y la ocupación consiste en realizar actividades con otras personas. Las personas ocupan posiciones en el mundo social en función de lo que hacemos, y esas posiciones sociales influyen en lo que hacemos. La cultura es el medio por el cual las personas dan sentido a sus acciones, y los miembros de una cultura perciben el significado de sus acciones en función de cómo su cultura las percibe y las comprende. Las personas MOHO

constan de 3 partes interrelacionadas: Volición, habituación y capacidad de desempeño. Los tres aspectos son parte de la persona completa, que tienen una estrecha relación con el factor felicidad como motivador en el desempeño ocupacional y estrés como un factor de riesgo que puede afectar dicho desempeño. Dichos aspectos se definen como:

Volición. Los seres humanos poseen un sistema nervioso que proporciona una necesidad de actuar y un cuerpo que es capaz de actuar. Los seres humanos tienen la capacidad de ese potencial y esto se traduce en la necesidad de acción que es el motivo básico de la ocupación. Además de la necesidad y deseo de actuar cada persona tiene pensamientos y sentimientos distintos sobre las actividades que realiza. Estos pensamientos y sentimientos vomitivos son los siguientes:

- Capacidad y efectividad personales
- Importancia o valor de lo que uno hace
- Placer o satisfacción que uno experimenta al hacer las cosas

Por tal motivo, aunque todos los seres quieran actuar, quieren hacer las cosas que valoran, en las que se sienten competentes y las que encuentran satisfactorias. Estos sentimientos se recogen en causalidad personal, valores e intereses. La volición es un proceso continuo que transcurre a lo largo del tiempo a medida que las personas experimentan, interpretan, anticipan y eligen.

Habituación. Es un patrón de comportamiento semi autónomo que responde a contextos temporales, físicos y sociales conocidos. El mundo presenta cierta estabilidad y las personas, a su vez, presentan una tendencia habituada en el actuar de manera consistente y organizada en patrones. Esto se logra en función de hábitos y roles.

Los Hábitos preservan las formas de hacer las actividades a través del desempeño repetido. Las personas generan hábitos al hacer la misma cosa en el mismo contexto. Lo que en un principio requirió atención y concentración se convierte en algo automático. Los hábitos llegan a ser tendencias definidas y adquiridas para poder responder y desempeñarse de manera específica y constante en ambientes o situaciones conocidas. Para que los hábitos existan se debe repetir la

acción suficiente como para establecer un patrón y deben existir circunstancias ambientales habituales.

Los Roles se reconocen como aquellas formas que se han aprendido a asociar con estados sociales o identidades, por lo tanto se actúa de acuerdo a ellas. La socialización implica interacciones con definiciones de roles y expectativas explícitas e implícitas. Los individuos internalizan actitudes y comportamientos consistentes con las definiciones de roles y expectativas.

Capacidad de desempeño. La capacidad de desempeño es la capacidad para realizar actividades, proporcionada por el estado de los dos componentes subyacentes objetivos físicos y mentales. Presenta habilidades tales como, perceptivo motrices y procesales, además de unos componentes como el neurológico y el músculo esquelético

El ambiente. Todas las ocupaciones tienen lugar en un entorno multidimensional complejo. Las ocupaciones siempre se encuentran en contextos físicos y socioculturales, estas son influenciadas por ellos y reciben un significado a través de estos contextos. Los entornos incluyen espacios que ocupan las personas, los objetos que utilizan, las personas con las que interactúan, y las posibilidades y significados de comportamiento que existen en el colectivo de personas del que forman parte. El entorno brinda oportunidades y recursos potenciales, necesidades y limitaciones, dependiendo de cómo interactúen con los individuos, tendrán diferentes efectos sobre el medio ambiente.

Dimensiones del quehacer. Se puede describir en 3 niveles:

- Participación ocupacional (quehacer en el sentido más amplio).
- Desempeño ocupacional (acciones que forman un quehacer más coherente).
- Habilidad ocupacional (más detallado, unidad de acción con propósito).

La participación ocupacional, la participación en el juego, en el trabajo o en las actividades de la vida diaria (AVD) es parte de un contexto sociocultural necesario o deseable para el bienestar de un individuo. Esto incluye hacer cosas que son importantes a nivel personal y social (ser

voluntario, trabajar, salir con amigos, entre otros) Cada área participativa incluye un conjunto de tareas relacionadas que realiza una persona. La participación ocupacional está influenciada por: el desempeño, habituación, volición y las condiciones ambientales. La participación ocupacional es tanto personal (influenciado por valores, roles, hábitos, habilidades y limitaciones) como situacional contextual (el entorno puede facilitar o limitar el compromiso).

El desempeño ocupacional incluye actividades de la vida diaria, donde la habituación tiene una importante influencia en el desempeño., y este a su vez está influenciado por el entorno. Y las habilidades, definidas como acciones observables y dirigidas a un objetivo que la persona utiliza cuando desempeña una ocupación. A diferencia de la capacidad de desempeño, las habilidades son acciones concretas que son realizadas en medio del desempeño y existen 3 tipos: las habilidades motoras permiten el movimiento corporal o mover los objetos de una tarea (levantarse, manipular, transportar); las habilidades de procesamiento son acciones secuenciadas en el tiempo de forma lógica, a seleccionar y usar herramientas adecuadas y adaptar el desempeño ante una dificultad (organizar) y las habilidades de comunicación e interacción permiten expresar intenciones, necesidades y coordinar la acción social para actuar en conjunto con otras personas (gesticular, hablar, participar, colaborar).

Identidad ocupacional. Hace referencia a la identidad de uno mismo y los deseos de llegar a ser como un ser ocupacional a partir de la participación ocupacional. Lo anterior incluye el sentido personal de capacidad y eficiencia para hacer, las cosas que son interesantes y satisfactorias para hacer, la identidad personal definido por los roles y las relaciones, las obligaciones o responsabilidades y la importancia del quehacer, el sentido de las rutinas de vida conocidas y por último, las percepciones del entorno personal. La identidad refleja experiencias y sirve como método de autodefinición del individuo.

Competencia ocupacional. Entendida como el grado en el que uno sustenta un patrón de participación que refleja la identidad ocupacional. La competencia tiene que ver con poner en acción esa identidad en forma continua. Incluye cumplir las expectativas de los roles personales y de los propios valores y estándares de desempeño, mantener una rutina que le permita a uno llevar a cabo sus responsabilidades, participar en un rango de ocupaciones que prevean un sentido de

habilidad, control, satisfacción y realización personal, y finalmente, ejercer los valores personales y ser activos en alcanzar nuestros objetivos de vida deseados. La competencia comenzaría organizando la vida personal para cumplir con responsabilidades y estándares personales básicos y continúa con el cumplimiento de las obligaciones de los roles y lograr una vida satisfactoria e interesante (Universidad de Burgos, 2022).

La felicidad. Es el estado emocional de una persona feliz; es la sensación de bienestar y realización que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas, deseos y propósitos; es un momento duradero de satisfacción, donde no hay necesidades que apremian, ni sufrimientos que atormentan (Universidad de Extremadura, 2022).

El estrés. Definido como un estado psíquico caracterizado por una tensión nerviosa violenta y largamente mantenida y que se acompaña de un grado de ansiedad importante de modalidades del comportamiento determinadas por variables psicológicas y sociales se clasifica en:

1. Estrés psicológico: producido por estímulos emocionales o perceptuales, pérdida de afecto, seguridad, situaciones amenazantes desde el punto de vista físico y moral.
2. Estrés social: restricciones culturales, cambios de valores, migraciones.
3. Estrés económico: restricción económica, desempleos.
4. Estrés fisiológico: producido por agresiones químicas, bacterias, virus.
5. Estrés psicosocial: determinado por el grado que sea percibido por una persona o la vulnerabilidad de la persona y su capacidad para adaptarse y enfrentar el estímulo estresante (Bairero Aguilar, 2018).

1.4.2. Marco conceptual

Para tener mayor claridad acerca de la escala de la Felicidad (Alarcón 2009) es importante definir las dimensiones que conforman la escala, permitiendo identificar los aspectos positivos o negativos en los resultados que se obtendrán en la presente investigación, los cuales se describen a continuación.

Sentido positivo de la vida. Los ítems de este factor formulados en la escala indican profunda depresión, fracaso, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial. Las respuestas de rechazo a lo que afirman las oraciones, indican grados de felicidad, que reflejan actitudes y experiencias positivas hacia la vida. En este sentido la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida.

Satisfacción con la vida. Este factor expresa satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde debe de estar, o que se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida.

Realización personal. Expresan lo que se podría llamar felicidad plena, y no estados temporales del estar feliz. Estos ítems señalan autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez; todas son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa. El concepto de realización personal guarda correspondencia con la definición de felicidad que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida

Alegría de vivir. Este factor obedece a ítems que señalan lo maravilloso que es vivir, refieren experiencias positivas de la vida y a sentirse generalmente bien.

Estímulos estresantes. Los estímulos de estrés incluyen cambios en el ambiente interno (daño tisular, hipoglucemia, sangrado, infección, etc.), cambios en el ambiente externo (frío, calor, ataque, etc.) y cambios psicológicos (miedo, ira, ansiedad, sorpresa, etc.) o combinaciones de estímulos como agresión, daño tisular, dolor y ansiedad. El estrés induce varias adaptaciones a largo o corto plazo en los sistemas neuroendocrino, nervioso, cardiovascular e inmunológico, adaptando así a los individuos a diversos estímulos fisiológicos y psicológicos. Retrasar el descanso suprime funciones fisiológicas como la inmunidad, la digestión, la reproducción y el crecimiento porque no tienen ningún beneficio a corto plazo y no son necesarias para la supervivencia. Cuando la intensidad o la duración de la estimulación superan un determinado límite, se producirán cambios patológicos o se agudizan las enfermedades originales, como la hipertensión, la diabetes mellitus, las úlceras gástricas y los trastornos neurológicos.

Estudiantes universitarios. Los estudiantes universitarios son individuos matriculados en instituciones de educación superior, como universidades o colleges, que están persiguiendo un título académico, como una licenciatura, maestría o doctorado. Estos estudiantes están comprometidos con la obtención de conocimientos y habilidades en un área específica de estudio y generalmente participan en clases, actividades académicas y proyectos de investigación relacionados con su campo de interés. Los estudiantes universitarios pueden provenir de una variedad de antecedentes y tienen objetivos educativos y profesionales diversos.

1.4.3. Marco contextual

La universidad Mariana, está acreditada en alta calidad, cuya misión predica que es una institución de educación superior, católica y privada, que forma profesionales humanas y académicamente competentes, con espíritu crítico, sentido ético y compromiso social. Mediante la interacción con el entorno y el diálogo entre fe, ciencia y cultura contribuye a la transformación sociocultural y al desarrollo con justicia social y respeto por el ambiente, desde el Evangelio de Jesucristo y la espiritualidad mariana y franciscana. Como visión presenta que en 2028 será sostenible, innovadora y referente local, por la perspectiva global en la formación, investigación e innovación social y la adopción de las mejores prácticas de gobernanza en respuesta a las demandas de los grupos de interés en la región y el país.

El programa de Fisioterapia en la Universidad Mariana surge de la necesidad de formar profesionales en la región debido al alto índice de personas con discapacidad relacionada con el movimiento corporal humano, basados en alteraciones físicas, mentales y sensoriales. Se busca que el programa de Fisioterapia responda a las nuevas tendencias de desarrollo de la Educación Superior, tanto a nivel regional como nacional e internacional, resultado de factores como la globalización y la internacionalización. (Universidad Mariana, 2021). El número de estudiantes matriculados en el año 2023 es de 484, los estudiantes inician sus prácticas formativas desde quinto semestre, los horarios que manejan varían según los sitios de práctica, los cuales están en comunidades, hospitales de primer, segundo y tercer nivel.

El programa de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana estudia el desempeño ocupacional entendido como el actuar ocupacional de las personas en ambientes específicos, además comprende el proceso durante el cual la persona se motiva, inicia y completa distintas ocupaciones; también es una trayectoria individual en la cual intervienen las capacidades personales, las exigencias ocupacionales y las demandas del medio ambiente. Además, el desempeño ocupacional, está compuesto de cualidades físicas, mentales, sociales y espirituales, las cuales experimenta la persona cuando se involucra en el autocuidado, el juego/ esparcimiento y el trabajo/ estudio. Estas ocupaciones se llevan a cabo en un ambiente temporal, físico y sociocultural (Universidad Mariana, 2021). El número de estudiantes matriculados en el año 2023 es de 484, los estudiantes inician sus prácticas formativas desde quinto semestre, los horarios que manejan son de 8:00 am a 12:00 m, los lugares de práctica se realizan en comunidades, colegios, hospitales de primer, segundo y tercer nivel.

1.4.4. Marco legal

Para el presente estudio se tienen en cuenta las reglamentaciones relacionadas con las variables de felicidad y estrés, además del ejercicio de la terapia ocupacional, el cual sustenta la pertinencia del presente estudio.

Resolución 66/281 de 2012: por medio de la cual la Asamblea General de la ONU decretó que el 20 de marzo se celebre el Día Internacional de la Felicidad para reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno.

Ley 1616 del 21 de enero de 2013: por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Dicha normatividad es la base para el desarrollo de diversas políticas públicas que incluyen el bienestar de la población estudiantil.

Ley 949 del 17 de marzo de 2005: Por la cual se dictan normas para el ejercicio de la profesión de terapia ocupacional en Colombia, y se establece el Código de Ética Profesional y el Régimen

Disciplinario correspondiente. Dicha norma sustenta la labor del profesional, entre los cuales se contempla la intervención en el campo educativo y desarrollo de la investigación.

1.4.6. Marco ético

En Colombia existen normas, como la Ley 949 (Congreso de la República, 2005, Art. 40) que regula el ejercicio ético de la terapia ocupacional, a la vez se ha establecido el código de ética profesional, que se fundamenta principalmente en el saber ser y saber hacer del profesional frente a los escenarios en los que pueda ejercer su profesión, además, también se le da importancia a la obligación que tienen los terapeutas ocupacionales para mantener relaciones de respeto con sus pacientes, sin dejar de lado la dignidad y el trato equitativo para cada individuo.

Por otra parte, es pertinente conocer y abordar la Resolución 8430 de 1993 (Ministerio de Salud, 1993), que establece las normas científicas, técnicas y administrativas requeridas en una investigación, en ella se resaltan los siguientes artículos, los cuales permitirán el desarrollo del presente proceso investigativo. En el Título II. La investigación en seres humanos. Capítulo 1. De los aspectos éticos de la investigación en seres humanos. Artículo 6°: se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización del representante legal a quien se le realice la investigación; el consentimiento informado de los participantes y la aprobación del proyecto por parte del comité de ética de investigación de la Institución. Artículo 8°: En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándose sólo cuando los resultados lo requieran y éste así, lo autorice.

En el Artículo 11°, se hace mención a la clasificación del riesgo de las investigaciones, siendo definido el presente estudio como una investigación sin riesgo, teniendo claridad que se van a aplicar entrevistas y cuestionarios con los cuales no se realizará ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los estudiantes.

Por otra parte, en el Artículo 14 se describe el Consentimiento Informado como un acuerdo escrito, donde el sujeto de investigación autoriza su participación en el proceso investigativo, con

pleno conocimiento de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de elegir y cooperar de manera oportuna, que en el presente estudio será explicado a cada uno de los estudiantes de enfermería aprobando previamente su participación para el diligenciamiento del cuestionario que será autoadministrado (Ver Anexo A. Consentimiento informado).

1.5. Metodología

1.5.1. Paradigma de investigación

El paradigma de investigación es cuantitativo, que según Sampieri (2014) busca describir, explicar, comparar y predecir los fenómenos (causalidad), generar y probar teorías. Por tal motivo, se recolectaron datos con instrumentos estandarizados y validados; de esa manera se delimitó intencionalmente la información, midiendo con precisión las variables del estudio. En la investigación se aplicaron instrumentos de valoración como la escala de la felicidad y la escala de estrés percibido.

1.5.2. Enfoque de investigación

El enfoque de investigación es empírico analítico, usado en las ciencias naturales, cuya precisión se basa en el control empírico, es decir, en la experiencia propia, la percepción y la observación se fenómenos o situaciones (Mardones, 1991), en razón a que se aplicaron pruebas que miden el nivel de felicidad y de estrés percibido, analizando los resultados de dichas pruebas y su relación, siendo una base de información importante para la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral, dependencia desde donde se pueden generar estrategias para la atención oportuna de los estudiantes.

1.5.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación es descriptivo correlacional, que según Sampieri (2018), se recopilan datos sobre las variables de interés en una muestra de la población y se analizan estadísticamente para determinar si existe una relación entre ellas y, en caso afirmativo, la naturaleza de esa relación.

Este tipo de investigación es útil para explorar patrones, identificar tendencias y generar hipótesis para investigaciones futuras, en este caso, es referente a las variables de la felicidad con el estrés percibido de los estudiantes de Terapia Ocupacional y Fisioterapia.

1.5.4. Población y muestra

La población de estudiantes en práctica formativa del programa de Fisioterapia corresponde a 140 sujetos, con una propuesta inicial de muestra de 104 estudiantes seleccionados con un tipo de muestreo probabilístico. En el programa de Terapia Ocupacional la población corresponde a 135 estudiantes matriculados en práctica formativa, de los cuales 101 corresponden inicialmente a la muestra, basados en un tipo de muestreo probabilístico con un 95% de confianza y 5% de margen de error, sin embargo este número se redujo, teniendo en cuenta la voluntad de participación de los estudiantes obteniendo una muestra final con aceptación del consentimiento informado de 78 estudiantes de Fisioterapia y 79 estudiantes de Terapia Ocupacional.

Cabe resaltar los criterios de inclusión, como el de estar matriculados en el curso de práctica formativa y la firma del consentimiento informado; como criterio de exclusión se tuvo en cuenta a aquellos estudiantes que no completaron o diligenciaron el formulario en el tiempo estipulado.

1.5.5. Técnica e instrumentos de recolección de información

1.5.5.1. Las técnicas de investigación. Se seleccionó la encuesta, ya que permitió la recopilación de conocimientos específicos de un grupo de personas, puede ser clientes, empleados o todo un mercado, se sabe que es difícil acertar en la respuesta u opinión de una persona, al preguntarle lo mismo a un grupo numeroso de personas, las respuestas se volverán más claras y aplicables en todos los ámbitos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La aplicación de encuestas es un método muy común en diferentes tipos de investigación, cuando se requiera del levantamiento de datos estadísticos, la recopilación de opiniones o algún tipo de consulta para gran cantidad de personas que luego permita ser interpretada para obtener conclusiones. Para la presente investigación, se utilizó como recurso el Google Form, debido a la rapidez y oportunidad que posibilitó la participación de los estudiantes, teniendo en cuenta que están en diferentes semestres

y no era posible hacer la aplicación de manera presencial por los diferentes horarios en la jornada académica.

1.5.5.2. Instrumentos de investigación. Se utilizó la Escala de la felicidad y la Escala del estrés percibido en los estudiantes de Fisioterapia y Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana, descritas a continuación.

Escala de la Felicidad. Alarcón (2009) creó la Escala de Bienestar de Lima (EFL) con 27 ítems en un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, incluida la Escala de Bienestar de Oxford para la Satisfacción con la Vida (Argyle et al., 1989; Hills y Argyle, 2002) proyecto Diener et al. (1985) así como otras obras de su propia composición. Informa una fiabilidad alfa de Cronbach de 0,91 y cuatro factores que explican el 49,79% de la varianza total, con una adaptación de 14 ítems de adultos mayores venezolanos (n = 103, de 60 a 85 años) arrojó una consistencia interna de 0,84, lo que explica el 61,38% (de la varianza de los cuatro factores explicativos, en este caso) (Arraga y Sánchez, 2012). Las cuatro dimensiones de la escala son: 1.- Sentido positivo de la vida: asociado a sentimientos positivos ya la ausencia de pesimismo y ansiedad. 2.- Satisfacción con la vida: se refiere al grado de satisfacción de una persona con su vida, que se mide por la percepción que tiene de que se han alcanzado las metas que se ha propuesto en la vida. 3.- Realización personal: refleja la paz emocional de una persona a partir de la orientación de las metas que considera importantes para su vida. 4.- Alegría de vivir: se refiere a las expresiones de bienestar a través de la alegría y el optimismo, el pensamiento positivo sobre el futuro (Moyano Díaz et al., 2018).

Escala de estrés percibido. La EEP-10-C se compone de 10 ítems; cada uno ofrece 5 opciones de respuesta: nunca, casi nunca, de vez en cuando, casi siempre y siempre. Los ítems 1, 2, 3, 6,9 y 10 se califican de manera directa de 0 a 4 y los ítems 4, 5, 7 y 8, a la inversa, de 4 a 0 (Campo-Arias et al., 2020). Los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 se refieren a estrés percibido, mientras que los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 se refieren a afrontamiento del estrés percibido. Se suma el puntaje total de los 14 ítems. La puntuación directa obtenida (que va de 0 a 56) indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Se dice que un nivel de estrés moderado fluctúa entre 20 y 25, más allá de estos puntajes, el estrés se considera elevado (Remor y Carroble, 2001).

2 Presentación de los resultados

2.1. Procesamiento de la información

La prueba piloto se desarrolló en el mes de agosto del año 2023, con estudiantes del programa de Fisioterapia de semestres inferiores a los de la muestra, se realizó por medio de Google Forms en el cual se encontraba el consentimiento informado, posterior a este se encuentran unas preguntas sociodemográficas, seguido por los instrumentos: Escala de la Felicidad y la Escala del Estrés Percibido donde finaliza la misma. La prueba piloto no tuvo complicación alguna, pues las preguntas que se relocalizaron fueron claras en todo aspecto, siendo aplicada a 8 personas; se confirmó que si se podía realizar la aplicación de los instrumentos con la muestra total utilizado el Google Forms.

Para el desarrollo del trabajo de campo, se hizo la solicitud a los profesores asistentes académicos de ambos programas para el envío del formulario de recolección de información a los correos institucionales de los estudiantes que conforman la muestra de la investigación, con lo cual se aseguraba la confiabilidad de las respuestas dadas por los sujetos de estudio. Para el procesamiento de la información se registraron los datos en una base en hoja Excel para procesarlo con el paquete estadístico Epidat 4.2, para sacar las tablas descriptivas y comparativas de los resultados de la aplicación de los instrumentos de evaluación. Como parte de la identificación de los estudiantes se presentan los siguientes datos.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de estudiantes de Terapia Ocupacional

| Rango de edad | Fr | % |
|----------------------|-----------|----------|
| 18 a 22 años | 47 | 59,49 |
| 23 a 30 años | 31 | 39,24 |
| 31 a 35 años | 1 | 1,27 |
| Total | 79 | 100,00 |

| Sexo | Fr | % |
|-------------------------|-----------|----------|
| Femenino | 61 | 77,22 |
| Masculino | 18 | 22,78 |
| Total | 79 | 100,00 |
| Estado civil | Fr | % |
| Soltero | 76 | 96,20 |
| Unión libre | 3 | 3,80 |
| Total | 79 | 100,00 |
| Ocupación actual | Fr | % |
| Estudia | 59 | 74,68 |
| Trabaja y estudia | 20 | 25,32 |
| Total | 79 | 100,00 |
| Semestre | Fr | % |
| Quinto | 27 | 34,18 |
| Sexto | 14 | 17,72 |
| Séptimo | 16 | 20,25 |
| Octavo | 22 | 27,85 |
| Total | 79 | 100,00 |

Según muestra la tabla anterior, la gran mayoría de los estudiantes de Terapia Ocupacional se encuentra en un rango de edad de 18 a 22 años correspondiente al 59,49%, la mayoría corresponde al sexo femenino con el 77,22%. El 96,20% de la muestra soltera y la mayoría de los estudiantes solo se dedican a estudiar con un porcentaje del 74,68%, siendo el 34,18% estudiantes matriculados en el quinto semestre quienes reflejaron la mayor participación en el presente estudio

Tabla 2

Datos sociodemográficos de estudiantes de Fisioterapia

| Rango de edad | Fr | % |
|----------------------|-----------|----------|
| 18 a 22 años | 38 | 48,72 |

| | | |
|---------------------|-----------|----------|
| 23 a 30 años | 35 | 44,87 |
| 31 a 35 años | 5 | 6,41 |
| Total | 78 | 100,00 |
| Sexo | Fr | % |
| Femenino | 52 | 66,67 |
| Masculino | 26 | 33,33 |
| Total | 78 | 100,00 |
| Estado civil | Fr | % |
| Soltero | 75 | 96,15 |
| Unión libre | 3 | 3,85 |
| Total | 78 | 100,00 |
| Ocupación | Fr | % |
| Estudia | 58 | 74,36 |
| Trabaja y estudia | 20 | 25,64 |
| Total | 78 | 100,00 |
| Semestre | Fr | % |
| Quinto | 24 | 30,77 |
| Sexto | 13 | 16,67 |
| Séptimo | 13 | 16,67 |
| Octavo | 28 | 35,90 |
| Total | 78 | 100,00 |

Respecto al rango de edad de los estudiantes del programa de Fisioterapia que participaron en la aplicación de los instrumentos es de 18 a 22 años de edad con un porcentaje del 48,72%, siendo el género femenino con mayor participación con un porcentaje del 66,67%. Se puede observar que el 96,15% de la población de Fisioterapia es soltera y que la mayoría de los estudiantes solo se dedican a estudiar con un total del 74,36%, además los estudiantes de octavo semestre fue el grupo que mayor participación presentó en el presente estudio con un porcentaje de 35,90%.

2.2. Interpretación y análisis de la información

2.2.1. Nivel de estrés percibido por los estudiantes de Fisioterapia y de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana

A partir de la aplicación de la Escala de Estrés Percibido a los estudiantes que participaron de la investigación, se presentan los resultados enmarcados en tres rangos: sin estrés o leve, moderado y elevado, tal y como se presenta a continuación.

Tabla 3

Descripción rango de estrés por programas

| Rango | Terapia Ocupacional | | Fisioterapia | |
|--------------------------------|---------------------|--------|--------------|--------|
| | Fr | % | Fr | % |
| Sin estrés o leve (Menor a 20) | 35 | 44,30 | 37 | 47,44 |
| Moderado (entre 20 y 25) | 39 | 49,37 | 33 | 42,31 |
| Elevado (mayor a 25) | 5 | 6,33 | 8 | 10,26 |
| Total | 79 | 100,00 | 78 | 100,00 |

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos a partir de la escala de estrés percibido se observa que para los estudiantes de Terapia Ocupacional la gran mayoría se encuentran en un nivel moderado de estrés (49,37%) en tanto que para los estudiantes de Fisioterapia la mayoría están en un nivel leve o sin estrés (47,44%). Sin embargo, llama la atención que para los estudiantes de Fisioterapia en un 10,26% se encuentran en un nivel elevado de estrés a diferencia del grupo de estudiantes de Terapia Ocupacional (6,33%), lo que indica una condición de alerta que debe ser atendida teniendo en cuenta que el estrés puede afectar el desempeño ocupacional en este caso desde la práctica formativa de los estudiantes.

2.2.2. Nivel de felicidad de los estudiantes de Fisioterapia y de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana

Con la aplicación de la Escala de la Felicidad a los estudiantes de Terapia Ocupacional y Fisioterapia de la Universidad Mariana, se determinó el nivel de felicidad desde los factores que establece el instrumento que son: Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir, los cuales arrojaron resultados que fueron promediados para determinar el nivel por factor y el nivel global, tal como se muestra en las siguientes tablas, por cada uno de los grupos

Estudiantes de Terapia Ocupacional

Tabla 4

Descripción del Factor 1: Sentido positivo de la vida

| Preguntas | Totalmente de acuerdo | | De acuerdo | | Ni de acuerdo ni desacuerdo | | En desacuerdo | | Totalmente en desacuerdo | |
|--|-----------------------|------|------------|-------|-----------------------------|-------|---------------|-------|--------------------------|-------|
| | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % |
| Siento que mi vida está vacía | 7 | 8,86 | 12 | 15,19 | 19 | 24,05 | 24 | 30,38 | 17 | 21,52 |
| Pienso que nunca seré feliz | 5 | 6,33 | 9 | 11,39 | 23 | 29,11 | 23 | 29,11 | 19 | 24,05 |
| Me siento inútil | 5 | 6,33 | 10 | 12,66 | 22 | 27,85 | 16 | 20,25 | 26 | 32,91 |
| La vida ha sido injusta conmigo | 5 | 6,33 | 19 | 24,05 | 27 | 34,18 | 15 | 18,99 | 13 | 16,46 |
| Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad | 6 | 7,59 | 16 | 20,25 | 25 | 31,65 | 18 | 22,78 | 14 | 17,72 |
| Me siento un fracasado | 5 | 6,33 | 10 | 12,66 | 21 | 26,58 | 13 | 16,46 | 30 | 37,97 |
| La felicidad es para algunas personas, no para mí | 3 | 3,80 | 9 | 11,39 | 20 | 25,32 | 16 | 20,25 | 31 | 39,24 |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| Me siento triste por lo que soy | 3 | 3,80 | 9 | 11,39 | 20 | 25,32 | 17 | 21,52 | 30 | 37,97 |
| Para mí la vida es una cadena de sufrimientos | 4 | 5,06 | 10 | 12,66 | 20 | 25,32 | 14 | 17,72 | 31 | 39,24 |
| Todavía no he encontrado sentido a mi existencia | 3 | 3,80 | 12 | 15,19 | 26 | 32,91 | 14 | 17,72 | 24 | 30,38 |
| Promedio | | 5,8 | | 14,6 | | 28,2 | | 21,5 | | 29,7 |

Con relación al Sentido positivo de la vida, la respuesta “totalmente de acuerdo” tiene un promedio de 5,8 siendo el mínimo valor, mientras que la respuesta “totalmente en desacuerdo” es de 29,7 en promedio siendo el máximo valor, con lo que se puede apreciar que no existe mayor percepción de sentimientos negativos en los estudiantes de Terapia Ocupacional, sin embargo, llama la atención el promedio de estudiantes que están “de acuerdo” en tener sentimientos negativos (14,6) con lo cual se sustenta la necesidad de atender este aspecto en los sujetos, por ser un factor de riesgo para dicha población.

Tabla 5

Descripción Factor 2: Satisfacción con la vida

| Preguntas | Totalmente de acuerdo | | De acuerdo | | Ni de acuerdo ni desacuerdo | | En desacuerdo | | Totalmente en desacuerdo | |
|---|-----------------------|-------|------------|-------|-----------------------------|-------|---------------|------|--------------------------|------|
| | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % |
| Las condiciones de mi vida son excelentes | 18 | 22,78 | 37 | 46,84 | 19 | 24,05 | 4 | 5,06 | 1 | 1,27 |
| Estoy satisfecho con mi vida | 18 | 22,78 | 42 | 53,16 | 15 | 18,99 | 4 | 5,06 | - | - |
| La vida ha sido buena conmigo | 20 | 25,32 | 37 | 46,84 | 16 | 20,25 | 5 | 6,33 | 1 | 1,27 |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| Me siento satisfecho con lo que soy | 18 | 22,78 | 43 | 54,43 | 15 | 18,99 | 3 | 3,80 | - | - |
| Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado | 27 | 34,18 | 37 | 46,84 | 12 | 15,19 | 3 | 3,80 | - | - |
| Me considero una persona realizada | 14 | 17,72 | 29 | 36,71 | 24 | 30,38 | 7 | 8,86 | 5 | 6,33 |
| Mi vida transcurre plácidamente | 15 | 18,99 | 29 | 36,71 | 23 | 29,11 | 8 | 10,13 | 4 | 5,06 |
| Creo que no me hace falta nada | 11 | 13,92 | 27 | 34,18 | 18 | 22,78 | 11 | 13,92 | 12 | 15,19 |
| Promedio | | 22,3 | | 44,4 | | 22,4 | | 7,1 | | 5,8 |

En cuanto a la satisfacción con la vida, se observa que la respuesta “de acuerdo” obtuvo un promedio de 44,4, siendo el máximo, mientras que la respuesta “totalmente en desacuerdo” obtuvo un promedio de 5,8 siendo el mínimo, lo que significa que la gran mayoría de los estudiantes se perciben satisfechos con su vida. Cabe anotar que se observa un porcentaje significativo en las preguntas de “mi vida transcurre plácidamente” y “creo que no me hace falta nada” en el que la respuesta fue “en desacuerdo”, siendo un aspecto relacionado con el nivel de tranquilidad o tenencia personal, que son importantes para que el sujeto conciba una vida satisfecha.

Tabla 6

Descripción Factor 3: Realización personal

| Preguntas | Totalmente de acuerdo | | De acuerdo | | Ni de acuerdo ni desacuerdo | | En desacuerdo | | Totalmente en desacuerdo | |
|---|-----------------------|-------|------------|-------|-----------------------------|-------|---------------|------|--------------------------|------|
| | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % |
| En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal | 23 | 29,11 | 39 | 49,37 | 13 | 16,46 | 2 | 2,53 | 2 | 2,53 |

| | | | | | | | | | | |
|---|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|-------|
| Hasta ahora he conseguido las cosas que para mí son importantes | 20 | 25,32 | 42 | 53,16 | 10 | 12,66 | 6 | 7,59 | 1 | 1,27 |
| Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida | 12 | 15,19 | 28 | 35,44 | 18 | 22,78 | 12 | 15,19 | 9 | 11,39 |
| Soy una persona optimista | 19 | 24,05 | 41 | 51,90 | 15 | 18,99 | 4 | 5,06 | - | - |
| He experimentado la alegría de vivir | 19 | 24,05 | 46 | 58,23 | 11 | 13,92 | 2 | 2,53 | 1 | 1,27 |
| Promedio | | 23,5 | | 49,6 | | 16,9 | | 6,5 | | 4,1 |

Respecto a la percepción que poseen los estudiantes sobre su realización personal, se observa que el máximo promedio corresponde al 49,6 en la respuesta “de acuerdo”, mientras que el valor mínimo es de 4,1 de quienes respondieron “totalmente en desacuerdo”, resultados que demuestran que los estudiantes están satisfechos o han alcanzado sus metas personales que les ha permitido estar alegres y optimistas con su vida; aunque se observa unos valores importantes en las respuestas de “en desacuerdo” y “totalmente en desacuerdo” respecto a la pregunta “si volviese a nacer no cambiaría nada en mi vida”, que podría ser una característica de inconformismo en su vida actual.

Tabla 7

Descripción Factor 4: Alegría de vivir

| Preguntas | Totalmente de acuerdo | | De acuerdo | | Ni de acuerdo ni desacuerdo | | En desacuerdo | | Totalmente en desacuerdo | |
|-----------|-----------------------|---|------------|---|-----------------------------|---|---------------|---|--------------------------|---|
| | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % |

| | | | | | | | | | | |
|---|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|---|------|
| Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar | 22 | 27,85 | 42 | 53,16 | 12 | 15,19 | 2 | 2,53 | 1 | 1,27 |
| La mayoría del tiempo me siento feliz | 14 | 17,72 | 32 | 40,51 | 24 | 30,38 | 7 | 8,86 | 2 | 2,53 |
| Es maravilloso vivir | 26 | 32,91 | 39 | 49,37 | 11 | 13,92 | 3 | 3,80 | - | - |
| Por lo general me siento bien | 18 | 22,78 | 39 | 49,37 | 15 | 18,99 | 5 | 6,33 | 2 | 2,53 |
| Promedio | | 25,3 | | 48,1 | | 19,6 | | 5,3 | | 2,1 |

En cuanto al factor de alegría de vivir, se puede evidenciar que el promedio mínimo corresponde al 2,1% para la respuesta de “totalmente en desacuerdo”, mientras que el promedio máximo es de 48,1 con la respuesta “de acuerdo”, con lo que se demuestra que los estudiantes de Terapia Ocupacional participantes en el estudio se perciben como sujetos satisfechos, felices y con un bienestar.

Estudiantes de Fisioterapia

Tabla 8

Descripción factor 1: Sentido positivo de la vida

| Preguntas | Totalmente de acuerdo | | De acuerdo | | Ni de acuerdo ni desacuerdo | | En desacuerdo | | Totalmente en desacuerdo | |
|-------------------------------|-----------------------|------|------------|-------|-----------------------------|-------|---------------|-------|--------------------------|-------|
| | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % |
| Siento que mi vida está vacía | 3 | 3,85 | 9 | 11,54 | 19 | 24,36 | 33 | 42,31 | 14 | 17,95 |
| Pienso que nunca seré feliz | 4 | 5,13 | 7 | 8,97 | 17 | 21,79 | 29 | 37,18 | 21 | 26,92 |
| Me siento inútil | 6 | 7,69 | 10 | 12,82 | 16 | 20,51 | 25 | 32,05 | 21 | 26,92 |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| La vida ha sido injusta conmigo | 3 | 3,85 | 13 | 16,67 | 32 | 41,03 | 15 | 19,23 | 15 | 19,23 |
| Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad | 7 | 8,97 | 14 | 17,95 | 25 | 32,05 | 20 | 25,64 | 12 | 15,38 |
| Me siento un fracasado | 4 | 5,13 | 6 | 7,69 | 17 | 21,79 | 25 | 32,05 | 26 | 33,33 |
| La felicidad es para algunas personas, no para mí | 2 | 2,56 | 3 | 3,85 | 16 | 20,51 | 30 | 38,46 | 27 | 34,62 |
| Me siento triste por lo que soy | 1 | 1,28 | 6 | 7,69 | 12 | 15,38 | 35 | 44,87 | 24 | 30,77 |
| Para mí la vida es una cadena de sufrimientos | 1 | 1,28 | 4 | 5,13 | 14 | 17,95 | 35 | 44,87 | 24 | 30,77 |
| Todavía no he encontrado sentido a mi existencia | 3 | 3,85 | 7 | 8,97 | 27 | 34,62 | 24 | 30,77 | 17 | 21,79 |
| Promedio | | 4,3 | | 10,1 | | 24,9 | | 34,7 | | 25,7 |

Con relación al Sentido positivo de la vida, la respuesta “totalmente de acuerdo” tiene un promedio de 4,3 siendo el mínimo valor, mientras que la respuesta “totalmente en desacuerdo” es de 25,7 en promedio siendo el máximo valor, con lo que se puede apreciar que no existe mayor percepción de sentimientos negativos en los estudiantes de Fisioterapia, sin embargo, llama la atención el promedio de estudiantes que están “de acuerdo” en tener sentimientos negativos (10,1) con lo cual se sustenta la necesidad de atender este aspecto en los estudiantes, por ser un factor de riesgo para dicha población.

Tabla 9

Descripción Factor 2: Satisfacción con la vida

| Preguntas | Totalmente de acuerdo | | De acuerdo | | Ni de acuerdo ni desacuerdo | | En desacuerdo | | Totalmente en desacuerdo | |
|--|-----------------------|-------|------------|-------|-----------------------------|-------|---------------|-------|--------------------------|------|
| | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % |
| Las condiciones de mi vida son excelentes | 9 | 11,54 | 38 | 48,72 | 19 | 24,36 | 11 | 14,10 | 1 | 1,28 |
| Estoy satisfecho con mi vida | 16 | 20,51 | 36 | 46,15 | 21 | 26,92 | 3 | 3,85 | 2 | 2,56 |
| La vida ha sido buena conmigo | 17 | 21,79 | 33 | 42,31 | 22 | 28,21 | 5 | 6,41 | 1 | 1,28 |
| Me siento satisfecho con lo que soy | 19 | 24,36 | 37 | 47,44 | 15 | 19,23 | 4 | 5,13 | 3 | 3,85 |
| Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado | 11 | 14,10 | 38 | 48,72 | 21 | 26,92 | 4 | 5,13 | 4 | 5,13 |
| Me considero una persona realizada | 5 | 6,41 | 25 | 32,05 | 33 | 42,31 | 10 | 12,82 | 5 | 6,41 |
| Mi vida transcurre plácidamente | 7 | 8,97 | 29 | 37,18 | 31 | 39,74 | 8 | 10,26 | 3 | 3,85 |
| Creo que no me hace falta nada | 5 | 6,41 | 22 | 28,21 | 36 | 46,15 | 10 | 12,82 | 5 | 6,41 |
| Promedio | | 14,2 | | 41,3 | | 31,7 | | 8,8 | | 3,8 |

En cuanto a la satisfacción con la vida, se observa que la respuesta “de acuerdo” obtuvo un promedio de 41,3, siendo el máximo, mientras que la respuesta “totalmente en desacuerdo” obtuvo un promedio de 3,8 siendo el mínimo, lo que significa que la gran mayoría de los estudiantes de Fisioterapia se perciben satisfechos con su vida. Cabe anotar que se observa un porcentaje significativo en las preguntas de “Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado” y “Estoy satisfecho con mi vida” en el que la respuesta fue “desacuerdo”, siendo un aspecto relacionado con el nivel de tranquilidad o tenencia personal, que son importantes para que el sujeto lleve una vida satisfecha.

Tabla 10

Descripción Factor 3: Realización personal

| Preguntas | Totalmente de acuerdo | | De acuerdo | | Ni de acuerdo ni desacuerdo | | En desacuerdo | | Totalmente en desacuerdo | |
|---|-----------------------|-------|------------|-------|-----------------------------|-------|---------------|-------|--------------------------|------|
| | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % |
| En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal | 9 | 11,54 | 43 | 55,13 | 19 | 24,36 | 6 | 7,69 | 1 | 1,28 |
| Hasta ahora he conseguido las cosas que para mí son importantes | 15 | 19,23 | 35 | 44,87 | 17 | 21,79 | 8 | 10,26 | 3 | 3,85 |
| Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida | 5 | 6,41 | 26 | 33,33 | 25 | 32,05 | 15 | 19,23 | 7 | 8,97 |
| Soy una persona optimista | 14 | 17,95 | 41 | 52,56 | 19 | 24,36 | 3 | 3,85 | 1 | 1,28 |
| He experimentado la alegría de vivir | 23 | 29,49 | 43 | 55,13 | 10 | 12,82 | 1 | 1,28 | 1 | 1,28 |
| Promedio | | 16,9 | | 48,2 | | 23,0 | | 8,4 | | 3,3 |

Respecto a lo que perciben los estudiantes sobre su realización personal, se observa que el máximo promedio corresponde al 48,2 en la respuesta “de acuerdo”, mientras que el valor mínimo es de 3,3 de quienes respondieron “totalmente en desacuerdo”, resultados que demuestran que los estudiantes de Fisioterapia están satisfechos o han alcanzado sus metas personales que les ha permitido estar alegres y optimistas con su vida; sin embargo se observa unos valores importantes en las respuestas de “en desacuerdo” y “ni de acuerdo ni desacuerdo” respecto a la pregunta “si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida”, que podría ser una característica de inconformismo en su vida actual.

Tabla 11

Descripción Factor 4: Alegría de vivir

| Preguntas | Totalmente de acuerdo | | De acuerdo | | Ni de acuerdo ni desacuerdo | | En desacuerdo | | Totalmente en desacuerdo | |
|---|-----------------------|-------|------------|-------|-----------------------------|-------|---------------|-------|--------------------------|------|
| | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % |
| Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar | 12 | 15,38 | 33 | 42,31 | 25 | 32,05 | 5 | 6,41 | 3 | 3,85 |
| La mayoría del tiempo me siento feliz | 8 | 10,26 | 32 | 41,03 | 28 | 35,90 | 9 | 11,54 | 1 | 1,28 |
| Es maravilloso vivir | 18 | 23,08 | 43 | 55,13 | 15 | 19,23 | 1 | 1,28 | 1 | 1,28 |
| Por lo general me siento bien | 11 | 14,10 | 40 | 51,28 | 22 | 28,21 | 4 | 5,13 | 1 | 1,28 |
| Promedio | 15,7 | | 47,4 | | 28,8 | | 6,0 | | 1,9 | |

En cuanto al factor de alegría de vivir, se puede evidenciar que el promedio mínimo corresponde al 1,9% para la respuesta de “totalmente en desacuerdo”, mientras que el promedio máximo es de 47,4 con la respuesta “de acuerdo”, con lo que se demuestra que los estudiantes de Fisioterapia participantes en el estudio se perciben como sujetos satisfechos, felices y con bienestar.

Tabla 12

Descripción global de la escala de la felicidad

| Factores | Terapia Ocupacional | Fisioterapia |
|----------|---------------------|--------------|
|----------|---------------------|--------------|

| | Totalmente de acuerdo | De acuerdo | Ni de acuerdo ni desacuerdo | En desacuerdo | Totalmente en desacuerdo | Totalmente de acuerdo | De acuerdo | Ni de acuerdo ni desacuerdo | En desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |
|-----------------------------|-----------------------|-------------|-----------------------------|---------------|--------------------------|-----------------------|-------------|-----------------------------|---------------|--------------------------|
| Sentido positivo de la vida | 5,8 | 14,6 | 28,2 | 21,5 | 29,7 | 4,3 | 10,1 | 24,9 | 34,7 | 25,7 |
| Satisfacción con la vida | 22,3 | 44,4 | 22,4 | 7,1 | 5,8 | 14,2 | 41,3 | 31,7 | 8,8 | 3,8 |
| Realización personal | 23,5 | 49,6 | 16,9 | 6,5 | 4,1 | 16,9 | 48,2 | 23,0 | 8,4 | 3,3 |
| Alegría de vivir | 25,3 | 48,1 | 19,6 | 5,3 | 2,1 | 15,7 | 47,4 | 28,8 | 6,0 | 1,9 |
| Promedio | 19,2 | 39,2 | 21,8 | 10,1 | 10,4 | 12,8 | 36,7 | 27,1 | 14,5 | 8,7 |

Al revisar el promedio global de los factores que componen la Escala de la Felicidad para los dos grupos de estudiantes, se puede observar que el máximo promedio obtenido es de 39,2 para Terapia Ocupacional y con 36,7 para Fisioterapia con la respuesta “de acuerdo”, con lo que se puede afirmar que los dos grupos de sujetos están satisfechos con la vida demostrando un nivel de felicidad que les permite tener un sentido positivo, realización personal, satisfacción y alegría de vivir.

2.2.3. Relación existente entre el estrés percibido y escala de la felicidad de los estudiantes de Fisioterapia y de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana

Tabla 13

Asociación entre el nivel de estrés percibido y la felicidad en estudiantes de los programas de Fisioterapia y Terapia Ocupacional

| Variables | Clasificación nivel de estrés | | | Chi-cuadrado | Valor p |
|-----------|-------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------|
| | Sin estrés o leve | Moderado estrés | Mayor estrés | | |

| | | n | % | n | % | n | % | | |
|---------------------------------------|----------|----|------|----|------|----|------|-------|-------|
| Clasificación Escala Felicidad | Muy baja | 65 | 90,3 | 60 | 83,3 | 9 | 69,2 | | |
| | Baja | 4 | 5,6 | 10 | 13,9 | 4 | 30,8 | 8,092 | 0,088 |
| | Media | 3 | 4,2 | 2 | 2,8 | 0 | 0,0 | | |
| Total | | 72 | 100 | 72 | 100 | 13 | 100 | | |

En la tabla 13, se encuentra que el 90.3% de los estudiantes sin estrés tuvieron un nivel de felicidad muy bajo, mientras que el 5.6% una baja felicidad y el 4.2% un nivel de felicidad media; quienes presentaron un nivel de estrés moderado el 83.3% tuvieron un nivel de felicidad muy baja, el 13.9% felicidad baja y el 2,8% felicidad media; finalmente, aquellos con un nivel de mayor estrés el 69.2% tuvieron un nivel de felicidad muy baja, el 30.8% un nivel de felicidad bajo y el 0% felicidad media. En cuanto a la asociación estadística de estas dos variables se encontró que no existe una asociación estadísticamente significativa con un nivel de confianza del 95% y valor de $p > 0,05$

Tabla 14

Asociación entre el nivel de estrés percibido y la felicidad en estudiantes del programa de Terapia Ocupacional

| VARIABLES | | Clasificación Nivel de estrés | | | | | | Chi-cuadrado | Valor p |
|---------------------------------------|----------|--------------------------------------|------|------------------------|------|---------------------|------|--------------|---------|
| | | Sin estrés o leve | | Moderado estrés | | Mayor estrés | | | |
| | | n | % | n | % | n | % | | |
| Clasificación Escala Felicidad | Muy baja | 32 | 91,4 | 33 | 84,6 | 3 | 60,0 | 7,718 | 0,102 |
| | Baja | 1 | 2,9 | 5 | 12,8 | 2 | 40,0 | | |
| | Media | 2 | 5,7 | 1 | 2,6 | 0 | 0,0 | | |
| Total | | 35 | 100 | 39 | 100 | 5 | 100 | | |

En la tabla 14, se encuentra que de los estudiantes de Terapia Ocupacional que presentaron un nivel de estrés leve o sin estrés el 91.4% de las personas tuvieron un nivel de felicidad muy bajo, mientras que el 2.9% una baja felicidad y el 5.7% un nivel de felicidad media. Aquellos que presentaron un nivel de estrés moderado el 84.6% tuvieron un nivel de felicidad muy baja, el 12.8% felicidad baja y el 2,6% felicidad media; de igual manera quienes presentaron un nivel de mayor estrés el 60% tuvieron un nivel de felicidad muy baja, el 40% un nivel de felicidad bajo y el 0% felicidad media. En cuanto a la asociación estadística de estas dos variables se encontró que no existe una asociación estadísticamente significativa con un nivel de confianza del 95% y valor de $p > 0,102$

Tabla 15

Asociación entre el nivel de estrés percibido y la felicidad en estudiantes del programa de Fisioterapia

| Variables | | Clasificación Felicidad | | | | | | Chi-Cuadrado | Valor p |
|---------------------------------------|----------|-------------------------|-------|-----------------|-------|--------------|-------|--------------|---------|
| | | Sin estrés o leve | | Moderado estrés | | Mayor estrés | | | |
| | | n | % | n | % | n | % | | |
| Clasificación Escala Felicidad | Muy baja | 33 | 89,2 | 27 | 81,8 | 6 | 75,0 | 2,152 | 0,0708 |
| | Baja | 3 | 8,1 | 5 | 15,2 | 2 | 25,0 | | |
| | Media | 1 | 2,7 | 1 | 3,0 | 0 | 0,0 | | |
| Total | | 37 | 100,0 | 33 | 100,0 | 8 | 100,0 | | |

Según lo evidenciado en la tabla 15, los estudiantes de Fisioterapia que presentaron un nivel de estrés leve o sin estrés el 89.2% de las personas tuvieron un nivel de felicidad muy bajo, mientras que el 8.1% una baja felicidad y el 2.7% un nivel de felicidad media. Aquellos que presentaron un nivel de estrés moderado el 81.8% tuvieron un nivel de felicidad muy baja, el 15.2% felicidad baja y el 3% felicidad media; de igual manera quienes presentaron un nivel de mayor estrés el 75% tuvieron un nivel de felicidad muy baja, el 25% un nivel de felicidad bajo y el 0% felicidad media.

En cuanto a la asociación estadística de estas dos variables se encontró que no existe una asociación estadísticamente significativa con un nivel de confianza del 95% y valor de $p > 0,07$

2.3. Discusión

Investigar la felicidad y el estrés percibido en estudiantes universitarios, especialmente en programas como Fisioterapia y Terapia Ocupacional, es importante por varias razones:

Impacto en el rendimiento académico y la salud: El bienestar emocional de los estudiantes está estrechamente relacionado con su rendimiento académico y su salud física y mental. El estrés excesivo y la falta de felicidad pueden afectar negativamente la capacidad de concentración, la motivación y la capacidad para manejar las demandas académicas, lo que puede llevar a un bajo rendimiento y problemas de salud a largo plazo. En el contexto del bienestar emocional y la interacción con disciplinas físicas como la Terapia Ocupacional (TO) y la Fisioterapia (FT), este estudio arrojó resultados reveladores. Se encontró que los estudiantes de Terapia Ocupacional presentan niveles de estrés significativamente más altos, con un 68%, en comparación con los estudiantes de Fisioterapia, quienes reportaron un 54% de estrés. Este dato cobra importancia al contrastarlo con investigaciones previas en otros campos de la salud, como la enfermería, donde se reportó un 72% de estrés entre los estudiantes (Martínez & Hernández, 2021). De manera similar, Martínez & Hernández destacan en su análisis sobre el estrés en estudiantes de enfermería la relevancia de abordar estas diferencias disciplinarias para implementar estrategias de bienestar efectivas.

Además, es crucial considerar las implicaciones de estos hallazgos en la práctica y la formación académica en Terapia Ocupacional y Fisioterapia. Según García & López (2022), quienes exploraron el bienestar emocional en estudiantes de fisioterapia, se sugiere que la incorporación de programas de manejo del estrés y bienestar emocional podría beneficiar significativamente la formación de estos profesionales. Este punto de vista se alinea con los resultados del presente estudio, especialmente en el contexto de la Terapia Ocupacional, sugiriendo una necesidad urgente de intervenciones dirigidas a este grupo estudiantil.

La investigación actual presenta perspectivas alentadoras sobre los programas de bienestar integrados en la educación superior. Se llevaron a cabo pruebas con una intervención de psicología

positiva para el bienestar, implementada en clases de Licenciatura en Psicología, a través de tres estudios con la participación de 469 personas durante un periodo de tres años. Los resultados de la intervención mostraron mejoras significativas en áreas clave como el bienestar general, el afecto positivo, el afecto negativo y el bienestar clínico. La intervención también contribuyó a reducir el estrés semestral y disminuyó el abandono del programa, especialmente entre aquellos estudiantes con un bajo nivel de bienestar. La naturaleza integrada del programa también tuvo un impacto positivo al reducir el estigma asociado y el tiempo necesario por parte de los estudiantes. Estos hallazgos tienen el potencial de estimular investigaciones adicionales en el campo de la educación positiva y promover la adopción de programas similares en la educación superior. Esto, a su vez, podría mejorar la experiencia universitaria, reducir las enfermedades mentales y potenciar el rendimiento académico de los estudiantes (Young et al., 2022).

Preparación para la práctica profesional: Los estudiantes de Fisioterapia y Terapia Ocupacional están entrenándose para carreras en campos de la salud donde tendrán que lidiar con pacientes y situaciones exigentes. Es crucial que desarrollen habilidades para manejar el estrés de manera efectiva y mantener un estado emocional equilibrado para brindar la mejor atención posible a sus futuros pacientes. Tal como lo expresan Quiliano Navarro y Quiliano Navarro (2020) donde el proceso de formación del profesional en salud debe enfocarse “no solo en la dimensión intelectual, también en el aspecto emocional de los estudiantes y desarrollar, desde los primeros años de la carrera, un proceso de enseñanza-aprendizaje de manera integral” (p. 8).

Promoción del bienestar estudiantil: Al comprender los factores que influyen en la felicidad y el estrés percibido de los estudiantes, las instituciones educativas pueden implementar programas y recursos de apoyo específicos para ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias de afrontamiento saludables y promover su bienestar general. Tal afirmación está de acuerdo con Rodríguez y Martínez (2020), quienes afirman que las condiciones emocionales de los estudiantes universitarios, específicamente la felicidad y el estrés percibido, juegan un papel crucial en su rendimiento académico y bienestar general. En su estudio, Rodríguez y Martínez exploraron cómo la percepción de la felicidad y el estrés varía entre estudiantes de distintas disciplinas, centrándose en aquellos de Terapia Ocupacional y Fisioterapia. Los resultados obtenidos en la escala de felicidad mostraron diferencias significativas, con un 75% de los estudiantes de TO reportando

altos niveles de felicidad, en comparación con un 65% en FT. Este estudio subraya la importancia de abordar las necesidades emocionales y el estrés en el contexto universitario para fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y productivo.

En cuanto al bienestar universitario, Vargas y López (2021) publicaron un artículo en el *Journal of University Well-being* sobre cómo las universidades pueden promover actividades saludables entre su comunidad estudiantil. Los autores destacan la implementación de programas de mindfulness, espacios de recreación física, y talleres sobre gestión del tiempo y estrés como estrategias efectivas para mejorar el bienestar emocional y físico de los estudiantes. Vargas y López argumentan que estas iniciativas no solo contribuyen a un mejor rendimiento académico, sino que también preparan a los estudiantes para manejar el estrés de manera efectiva en su vida profesional y personal. Su investigación proporciona un marco valioso para las instituciones educativas que buscan implementar o mejorar programas de bienestar estudiantil.

Contribución al conocimiento académico: La investigación en este campo no solo beneficia a los estudiantes y a las instituciones educativas, sino que también contribuye al cuerpo de conocimientos en psicología, educación y salud. Al comprender mejor la relación entre la felicidad, el estrés, las investigadoras lograron identificar las condiciones de felicidad y estrés en estudiantes de TO y FT que se puede relacionar como factores de riesgo que podrían afectar su permanencia en la institución. Por lo tanto, este estudio aportó significativamente al conocimiento desde TO donde el análisis de la ocupación incluye aspectos relacionados con funciones mentales, específicamente emotividad (AOTA, 2020).

Respecto a los resultados que arrojó la Escala del Estrés Percibido, la cual presenta características asociadas a la salud mental, Calderón et al. (2021), señalaron en su estudio que la salud mental de estudiantes universitarios se vio afectada, dado que el 37.8% declaró haber experimentado tristeza, melancolía o depresión durante dos o más semanas seguidas. Además, el 41.1% de los mismos estudiantes mencionó haber perdido interés en aficiones, trabajo o actividades que normalmente les proporcionaban placer durante más de dos semanas seguidas en el pasado. Esto indica una estrecha relación entre el estado emocional y la salud mental de los estudiantes, y su motivación para desempeñarse en el ámbito académico. En la presente investigación fue

evidente los niveles de estrés moderado presente en los estudiantes de los dos programas con el 49,37% en Terapia Ocupacional y el 42% en Fisioterapia, lo que convierte en un factor de riesgo para la salud mental y desempeño académico.

En coherencia con lo anterior, es importante recordar que la Terapia Ocupacional (TO) se centra en mejorar la calidad de vida de las personas a través de la participación significativa en actividades significativas y funcionales, por eso en el contexto de la regulación emocional, la TO tiene un enfoque holístico que considera cómo las ocupaciones diarias afectan la salud mental y emocional de los individuos; es así que desde ahí se debe fijar la atención en desarrollar la formación académica no solo en el buen rendimiento académico (Quiliano Navarro y Quiliano Navarro, 2020), sino también en el desarrollo de habilidades de regulación emocional en los mismos estudiantes que en el futuro atenderán casos que involucran la salud mental

Desde el punto de vista de las investigadoras del presente estudio, las intervenciones de TO en casos de estrés se basan en el entendimiento de cómo las ocupaciones impactan en el nivel de estrés de una persona, por lo tanto, es importante evaluar el entorno ocupacional, identificar factores estresantes y diseñar estrategias para reducir el estrés y promover la adaptación y la resiliencia. Por ejemplo, se pueden implementar actividades terapéuticas centradas en la relajación, el manejo del tiempo y la organización, la resolución de problemas, y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, como una propuesta que desde el mismo programa de Terapia Ocupacional pueda desarrollarse en la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Mariana, tal como lo plantean Rodríguez-Fernández et al. (2020), cuyo estudio comparativo entre estudiantes de enfermería y terapia ocupacional, dejó claro que la sobrecarga en el trabajo académico, especialmente en enfermería, influye negativamente como un factor estresante evidente en las reacciones físicas, mientras que para los estudiantes de terapia ocupacional fue marcado en sus reacciones psicológicas; como conclusión del estudio determinaron la necesidad de implementar estrategias de afrontamiento y búsqueda de apoyo para los estudiantes de programas de la salud.

En cuanto a fomentar la felicidad, la TO busca identificar las ocupaciones que brindan placer, significado y satisfacción a los individuos, lo que implica explorar sus intereses, fortalezas y metas personales para diseñar intervenciones que promuevan una vida plena y satisfactoria (Mourão et

al., 2022). Además, se enfoca en facilitar la participación en actividades sociales y comunitarias que nutran las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia. En relación con los resultados obtenidos sobre este aspecto, se pudo evidenciar que los dos grupos de estudiantes tuvieron el máximo promedio calificando “de acuerdo”, de 39,2 para Terapia Ocupacional y 36,7 para Fisioterapia, sobre sentirse satisfechos con la vida demostrando un nivel de felicidad que les permite tener un sentido positivo, realización personal, satisfacción y alegría de vivir. Sin embargo, el grupo restante debe ser visto como una situación de riesgo, para lo cual es importante generar estrategias que involucren actividades de satisfacción personal, tanto en el entorno académico como en la práctica formativa, de tal forma que se evidencien mejores resultados de aprendizaje, que finalmente son la demostración de haber adquirido las competencias para ser un profesional egresado de la Universidad Mariana.

Por lo anterior, la TO aborda la regulación emocional, el estrés y la felicidad desde una perspectiva holística, considerando la importancia de las ocupaciones significativas y el impacto de estas en la salud mental y emocional de los individuos. Los modelos y enfoques de trabajo en TO, como el MOHO (Kielhofner, 2004, citado por Carpena-Niño et al., 2022), proporcionan herramientas y marcos teóricos para diseñar intervenciones efectivas que promuevan el bienestar integral de las personas, donde la respuesta y la experiencia emocional representan la reacción individual inmediata ante las circunstancias objetivas y el estado de vida en tiempo real, en el que las expectativas individuales de felicidad y satisfacción constituye una experiencia psicológica positiva basada en la satisfacción general con la vida. Según Yang et al. (2022), la felicidad se define como un estado emocional positivo continuo que las personas experimentan cuando están satisfechas con sus vidas a largo plazo, donde la felicidad está influenciada por el equilibrio entre las experiencias de felicidad y las emociones dolorosas.

La relación entre la felicidad y el estrés es un tema complejo que ha sido ampliamente estudiado en diversas disciplinas, incluyendo la psicología, la neurociencia y la salud mental (López-Walle et al., 2020). El estrés, entendido como una respuesta fisiológica y psicológica a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes, puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y la percepción de felicidad de las personas. Cuando el estrés es crónico o prolongado, puede conducir a una serie de efectos negativos en la salud mental, como ansiedad, depresión y

agotamiento emocional, lo cual puede disminuir la sensación general de felicidad y satisfacción con la vida. Según López-Walle et al. (2020), “la felicidad auténtica se relaciona con la percepción del estrés, siendo positiva cuando se percibe control ante una situación estresante, de lo contrario, al verse sobrepasado por la situación estresante, la relación sería negativa” (p. 273). Sin embargo, los resultados de la presente investigación, demostraron que no existe una asociación entre las dos variables tanto para los estudiantes de Fisioterapia como de terapia Ocupacional, tampoco entre sí.

Por otro lado, de acuerdo con Sinchigalo-Martínez et al. (2022), las estrategias efectivas para manejar el estrés y promover la felicidad pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional y la calidad de vida, por esta razón es que se debe dar importancia tanto a los factores estresantes como a los niveles de felicidad de los estudiantes de programas de salud de la Universidad Mariana, para la realización de acciones coordinadas y relacionadas en estas dimensiones, siendo un llamado para la terapia ocupacional, en conjunto con otras disciplinas, para construir planes o estrategias encaminadas al afrontamiento de situaciones estresores y motivación para ejecutar actividades satisfactorias que induzcan estados saludables de felicidad.

3 Conclusiones

Respecto al estrés percibido de los estudiantes, se observa que la gran mayoría de los estudiantes de Terapia Ocupacional se encuentran en un nivel moderado de estrés (49,37%), en tanto que los estudiantes de Fisioterapia están en un nivel leve o sin estrés (47,44%). En cuanto a la felicidad se pudo observar que los estudiantes de Terapia Ocupacional y Fisioterapia están de acuerdo con cada uno de los factores, con lo que se puede afirmar que los dos grupos de sujetos están satisfechos con la vida demostrando un nivel de felicidad que les permite tener un sentido positivo, realización personal, satisfacción y alegría de vivir. La relación entre el estrés y la felicidad en estudiantes de la salud es compleja, pues es evidente que el ambiente académico y las demandas de los programas de Fisioterapia y Terapia Ocupacional pueden generar altos niveles de estrés en estos estudiantes, teniendo en cuenta la presión por rendir académicamente, la carga de trabajo intensiva y la responsabilidad asociada con el cuidado de la salud de otros que pueden contribuir significativamente a este estrés.

Sin embargo, desde la lectura científica abordada en este estudio, ha demostrado que la capacidad de manejar el estrés de manera efectiva y desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas puede influir positivamente en la experiencia de felicidad de los estudiantes de la salud, para este caso, de Fisioterapia y Terapia Ocupacional, pues aquellos que pueden gestionar el estrés de manera saludable pueden experimentar una mayor sensación de logro, satisfacción y bienestar en general. Además, la conexión con la vocación y la pasión por ayudar a los demás que a menudo motiva a los estudiantes de la salud puede ser una fuente importante de felicidad y realización personal, contrarrestando en cierta medida los efectos negativos del estrés.

La relación entre el estrés y la felicidad en estudiantes de Fisioterapia y Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana es dinámica y varía según la capacidad de manejo del estrés de cada individuo, su conexión con su vocación y la efectividad de sus estrategias de afrontamiento, que desde los programas de la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral, dependencia encargada del bienestar universitario, puedan contribuir para que el estudiantado busquen un equilibrio entre las demandas académicas y el autocuidado para cultivar un sentido de bienestar y felicidad mientras persiguen sus objetivos profesionales.

4 Recomendaciones

Se recomienda diseñar e implementar un programa de intervención desde la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral de la Universidad Mariana para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés percibido, de igual manera, es necesario evaluar la efectividad de diferentes estrategias, por ejemplo, el mindfulness, actividad física o técnicas de relajación, encaminadas específicamente a la reducción del estrés y su impacto en los niveles de felicidad de los estudiantes, continuando con procesos de evaluación y seguimiento de los riesgos de estrés e insatisfacción en el desempeño ocupacional para la comunidad estudiantil.

Basándose en la evidencia presentada previamente, en la cual los estudiantes tienen un sentido positivo de la vida a pesar del estrés, es necesario desarrollar y evaluar intervenciones específicas destinadas a promover el bienestar emocional y la felicidad de los estudiantes, esto podría incluir programas de apoyo emocional, talleres de gestión del estrés, actividades recreativas, entre otros.

Para los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana, se recomienda continuar con este tipo de estudios que están relacionados con el bienestar y la satisfacción que dan sentido a la vida y significado a la ocupación, promoviendo el cuidado de la salud mental y física de los futuros profesionales, quienes se harán cargo de atender usuarios en condiciones que vulneran su salud integral a causa del estrés y la felicidad.

Referencias bibliográficas

- Abarca Castillo, J. Guerrero-Henríquez, M. Lang Tapia, K. Marín Gómez, M. Vargas Matamala (2022). Estresores académicos y manifestaciones biopsicosociales en estudiantes universitarios de fisioterapia, Volumen 44, Issue 2, 2022, Pages 88-94, ISSN 0211-5638, <https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.06.002>.
- Aedo, J., Oñate, E., Jaime, M., & Salazar, C. (2020). Capital social y bienestar subjetivo: un estudio del rol de la participación en organizaciones sociales en la satisfacción con la vida y felicidad en ciudades chilenas. *Revista de análisis económico*, 35(1), 55-74.
- Ávila, I. Y. C. (2018). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia*.
- Bairero Aguilar, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED*, 21(6).
- Barraza Macías, A. (2020). Escala de Felicidad Subjetiva: Análisis de sus propiedades psicométricas. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 14(1), 29-39.
- Bericat, E., & Acosta, M. J. (2021). La paradoja latinoamericana de la felicidad. Consideraciones teórico-metodológicas. *Revista mexicana de sociología*, 83(3), 709-743.
- Cabanach, RG, Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestal, A., & Suárez-Quintanilla, JA (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35 (2), 167-178.
- Campo-Arias, Adalberto, Pedrozo-Cortés, María José, & Pedrozo-Pupo, John Carlos. (2020). Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico en línea. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49 (4), 229-230. Epub 07 de febrero de 2021.

- Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., Herazo, E. (2015). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia*, 62(3), 407–413. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>
- Carpena-Niño, M. G., Cuesta-García, C., & Madroñero-Miguel, B. (2022). Conocimiento y Uso de las Herramientas de Evaluación del Modelo de Ocupación Humana por Terapeutas Ocupacionales en España: Artículo de investigación. *Contexto*, (8), 17-34. <https://doi.org/10.54761/contexto.num8.25>
- Carvajal Rosero, S. D., Santacruz Carvajal, D. A., Lizeth Camila, L. C., Enríquez Guevara, D. S., Villota Cárdenas, G. V., Vásquez Arteaga, E. A., Suárez Hernández, J. M., & Martínez Navarro, Álvaro A. (2022). Niveles de estrés cotidiano presente en un grupo de estudiantes de 4o y 5o grado de una institución educativa municipal de Pasto. *Boletín Informativo CEI*, 9(1), 128–132.
- Casallas, M. I. R., & Muñoz, P. A. E. (2021). Relación entre felicidad en el trabajo y desempeño laboral: análisis bibliométrico, evolución y tendencias. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (64), 241-280.
- Castillo, I. Y., Barrios Cantillo, A., & Alvis Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación En Enfermería: Imagen Y Desarrollo*, 20(2).
- Chávez-Amavizca, A, Gallegos-Guajardo, J, Hernández-Pozob, M, López-Wallec, J, Castor-Pragac, C, Álvarez-Gascab, M, Meza-Peñac, C, Romo-González, T, González-Ochoad, R y Góngora-Coronadoe, E. (2020). Estrés percibido y felicidad en adultos mexicanos según estado de salud-enfermedad. *Suma Psicológica* 27(1) (2020), 1-8 <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.1>

Contreras, E. D. C., & Suescun Cabezas, M. I. (2020). Relación entre el riesgo psicosocial y la felicidad organizacional en los trabajadores del concesionario Toyota ubicado en Villa del Rosario, Norte de Santander.

Díaz, M. A. (2022, 10 enero). *Estrategias para la promoción del bienestar y prevención del malestar psicológico en estudiantes de Enfermería.*

García, R., & López, S. (2022). Bienestar emocional en estudiantes de fisioterapia: Hacia una integración curricular de estrategias de afrontamiento. *Journal of Occupational and Physical Therapy Education*, 12(1), 112-119.

González-Quiñones, J. C., Restrepo-Chavarriaga, G., Pinzón-Ramírez, J. A., Mejía de Díaz, M. A., & Ayala-Méndez, C. (2020). Percepción de felicidad relacionada con la familia a lo largo de la vida en Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 21, 138-145.

Helliwell, J. F., Huang, H., & Wang, S. (2019). Changing world happiness. *World happiness report, 2019*, 11-46.

Hoyos-Rivas, S. C. (2021). Factores de resiliencia y autoestima asociados a la felicidad en estudiantes de educación secundaria. *Revista ConCiencia EPG*, 6(2), 1-12.

Jiménez Sierra, D., Ortiz Padilla, M., Monsalve Perdomo, M., & Gómez García, M. (2020). “Felicidad” asociada al bienestar laboral: categorización de variables.

Ley 949 de 2005. Por la cual se dictan normas para el ejercicio de la profesión de terapia ocupacional en Colombia, y se establece el Código de Ética Profesional y el Régimen Disciplinario correspondiente. 17 de marzo de 2005. D. O. N. 45853.

Llorente Pérez, Y. J., Herrera Herrera, J. L., Hernández Galvis, D. Y., Padilla Gómez, M., & Padilla Choperena, C. I. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Revista Cuidarte*, 11(3).

- López, M., Picazo, C., & Gamboa, J. P. (2020). Análisis de la felicidad durante el tiempo libre: el papel de la conducta prosocial y material. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 16(2), 233-244.
- López-Walle, J.; Tristán, J.; Tomás, I.; Gallegos-Guajardo, J.; Gongora, E.; y HernándezPozo, M. R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 265-275. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227064711020>
- López, W. O. F. (2019). Validación de una escala para medir la felicidad: un análisis factorial confirmatorio con estudiantes universitarios multiculturales. *Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes Y Prácticas*, 2(2), 98-110.
- Mardones, J. M. (1991). *Filosofía de las ciencias humanas y sociales: materiales para una fundamentación científica* (Vol. 1). Anthropos Editorial.
- Martínez, A., & Hernández, M. (2021). Estrés y bienestar emocional en estudiantes de enfermería: Un análisis comparativo. *Revista de Salud Mental y Fisioterapia*, 34(2), 45-56.
- Martínez López, E y Martínez López, M. (2020). *Electiva III – Técnicas e Instrumentos de Investigación Cualitativa y Cuantitativa*. Universidad de la Costa, Barranquilla.
- Milagros, D. I., Mendoza, C., Fernando, M. R., & Laguna, D. (2021). *Determinantes de la felicidad según estudiantes universitarios de ingeniería industrial en una universidad privada, Lima 2020*. Universidad César Vallejo
- Mourão, I., Mouro, C. V., Brito, L. M., Costa, S. R., & Almeida, T. C. (2022). Impacts of therapeutic horticulture on happiness and loneliness in institutionalized clients with mental health conditions. *British Journal of Occupational Therapy*, 85(2), 111-119. <https://doi.org/10.1177/03080226211008719>

- Moyano Díaz E, Dinamarca D, Mendoza-Llanos R, & Palomo-Vélez, G. (2018). Escala de Felicidad para Adultos (EFPA). *Terapia psicológica*, 36(1), 37-49.
- Muñoz-Cardona, Á.-E. (2018). La felicidad social: un deber hacia la felicidad intersubjetiva en el Chocó colombiano. *Búsqueda*, 5(20), 88–108. <https://doi.org/10.21892/01239813.394>
- Muñoz, P. A. E., & Riaño-Casallas, M. I. (2021). Felicidad en el trabajo en docentes oficiales de básica y media. *Revista Boletín Redipe*, 10(1), 349-371.
- Narváez, J, Arteaga Garzón, K, Córdoba-Caicedo, K, & Obando Guerrero, L. (2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente* , 24 (46), 174-190. Epub 07 de julio de 2021.
- Polanco, K. P. L., & Nontol, L. A. B. (2020). Felicidad en el trabajo de mujeres emprendedoras de la ciudad de Trujillo (Perú), año 2019. *Cuadernos Latinoamericanos de Administración*, 16(31).
- Quiliano Navarro, Mónica, & Quiliano Navarro, Miryam. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26, 3. Epub 17 de mayo de 2020. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Quoidbach, J., Taquet, M., Desseilles, M., de Montjoye, Y. A., Gross, J. J. (2019). Happiness and social behavior. *Psychological Science*.
- Ramos Huaricallo, N. (2020). Nivel de bienestar y su relación con el estrés académico en estudiantes de medicina y turismo de la universidad católica de santa maría, 2019. Repositorio de tesis UCSM Universidad Católica de Santa María Escuela de Postgrado
- Ramirez-Garcia, C., Perea, J. G. Á. D., Junco, J. G. D. (2019). La felicidad en el trabajo: validación de una escala de medida. *Revista de Administración de Empresas*, 59, 327-340.

Ravina Ripoll, R., Ahumada Tello, E., & Gálvez Albarracín, E. J. (2019). La felicidad como predictor del rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Un análisis comparativo entre México y España.

Remor, E. y Carrobles, J. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. En *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195-201.

Resolución número 8430 de 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1993.

Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., & Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Edumecentro*, 12(4), 1-16. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&tlng=es

Rodríguez, A., & Martínez, B. (2020). Happiness and Perceived Stress Among Occupational Therapy and Physiotherapy Students: A Comparative Study. *Journal of Student Well-being*, 8(2), 150-165.

Rojas, M. (2021). *El estudio científico de la felicidad*. Fondo de Cultura Económica.

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

Saavedra A. (2022). La inteligencia emocional en el afrontamiento del estrés de los estudiantes de Terapia Ocupacional de una universidad pública. Tesis de pregrado. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Tecnología Médica.

- Saavedra, J. E. (2020). Factores sociodemográficos y eventos de vida temprana asociados con la felicidad en adultos de Lima Metropolitana. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37, 42-50.
- Salas-Vallina, A., & Alegre, J. (2021). Happiness at work: Developing a shorter measure. *Journal of Management & Organization*, 27(3), 460-480.
- Sinchigalo-Martínez, R., Guzmán-Barcenas, B., & Bonilla-Jurado, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. *Journal of Science and Research*, 7(4), 71-95. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2898>
- Sierra, D. J., Suescún, L. P., Moncada, M. C., & Monsalve, M. L. (2021). Índice de felicidad laboral en las pequeñas y medianas empresas de Santa Marta, Colombia. *Clío América*, 15(30), 719-727.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Stephoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40(1), 339–359. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150>
- Teque-Julcarima MS, Gálvez-Díaz NC, Salazar-Mechán DM. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. Medicina naturista, ISSN 1576-3080, Vol. 14, N° 2, 2020
- Terreros, D. (2023). *Qué es una encuesta, para qué sirve y qué tipos existen*.
- Universidad Mariana. (2023). Enfermería Pasto - Programas Académicos Universidad Mariana - Pasto - Nariño - Colombia.

Universidad Mariana. (2023). *Misión de la Universidad Mariana - Pasto - Nariño - Colombia - Programas Académicos de Pregrado*

Universidad Mariana. (2023). *Visión de la Universidad Mariana - Pasto - Nariño - Colombia - Programas Académicos de Pregrado.*

Universidad Mariana (2024). *Fisioterapia – Pasto – Nariño – Colombia.*
<https://www.umariana.edu.co/fisioterapia.html>

Universidad Mariana (2024). *Terapia Ocupacional – Pasto – Nariño – Colombia.*
<https://www.umariana.edu.co/terapia-ocupacional.html>

Valencia Maya, J. D., & Enríquez Chamorro, D. S. (2019). Estrés laboral: uno de los principales retos de salud para el trabajador y la organización. *Boletín Informativo CEI*, 6(3), 41–48.

Vargas, C., & López, D. (2021). Promoting Healthy Activities in Universities: Strategies for Student Well-being. *Journal of University Well-being*, 9(4), 200-220.

Anexos

Anexo A. Consentimiento informado

Universidad Mariana
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Terapia Ocupacional

Consentimiento informado para participar en una investigación científica

Investigación titulada: La felicidad y su relación con el estrés percibido en los estudiantes del programa de Fisioterapia y Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana. Febrero 2023 - Junio 2024

Las personas, abajo firmantes, registradas con número de cédula, con número de celular y rol que desempeña, manifiestan que han sido invitados (as) a participar dentro de la investigación arriba mencionada y que se le ha dado la siguiente información:

Propósito: Dar a conocer a la población objeto de estudio, la importancia y características de la investigación, la cual favorece el desarrollo social del participante. Usted pueda decidir voluntariamente si desea participar en la investigación, si después de leer este documento presenta alguna duda, pida aclaración a los investigadores, quienes brindaran todas las explicaciones que se requieran para que tome la decisión de su participación, una vez Usted esté de acuerdo con el procedimiento de:

- Aplicación de Instrumento que incluye 2 pruebas, las cuales se aplicarán a la población objeto de estudio, por una única vez y con duración de 20 minutos aproximadamente por cada persona participante la cual será enviada por Google forms.

Importancia de la investigación: Esta investigación es de gran importancia, debido a que, independientemente de que se han desarrollado investigaciones sobre el estrés, no se ha llevado a cabo con relación a la felicidad. Es pertinente su realización, porque terapia ocupacional tiene un abordaje integral del sujeto, tomando sus dimensiones física, cognitiva y emocional de acuerdo al

MOH (Kielhofner, 2004) donde es importante señalar la felicidad como parte de la condición emocional del sujeto que motiva el desarrollo ocupacional, en este caso de los estudiantes en formación en enfermería.

Objetivo y descripción de la investigación: Identificar la relación existente entre el nivel de la felicidad y el estrés percibido en los estudiantes de enfermería de la Universidad Mariana, como un aporte a la caracterización estudiantil para el programa de Desarrollo Humano de la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral de la Universidad Mariana. En la investigación se incluirán adultos jóvenes, quienes tienen la capacidad de decidir su participación voluntaria en la presente investigación y en caso de que presente un compromiso motor que le impida firmar el consentimiento, puede delegar un acudiente para la firma de dicho consentimiento. Igualmente se tendrá en cuenta que la investigación no tiene implicaciones en los aspectos morales, religiosos y culturales de la población evaluada. A las personas que decidan participar en la investigación se les realizará una entrevista para recolectar información relacionada con aspectos sociodemográficos como son la edad, sexo, ocupación también sobre aspectos relacionados con sus horarios de estudio, materias y los niveles de felicidad y estrés que según ellos presentan.

Responsables de la investigación: El estudio es una investigación estudiantil, es desarrollado por las estudiantes María Alejandra Cabrera Tello y Diana Lorena Rosero Hernández, bajo la asesoría de la docente Mg. Eunice Yarce Pinzón. Cualquier inquietud que usted tenga puede comunicarse con cualquiera de ellos al teléfono celular 3158588387 o al teléfono fijo 7314923 ext. 148 en la ciudad de Pasto.

Riesgos y Beneficios: La entrevista que incluye la obtención de información sobre sus datos sociodemográficos, horarios de clase, materias y su opinión acerca del manejo de altos niveles de estrés o bajos, de igual manera sobre su felicidad, no implican riesgo alguno para Usted; las respuestas dadas no tendrán ninguna consecuencia para su situación personal. El beneficio más importante para Usted es que si hay presencia de algún tipo de alteración en las áreas indagadas, se le dará a conocer para que pueda utilizar dicha información en su centro de atención en salud y las pueda tener en cuenta, si amerita el caso, en una cita médica que Usted requiera en su EPS o el régimen de salud que se encuentre afiliado.

Confidencialidad: Su identidad estará protegida, porque en el estudio solo se utilizará un código numérico para identificarlo en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por las investigadoras, mientras dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes: Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse posteriormente de esta investigación, si así lo desea en cualquier momento y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni informar las razones de su decisión, si no desea hacerlo. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación. En caso que requiera algún tipo de tratamiento, las investigadoras no tendrán responsabilidad alguna.

Se lee y explica el presente consentimiento informado y no se le hará entrega de una copia del mismo con el fin de racionalizar el uso del papel como estrategia para el cuidado del medio ambiente, por lo tanto, se le pedirá que firme su consentimiento en el registro de firmas adjunto.

Declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entiendo su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar en esta investigación.

| Fecha | Nombre | Firma | Número de identificación | Número de celular | Rol |
|--------------|---------------|--------------|---------------------------------|--------------------------|------------|
| | | | | | |
| | | | | | |

Anexo B. Instrumento de recolección de información

Escala de estrés percibido

Tabla 1. EEP-10 y Cambelc1011.

| Durante el último mes: | Nunca | Casi nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|---|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| 1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Fuente: autores.

Escala de la felicidad

A B C D E

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

Anexo C. Constancia prueba piloto

San Juan de Pasto, septiembre 1 de 2023

Profesoras

Mg. ANYI VANESA ARCOS RODRÍGUEZ

Mg. MARÍA PAULA SERRATO MENDOZA

Jurados de investigación estudiantil

Asunto: Constancia de prueba piloto de aplicación de instrumentos

Un saludo de paz y bien

Por medio de la presente se da constancia que las estudiantes María Alejandra Cabrera Tello y Diana Lorena Rosero Hernández, autoras de la investigación estudiantil titulada "La felicidad y su relación con el estrés percibido en los estudiantes del programa de Terapia Ocupacional y Fisioterapia de la Universidad Mariana", realizaron la prueba piloto para calibración de entrevistadoras con un grupo de estudiantes del programa de Fisioterapia no vinculados a la muestra de estudio, con previo entrenamiento entre el grupo de investigación y la asesora, el día 19 de mayo del presente año.

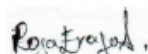
Teniendo en cuenta que los instrumentos ya han sido validados según la literatura revisada, se realizó la prueba piloto desde un formulario de Google compartido por la coasesora del proyecto Mg. Rosa Helena Eraso Angulo profesora del programa de Fisioterapia, en el cual se realizaron cambios respecto a la configuración del mismo, adicionando los ítems de "programa" y "semestre" sin alterar el contenido original de los cuestionarios.

Atentamente,


Mg. EUNICE YARCE PINZÓN

ANGULO

Asesora


Mg. ROSA HELENA ERASO

Asesora