

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**Escuela Profesional de Psicología**



*Una Institución Adventista*

**Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del  
nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.**

Por:

Ninet Gutierrez Flores

Yanní Sherly Veliz Llaja

Asesor:

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Lima, marzo de 2018

## **Cómo citar:**

### **Estilo APA:**

Gutierrez, N. y Veliz, S. (2018). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur (Tesis de título profesional). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

### **Estilo Vancouver:**

1. Gutierrez FN, Veliz LIS. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur [Tesis]. Lima: Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud; 2018.

### **Estilo Turabian:**

Ninet Gutierrez Flores y Yanní Sherly Veliz Llaja, “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”. Tesis de título profesional, Universidad Peruana Unión, 2018.

## **Ficha catalográfica:**

Ninet Gutierrez, Yanní Veliz

Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur/ Autores: Ninet Gutierrez Flores y Yanní Sherly Veliz Llaja; Asesor: Dr. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga - Lima, 2018.  
121 páginas: anexos, tablas.

Tesis (Licenciatura) -- Universidad Peruana Unión. Facultad Ciencias de la Salud. EP. Psicología, 2018.

Incluye referencias y resumen.

Campo del conocimiento: Psicología

1. Estrategias de afrontamiento. 2. Bienestar psicológico. 3. Adolescentes. 4. Estrés.

**ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS**

Dámaris Susana Quinteros Zúñiga, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

**DECLARO:**

Que el presente informe de investigación titulado: ***“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”*** constituye la memoria que presenta los **Bachilleres Ninet Gutierrez Flores y Yanní Sherly Veliz Llaja** para aspirar al título de Profesional de licenciados ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, a los 7 días del mes de Marzo del año 2018.



Dr. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur

# TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicóloga

## JURADO CALIFICADOR

Psic. Lindsey Wildman Vilca Quiro  
Presidente

Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza  
Secretaria

Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto  
Vocal

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga  
Asesora

Ñaña, 21 de diciembre de 2017

### **Dedicatoria**

Dedicamos este trabajo de  
manera muy especial a nuestros  
padres, por el apoyo  
incondicional brindado  
diariamente.

## **Agradecimientos**

Agradecemos en primer lugar a Dios, porque cada día nos brinda las fuerzas necesarias para seguir nuestras metas, asimismo a nuestros padres por el apoyo incondicional que nos brindaron, y de la misma manera a nuestra asesora la Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga; por su comprensión, apoyo y el tiempo que nos dedicó para seguir nuestra investigación.

De la misma manera a nuestras profesoras la Mag. Ruth Evelyn Quiroz Soto y la Mag. Maritza Mendoza de Farfán quienes siempre contaron con la disposición para apoyarnos.

Y por último, al Colegio Adventista Miraflores que nos permitió hacer el trabajo de recolección de datos.

## Índice

### Capítulo I – El problema

1. Planteamiento del problema.....	14
2. Pregunta de investigación .....	18
2.1 Pregunta general. ....	18
2.2 Preguntas específicas. ....	18
3. Justificación .....	20
4. Objetivos de la investigación .....	21
4.1 Objetivo general.....	21
4.2 Objetivos específicos .....	21

### Capítulo II – Marco teórico

1. Presuposición filosófica.....	24
2. Antecedentes de la investigación .....	26
2.1 Antecedentes internacionales.....	26
2.2 Antecedentes nacionales. ....	28
3. Marco conceptual.....	30
3.1 Estrategias de afrontamiento.....	30
3.2 Bienestar psicológico.....	44
3.3 Marco conceptual referente a la población de estudio.....	53
4. Definición de términos.....	59
5. Hipótesis de la investigación .....	59
5.1 Hipótesis general.....	59
5.2 Hipótesis específicas.....	59

### Capítulo III – Materiales y métodos

1. Diseño y tipo de investigación.....	62
2. Variables de la investigación .....	62
2.1 Definición conceptual de las variables. ....	62

2.2 Operacionalización de variables .....	63
3. Delimitación geográfica temporal .....	64
4. Participantes.....	65
4.1 Características de la muestra .....	65
4.2 Criterios de inclusión y exclusión.....	66
5. Instrumentos.....	66
5.1 Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS).....	66
5.2 Escala de bienestar psicológico de Ryff .....	67
6. Proceso de recolección de datos .....	68
7. Procesamiento y análisis de datos.....	69
<b>Capítulo IV – Resultados y discusión</b>	
1. Resultados .....	70
1.1 Análisis descriptivo.....	70
1.2 Análisis de correlación entre las variables.....	78
1.3 Asociación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico .....	80
2. Discusión.....	90
<b>Capítulo V – Conclusiones y recomendaciones</b>	
1. Conclusiones.....	95
2. Recomendaciones.....	99
<b>Referencias</b> .....	100
<b>Anexos</b> .....	111



## Índice de tablas

Tabla 1. Autores y conceptos básicos de las perspectivas: hedónica y eudaimonica del bienestar psicológico.....	46
Tabla 2. Características de la salud mental positiva propuesta por Jahoda.....	48
Tabla 3. Dimensiones en el ámbito del bienestar social.....	51
Tabla 4. Matriz de operacionalización de estrategias de afrontamiento.....	63
Tabla 5. Matriz de operacionalización de bienestar psicológico.....	64
Tabla 6. Datos sociodemográficos.....	65
Tabla 7. Niveles de uso de las estrategias de afrontamiento en adolescentes.....	71
Tabla 8. Nivel de uso de las estrategias de afrontamiento, según el sexo de los participantes.....	72
Tabla 9. Nivel de uso de las estrategias de afrontamiento, según la edad de los participantes.....	74
Tabla 10. Nivel de bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario.....	75
Tabla 11. Nivel de bienestar psicológico según el sexo de los participantes.....	76
Tabla 12. Nivel de bienestar psicológico según la edad de los participantes.....	78
Tabla 13. Tabla de correlación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico.....	79

## Índice de figuras

Figura 1. Fases de la evaluación cognitiva.....	34
Figura 2. Asociación entre la estrategia concentrarse en resolver el problema y bienestar psicológico.....	80
Figura 3. Asociación entre la estrategia esforzarse y tener éxito y bienestar psicológico...81	
Figura 4. Asociación entre la estrategia fijarse en lo positivo y bienestar psicológico.....	82
Figura 5. Asociación entre la estrategia buscar apoyo espiritual y bienestar psicológico..	83
Figura 6. Asociación entre la estrategia buscar ayuda profesional y bienestar psicológico.....	84
Figura 7. Asociación entre la estrategia preocuparse y bienestar psicológico.....	85
Figura 8. Asociación entre la estrategia falta de afrontamiento y bienestar psicológico.....	86
Figura 9. Asociación entre la estrategia reducción de la tensión y bienestar psicológico.....	87
Figura 10. Asociación entre la estrategia reservarlo para sí y bienestar psicológico.....	88
Figura 11. Asociación entre la estrategia autoinculparse y bienestar psicológico.....	89

## **Índice de anexos**

Anexo 1- Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	112
Anexo 2 - Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).....	114
Anexo 3 – Matriz de consistencia metodológica.....	116
Anexo 4 - Análisis de fiabilidad de los instrumentos.....	121

## Resumen

En la presente investigación se tuvo como objetivo estudiar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular. La metodología de la investigación fue de diseño no experimental de corte transversal y de alcance correlacional. La escala utilizada para la estrategia de afrontamiento fue Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS. Frydenberg y Lewis, 1993) y para medir el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) que consta de seis dimensiones. La muestra estuvo conformada por 216 estudiantes. Se encontró correlación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento: concentrarse en resolver el problema ( $\chi^2=43.448^a$ ,  $p=.000$ ), esforzarse y tener éxito ( $\chi^2=46.797^a$ ,  $p=.000$ ), fijarse en lo positivo ( $\chi^2=47.263^a$ ,  $p=.000$ ), buscar apoyo espiritual ( $\chi^2=22.360^a$ ,  $p=.004$ ), buscar ayuda profesional ( $\chi^2=22.360^a$ ,  $p=.004$ ), preocuparse ( $\chi^2=26.931^a$ ,  $p=.000$ ), falta de afrontamiento ( $\chi^2=30.789^a$ ,  $p=.000$ ), reducción de la tensión ( $\chi^2=43.297^a$ ,  $p=.000$ ), reservarlo para sí ( $\chi^2=26.614^a$ ,  $p=.001$ ) y autoinculparse ( $\chi^2=39.270^a$ ,  $p=.000$ ).

**Palabras Clave:** Estrategias de afrontamiento, Bienestar psicológico, Adolescencia, Estrés.

## Summary

In the present investigation, the objective was to study the relationship between coping strategies and psychological well-being in students of the secondary level of a particular institution. The methodology of the research was of non-experimental design of cross-section and of correlational scope. The scale used for the coping strategy was Adolescent Coping Scale (ACS Frydenberg and Lewis, 1993) and to measure psychological well-being the Ryff Psychological Wellbeing Scale (1989) was used, which consists of six dimensions. The sample consisted of 216 students. Correlation between psychological well-being and coping strategies was found: concentrate on solving the problem (chi = 43.448a, p = .000), strive and succeed (chi = 46.797a, p = .000), look at the positive (chi = 47.263a, p = .000), seek spiritual support (chi = 22.360a, p = .004), seek professional help (chi = 22.360a, p = .004), worry (chi = 26.931a, p = .000), lack of coping (chi = 30.789a, p = .000), reduction of tension (chi = 43.297a, p = .000), reserve it for itself (chi = 26.614a, p = .001) and self-incrimination (chi = 39.270a, p = .000).

**Keywords:** Coping strategies, Psychological well-being, Adolescence, Stress.

## **Capítulo I**

### **El problema**

#### **1. Planteamiento del problema**

En la actualidad la adolescencia es considerada como una etapa de diversos cambios, Berger (2006) señala que el estirón puberal, la búsqueda de identidad, la preocupación por la imagen corporal, la presión de sus pares y de la sociedad para realizar ciertas actividades pueden llegar a generar estrés, por lo que el adolescente debe afrontar diversas situaciones de preocupación, angustia y ansiedad que fácilmente le generaran problemas (Frydenberg y Lewis, 1991). Es a causa de la situación tan estresante que empiezan a vivir los adolescentes, la inadecuada manera de afrontar sus problemas y/o los pocos recursos con los que cuentan es que algunos jóvenes caen en situaciones de riesgo, tal como lo demuestran las estadísticas a nivel mundial. Por ejemplo La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014a) menciona que aproximadamente 16 millones de adolescentes entre 15 a 19 años y 1 millón de niñas menores de 15 años dan a luz cada año, la mayoría en países de ingresos bajos y medianos. La misma organización en el 2016 reportó que 2000 000 de homicidios son cometidos por jóvenes cuyas edades oscilan entre 10 a 29 años, siendo un 43% del total de homicidios. Asimismo, el INEGI (2013) refirió que la edad promedio en México en la que los jóvenes reportan haber tomado su primera bebida alcohólica es a los 16 años y que durante el 2011 fallecieron un total de 38 mil jóvenes en accidentes de tránsito donde se encontraban bajo los efectos del alcohol. El Perú se han reportado 31, 893 casos de sida, siendo el 4.8% menores de 19 años de edad (UNICEF, 2014), mientras

que el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2014) reporto que el embarazo adolescente incremento al 14.6%, el Diario La república (2014) también indico que, en los últimos cinco años, los actos delictivos cometidos entre los jóvenes de 12 y 23 años incrementaron al menos en un 80%.

A consecuencia de todas estas situaciones, con respecto a la salud mental de los adolescentes, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) señala que, en sus últimas investigaciones, la depresión es la principal causa de mortalidad y el suicidio es la tercera causa de defunción en este grupo social. Por otro lado *The Centers For Disease Control And Prevention* (CDC, 2015) hace énfasis al mencionar que el riesgo es mayor cuando existen factores que predisponen a los adolescentes a sufrir de estrés, por ejemplo: trastornos psicológicos, sentimientos de angustia y desesperanza, un intento previo de suicidio y la falta de un grupo de apoyo. Es frente a estas dificultades, en conjunto con el uso inadecuado de las estrategias de afrontamiento, que hace que se desarrollan las situaciones de riesgo, desencadenando toda una problemática en sus vidas.

Por ello, los adolescentes tienen la necesidad de desarrollar competencias psicosociales adecuadas, para lograr su posterior posicionamiento en el mundo adulto, ya que, de no contar con estrategias de afrontamiento positivas, pueden llegar a comportamientos menos adaptativos con mayor vulnerabilidad, afectando su desarrollo psicológico e incluso su vida (González, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2002).

Es frente a esta problemática, que es necesario tener en claro la conceptualización de las estrategias de afrontamiento, por lo que Casullo y Fernández (2001) lo definen como el conjunto de respuestas (Pensamientos, sentimientos, acciones) que un individuo usa, para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que estas le generan. Sin embargo, Lazarus y Folkman (1986) señalan que no son las situaciones en sí mismas las

que provocan una reacción emocional, sino la interpretación que el individuo realiza de tales situaciones.

Entonces, si bien es cierto, que las estrategias dependerán del repertorio personal con el que cuente cada individuo, se hace preciso enfatizar que existen factores que influirán en el uso de las estrategias, y respecto a esto Castaño y León del Barco (2010) concluyen que la personalidad es una de ellas. Por lo tanto, aquellas personas que se consideran a sí mismas como extravertidas, cálidas y sociables, son las que tienden a utilizar con más frecuencia estrategias activas, buscando el contacto con otras personas y así contar sus dificultades y expresar sus emociones. En cambio, las personas que se catalogan a sí mismas como introvertidas, frías e inseguras, muestran en general la utilización de estrategias de afrontamiento pasivas, con un predominio de los pensamientos ansiosos, relacionados con la situación y frecuentes autocríticas dirigiéndolo hacia sus capacidades y auto culpabilidad, reducción de sus relaciones interpersonales y evitación del contacto con otras personas.

Del mismo modo, Matthews, Zeidner y Roberts (2002) mencionan que la inteligencia emocional es otro factor influyente frente a las estrategias de afrontamiento, ellos sugieren que la utilización de las habilidades emocionales es una herramienta útil para afrontar efectivamente los problemas de nuestro medio.

Es debido a la importancia del afrontamiento en el bienestar personal, que en la actualidad se resalta cada vez más las consecuencias negativas del estrés sobre la salud y las capacidades de las personas para afrontar sus vidas (Frydenberg, 1996).

Respecto a lo mencionado anteriormente, Contini et al. (2003) reafirma la idea al indicar, que cuando un individuo se siente culpable de lo que sucede, el recurrir al alcohol u otras sustancias, negar el problema y finalmente aislarse a la red social, está perjudicando su salud y su bienestar psicológico. Contrariamente a lo que sucede cuando se enfrenta



activamente el problema, y se cuenta con los recursos necesarios para controlar el estrés, situación que está asociada a un alto bienestar (Figuroa et al., 2005 y González et al., 2002).

Es entonces, que, en estudio realizado en Argentina por Figuroa, et al. (2005) hallaron que los adolescentes que cuentan con un bienestar psicológico bajo, no utilizan adecuadas estrategias de afrontamiento. Sin embargo, aquellos adolescentes que obtuvieron un bienestar psicológico alto, utilizan estrategias como: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos y distracción física.

De esta manera Antonovsky et al. (1979) afirman que el adecuado control de la tensión frente a los problemas propios de la vida cotidiana, determinan un afrontamiento exitoso y por ende un adecuado estado de bienestar. Asimismo, Mikkelsen (2009) indica que es necesario identificar que les preocupa y como lo afrontan, favoreciendo así un mejor ajuste en su estado de bienestar y satisfacción en sus vidas.

Por consiguiente, Buendía y Mira (1993) consideran que el crecimiento y desarrollo constituyen grandes periodos de estrés y que es la etapa escolar una fuente adicional de problemas y dificultades para ellos, ya que tienen que hacer frente a una serie de demandas de su entorno estudiantil.

Finalmente, se observó que durante el 2015 y 2016, el Departamento Psicopedagógico de la institución educativa (lugar de la investigación), reporto aproximadamente a 150 estudiantes por diversos problemas de conducta, tales como: agresividad, impulsividad, dificultades en sus relaciones con sus compañeros y padres, síntomas depresivos y poco interés en ciertas actividades académicas. De manera que al momento de conversar con ellos expresaban que estas crisis les generaban insatisfacción con la vida que tenían.

Por lo expuesto, la presente investigación pretende determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa particular de Lima Sur.

## **2. Pregunta de investigación**

### **2.1 Pregunta general.**

- ¿Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?

### **2.2 Preguntas específicas.**

- ¿Existe relación significativa entre concentrarse y resolver el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre esforzarse y tener éxito y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre fijarse en lo positivo y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre buscar diversiones relajantes y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre distracción física y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?

- ¿Existe relación significativa entre invertir en amigos íntimos y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre buscar pertenencia y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre buscar apoyo social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre acción social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre buscar apoyo espiritual y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre buscar ayuda profesional y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre preocuparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre hacerse ilusiones y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre falta de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?

- ¿Existe relación significativa entre ignorar el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre reducción de la tensión y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre reservarlo para sí y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?
- ¿Existe relación significativa entre autoinculparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?

### **3. Justificación**

Santrock (2004) menciona que la vida moderna es estresante y deja huellas en muchos adolescentes que, incapaces de afrontar de forma eficaz las dificultades no llegan a desarrollar todo su potencial humano. Por esta razón el presente estudio es importante porque permitirá estudiar las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de los adolescentes, permitiendo conocer si existe relación entre ambas variables, por lo que:

A nivel teórico la investigación es importante porque contribuirá a incrementar la información científica sobre el tema propuesto, ya que en la actualidad son pocas las investigaciones realizadas referentes a este tema, más aún en la población descrita.

A nivel práctico se brindará información válida y confiable a la institución, la misma que podrá dar a conocer el tipo de estrategias que manejan los alumnos y cuanto esto beneficia su bienestar psicológico de tal modo que podrán plantear programas de intervención de ser necesario.

Además, es importante resaltar que, en el campo educacional, los adolescentes contemplan presiones y estrés creciente, debido a los ambientes de estudio cada vez más competitivos, en consecuencia, las estrategias de afrontamiento, abarcan todo un proceso cognitivo que está relacionado con la obtención, análisis y la organización de la información, procesos que determinaran su comportamiento (Massone y Gonzales, 2003).

#### **4. Objetivos de la investigación**

##### **4.1 Objetivo general**

- Determinar si existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur, 2017.

##### **4.2 Objetivos específicos**

- Determinar si existe relación significativa entre concentrarse y resolver el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre esforzarse y tener éxito y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre fijarse en lo positivo y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre buscar diversiones relajantes y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.

- Determinar si existe relación significativa entre distracción física y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre invertir en amigos íntimos y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre buscar pertenencia y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre buscar apoyo social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre acción social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre buscar apoyo espiritual y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre buscar ayuda profesional y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre preocuparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.

- Determinar si existe relación significativa entre hacerse ilusiones y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre falta de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre ignorar el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre reducción de la tensión y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre reservarlo para sí y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Determinar si existe relación significativa entre autoinculparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.

## **Capítulo II**

### **Marco teórico**

#### **1. Presuposición filosófica**

La teoría de Frydenberg y Lewis (1993) menciona al afrontamiento como “el conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular, representando un intento por restaurar el equilibrio o reducir la turbulencia para el individuo” (p. 255). Siguiendo esta definición, en la biblia encontramos personajes que tuvieron que enfrentar diversas dificultades y situaciones desafiantes, los cuales pueden ser considerados como ejemplos de experiencias exitosas de afrontamiento.

Tal es el ejemplo de José, un joven que a su corta edad tuvo que experimentar el odio y la envidia de sus hermanos, ya que su padre Jacob lo consideraba su hijo predilecto. El odio de sus hermanos no tuvo límites, llegaron a venderlo y este jovencito tuvo que pasar por esta dolorosa experiencia y después fue llevado a Egipto, donde fue vendido a Potifar, así empezó a trabajar para él. Es en la casa de su amo donde fue constantemente acosado por la esposa de Potifar, hasta que un día la esposa quiso acostarse con él. José tuvo que emplear diversas estrategias para afrontar estas situaciones complicadas, entre las que resalta el hecho de ser fiel a sus principios y a Dios como una fortaleza y alternativa de solución. Así, la biblia señala que él no cayó en la tentación y supero el impase con la esposa de Potifar (Génesis 37; 38).

También, está la historia de Job, un hombre que tuvo que afrontar la pérdida de sus hijos e hijas, el desprecio de su esposa y de sus amigos, sin embargo, él tenía confianza en



Dios y decía así: “pero si le entregas tu corazón y hacia él extiendes las manos, si te apartas del pecado que ha cometido y en tu morada no das cabida al mal, entonces podrás llevar la frente en alto y libre de temor” (Job 11:13-15).

Además de Job y José existen otros personajes que durante toda su vida tuvieron que enfrentar diferentes problemas, pero con la ayuda de Dios, lograron resolver las adversidades.

Asimismo, en la Biblia se encuentra una promesa para quienes se hallan atravesando desafíos o situaciones donde existe una demanda de recursos de afrontamiento, Josué 1:9 “mira que te mando que esfuerces; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas”. Es decir que, desde la perspectiva bíblica, la confianza en Dios sería un recurso importante para la persona, Adicionalmente White (1988) menciona que “Dios requiere de jóvenes con mente seria, que estén preparados para la acción y que estén aptos para llevar responsabilidades” (p. 338-339). Es gracias a esta promesa bíblica que los jóvenes cristianos tienen las fuerzas y motivación necesaria para salir adelante y superar cada una de las pruebas que se presentan, además como lo indica White para superar dichas pruebas es necesario tener una mente seria, y apta para enfrentar distintas adversidades.

En referencia al bienestar, que es la siguiente variable de estudio, la adolescencia es una etapa donde esta experiencia positiva se ve vulnerada debido a los cambios tanto psicológicos como físicos; los cuales, en la mayoría de los casos pueden generar ansiedad, preocupación, vergüenza, miedo, inseguridad e inestabilidad. Es importante considerar el papel del bienestar psicológico en el desarrollo del crecimiento personal, en donde cada individuo necesita mostrar indicadores de funcionamiento positivo.

Desde el punto de vista bíblico para lograr la plenitud del bienestar psicológico, es fundamental la conexión con Dios, ya que para tener un bienestar pleno es necesario

obedecer sus mandamientos y abrir los oídos a lo que el Padre Celestial tiene que decir para cada uno de nosotros (Proverbios 3:2; Job 36:10). Asimismo, todos los que confían en Dios llegaran a sentir plena alegría y bienestar porque Dios es amor, vida y verdad, también pide no guardar rencor, ni odio, sino que se debe mostrar amor entre las personas (Isaías 5:11; 1 Juan 4:7-20).

Salmos 91:1 menciona que “aquel que habita al abrigo del altísimo morara bajo la sombra del Omnipotente”, haciendo referencia que, si cada persona deposita su confianza en él, todos los afanes de la vida cotidiana serán llevaderos y que con su apoyo se encontrará la mejor manera de enfrentar las dificultades que se presentan, además Dios pide no sentirse solos ni temerosos, porque él da fortaleza al que se lo pide. Asimismo, salmos 121 indica, que tenemos a un Dios Todopoderoso que vela nuestro sueño y nuestra vida, nos cuida porque somos sus amados hijos.

## **2. Antecedentes de la investigación**

### **2.1 Antecedentes internacionales**

Respecto a las investigaciones a nivel internacional, Cantón, Checa y Vellisca (2013) en la ciudad de Valencia (España), realizaron una investigación con el objetivo de estudiar el papel de las estrategias de afrontamiento, como factor protector del bienestar psicológico, a pesar de experimentar ansiedad durante una competición deportiva, en 213 deportistas. Los instrumentos utilizados fueron: el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva adaptado para población española (Molinero, Salguero y Márquez, 2010), la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) versión reducida, traducida y adaptada al castellano (Díaz, et al., 2006) y para la ansiedad, el Cuestionario de Causas, Manifestaciones y Estrategias de Afrontamiento de la Ansiedad en la Competición Deportiva (Márquez, 1992). Los investigadores concluyeron que existe correlación

significativa entre las variables, esto quiere decir que el bienestar psicológico en los deportistas es mayor si no pierden la concentración, ni experimentan ansiedad fisiológica, si tienen más experiencia y si utilizan estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea.

Además, García e Ilabaca (2013) en la ciudad de Concepción (Chile), realizaron una investigación con el objetivo de analizar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico en 227 adultos jóvenes; el estudio fue correlacional y los instrumentos utilizados fueron: El Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI; adaptado al español por Cano, Rodríguez y García, 2007) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) versión reducida, traducida y adaptada al castellano (Díaz, et al, 2006). Los investigadores encontraron que la búsqueda del apoyo social y las estrategias de evitación suelen relacionarse con mayores niveles de bienestar psicológico, por otro lado, contrario a lo que afirman otros autores, en esta investigación la evitación del problema se vuelve una influencia positiva en el bienestar psicológico.

También, García, Manquián y Rivas (2016) en la ciudad de Concepción (Chile), realizaron una investigación con el objetivo de evaluar la influencia de las estrategias de afrontamiento y el apoyo social sobre el bienestar psicológico en 194 cuidadores informales. Los instrumentos utilizados fueron: para evaluar las estrategias de afrontamiento el Inventario *Brief COPE* traducido al español (Morán, Landero y González, 2010), la *Flourishing Scale de Diener* traducido al español (Ramírez, 2015) y la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido traducida y validada (Arechabala y Miranda, 2002). Los investigadores concluyeron que existe una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento de planificación y aceptación con el bienestar, además el apoyo social de familiares y amigos genera una influencia significativa sobre el bienestar psicológico.

Asimismo, Arrogante, Pérez y Aparicio (2014) en la ciudad de Fuenlabrada (Madrid), buscaron determinar la relación entre resiliencia, afrontamiento y bienestar psicológico en 208 profesionales de enfermería. Los instrumentos utilizados fueron: La Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC), para evaluar las estrategias de afrontamiento el Inventario *Brief Cope* y la Escala de Bienestar Psicológico (*Scales of Psychological Well-being*). Los investigadores concluyeron que la resiliencia fue un factor precursor del afrontamiento determinando así un adecuado bienestar psicológico.

Por otro lado, García, Echevarría y Rodríguez (2014) en la provincia de San Luis (Argentina), realizaron una investigación con el objetivo de conocer la relación entre bienestar psicológico y subjetivo, estilos de afrontamiento y perspectiva temporal, en 86 policías bomberos. Los instrumentos utilizados fueron: Escala de Bienestar Psicológico (García-Quiroga, Sebastianelli & Rodríguez, 2012); Escala de Satisfacción con la Vida (Castro Solano, 2009), Escala de Afrontamiento (Fryedenberg & Lewis, 1996) y el Inventario de Perspectiva Temporal (Sebastianelli, 2012). Los investigadores concluyeron que los estilos de afrontamiento productivos, se asocian con bienestar psicológico y bienestar subjetivo, que conformarían factores protectores de la salud disminuyendo el impacto emocional y aportando a una vida saludable y positiva.

## **2.2 Antecedentes nacionales.**

A continuación, se presentan los antecedentes nacionales:

Verde (2014) en la ciudad de Huaral, realizó una investigación con el objetivo de analizar la relación entre los estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida, en 258 adolescentes. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE de Carver y la Escala de Satisfacción con la Vida SWDS de Dinner. Los investigadores concluyeron que sí existe relación significativa positiva entre los estilos de afrontamiento enfocado al problema y enfocado en la emoción, con la satisfacción con

la vida; y relación significativa negativa entre el estilo de afrontamiento de evitación y la satisfacción con la vida.

Asimismo, Boullosa (2013) en la ciudad de Lima, busco describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento, en 198 estudiantes de los primeros años de una universidad. Los instrumentos utilizados fueron: el Inventario de SISCO del Estrés Académico de Barraza y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). La investigadora concluyó que existe una correlación directa entre el nivel de estrés percibido con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema.

Además, Matalinares et al. (2016), también, analizaron la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, en 934 universitarios de Lima y Huancayo. Los instrumentos utilizados fueron: la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE- Carver, Scheir y Weintraub) adaptado al contexto peruano, y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB- Ryff 1989). Los investigadores concluyeron que existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento al estrés, centrado en el problema con las dimensiones de Bienestar psicológico, lo cual implica que, ante un mayor uso de este modo de afrontamiento, mayor será el bienestar psicológico.

También Gonzales (2016) en Lima, realizó una investigación para analizar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en 180 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron: Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ASC). La investigadora concluyo que el estrés académico se relaciona positivamente con los estilos centrados en los demás e improductivo, lo cual quiere decir que a mayor intensidad de estrés académico mayor uso de estas estrategias por parte de los estudiantes.

Carranza (2015) en la provincia de Tarapoto, realizaron una investigación con la finalidad de evaluar la relación entre bienestar psicológico y rendimiento académico en 210 estudiantes de psicología. Los instrumentos empleados fueron, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y para el Rendimiento Académico se utilizaron las notas obtenidas de secretaria académica. Los investigadores concluyeron que existe relación directa y altamente significativa entre bienestar psicológico y el rendimiento académico, lo cual quiere decir que cuanto mayor sea el bienestar psicológico mejor será el rendimiento académico.

### **3. Marco conceptual**

#### **3.1 Estrategias de afrontamiento.**

Antes de empezar a definir el afrontamiento en sí mismo, es necesario primero realizar la conceptualización del estrés, ya que estos constructos están íntimamente relacionados por lo que se considera que el estrés es responsable de los mecanismos de afrontamiento. Y a pesar de ser un término ampliamente utilizado en diferentes campos científicos incluso en el lenguaje coloquial, resulta complejo definirlo y delimitarlo.

##### ***3.1.1 Conceptualización del estrés.***

Desde las diferentes disciplinas se ha conceptualizado al estrés de la siguiente manera:

- Como una respuesta o reacción fisiológica del organismo (Selye, 1956)
- Como una fuerza o estímulo externo, el estresor (Cox, 1978)
- Como resultado de la interacción entre los estímulos estresantes y los recursos de la persona (Lazarus y Folkman, 1984)

Sin embargo, Bruce McEwen (2000) indica que “el estrés es una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación

en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan” (p.172-173), esta es una de las definiciones más recientes del estrés.

### ***3.1.2 Proceso de adaptación del estrés***

Selye (1956) menciona que el síndrome general de adaptación, que abarca tres fases, se describen de la siguiente manera:

- a. Fase de alarma: caracterizada por la alerta general, en la que aparecen cambios para contrarrestar las demandas generadas por el agente estresante (aumento de la frecuencia cardíaca, variaciones de la temperatura, cambios en la tensión, etc.).
- b. Fase de adaptación: aquí desaparecen los síntomas, ya que el organismo se está adaptando a los efectos del agente estresante mediante una serie de mecanismos de reacción que permiten hacer frente al mismo.
- c. Fase de agotamiento: disminuyen las defensas, pues el agente estresante, al permanecer en el tiempo, ha superado los mecanismos de reacción del organismo, dando lugar a síntomas semejantes a los de la fase de alarma.

Entonces se concluye que frente al estrés y/o ansiedad que puedan generar ciertas situaciones problemáticas es necesario contar con un patrón de respuestas en donde se ponga en práctica las estrategias de afrontamiento que tiene cada individuo en su repertorio personal.

Teniendo en cuenta lo señalado por diversos autores, en el que se menciona que aquellas personas con pocas estrategias de afrontamiento tienen más posibilidades para estresarse, es necesario contar con estrategias adecuadas para que el bienestar psicológico no se vea perjudicado.

### ***3.1.3 Definición de afrontamiento.***

La definición de afrontamiento ha sido un tema de interés para la psicología por más de setenta años, durante 1940 y 1950 significó un concepto organizativo en la descripción y evaluación clínica, constituyendo actualmente el centro de toda una serie de psicoterapias y de programas educativos que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos.

Evidentemente a lo largo de estos años, el concepto de afrontamiento se ha ido desarrollando más y más (Mayordomo, 2013) es por ello que diversos autores le han otorgado más de una definición, uno de ellos es Lazarus y Folkman (1984) quienes definen al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las situaciones específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 141).

De la definición dada por estos autores, Rubio (2015) obtiene dos conclusiones: la primera es que el afrontamiento es un proceso que se refiere a lo que una persona piensa y hace frente a un evento estresante, la segunda y de mayor importancia es que la reacción de afrontamiento no surge a partir de la situación estresante en sí misma, sino de la evaluación que el individuo le da, en otras palabras, la interpretación que se hace de dicha situación.

Por otro lado, a partir de su trabajo con adolescentes, Frydenberg y Lewis (1993) definen el afrontamiento adolescente como “el conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular, representando un intento por restaurar el equilibrio o reducir la turbulencia para el individuo” (p. 255).

En conclusión, se podría decir que las estrategias de afrontamiento son aquellos recursos internos que posee una persona para hacerle frente a una determinada situación, para recuperar la estabilidad emocional que se tenía hasta ese momento.



### **3.1.4 Proceso de afrontamiento.**

#### **A. Fases de evaluación cognitiva.**

Entonces la aparición del estrés y otras reacciones emocionales negativas dependen de la consecuencia que produce el evento estresante que ocurre durante el proceso de afrontamiento, el cual se denomina evaluación cognitiva (Pelechano, 2000). Se han definido tres fases durante este proceso que se presentan esquematizadas en la figura 1 y descritas a continuación:

- a. Evaluación primaria: como primer paso, aquí se evalúan las consecuencias que tiene para la persona, por ende, la valoración puede ser positiva, negativa o neutra. La valoración resulta positiva si se estima que la situación ayuda a mantener un bienestar adecuado, neutra si se evalúa las consecuencias que las consecuencias sin irrelevantes y negativa si el individuo considera que el evento puede ocasionarle algún tipo de daño.
- b. Evaluación secundaria: se produce cuando la situación se valora como estresora y en ella se evalúan los recursos propios para enfrentarse a dicho contexto, evitando las posibles consecuencias negativas. La valoración que se le da a la situación influenciara de manera directa en el estado emocional del individuo resultando que la personase sienta optimista, asustada o desafiante ante la situación. Esta valoración se dividirá en dos etapas: primero se producirá una estimación de las opciones de afrontamiento y en segundo lugar se evalúa la capacidad de llevar a cabo esas acciones.
- c. Reevaluación: consiste en una nueva evaluación de la situación amenazante, analizando los recursos afrontamiento disponible y la capacidad para utilizarlos. Como resultado de esta reevaluación la situación estresante puede ser evaluada

con un grado mayor o menor de amenaza respecto a la evaluación primaria, permitiendo hacer correcciones sobre la valoración previa.

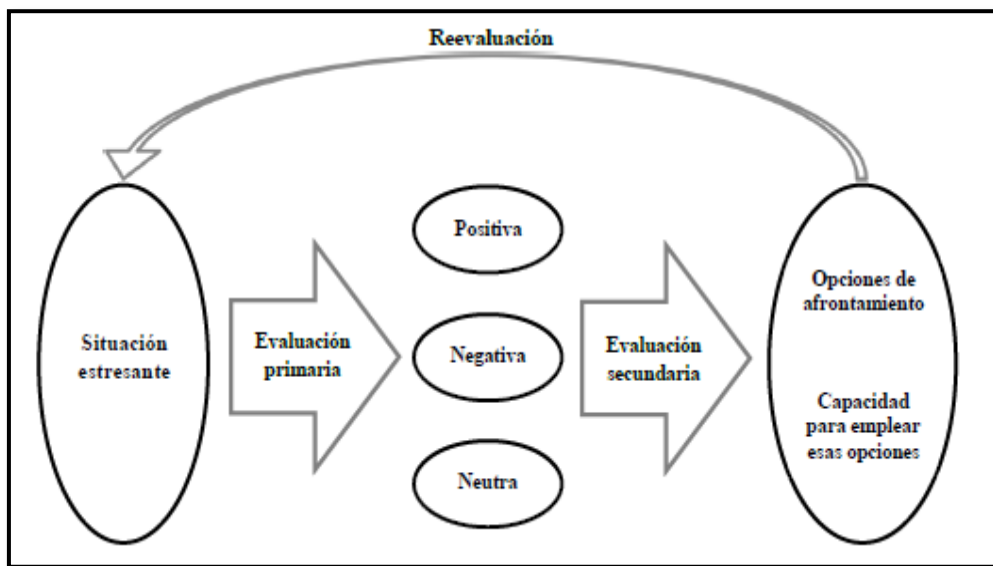


Figura 1 Fases de la evaluación cognitiva, según Pelechano, (2000).

### *B. Principios del proceso de afrontamiento*

Dado que autores como Lazarus y Folkman (1993) y Frydenberg (1997) consideran al afrontamiento como un proceso, es importante considerar que cuenta con principios:

- a. El afrontamiento depende del contexto, por ende, es posible que cambie durante una determinada situación.
- b. Los pensamientos y las acciones del afrontamiento se definen por el esfuerzo y no por éxito.
- c. La teoría del afrontamiento como un proceso resalta que existen al menos dos funciones principales, una orientada al problema y otra orientada a la emoción, cuyo uso depende del grado de control que se tenga sobre la situación.
- d. Algunas estrategias de afrontamiento son más estables en situaciones estresantes a comparación de otras.

- e. El afrontamiento es capaz de mediar el resultado emocional, modificando el estado emocional del inicio al fin en un encuentro estresante.

### ***3.1.5 Estilos de afrontamiento vs estrategias de afrontamiento***

Para continuar, es necesario aclarar que existe una diferencia significativa entre estilos y estrategias de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento se refieren a aquellas predisposiciones personales para afrontar a una situación y son los responsables del uso de uno u otros tipos de estrategias de afrontamiento. Mientras, las estrategias de afrontamiento son procesos concretos que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de la condición desencadenante (Fernández, 1997).

En definitiva, Razo (2016) concluye que mientras los estilos dependen del dominio del sujeto y resultan de su experiencia, las estrategias son acciones específicas, situacionalmente dependientes y constantes que tomara el individuo para afrontar los problemas de la vida diaria.

Por lo que Lazarus y Folkman (1986) plantean dos estilos de afrontamiento: centrado en el problema y centrado en la emoción y dentro de ellas 8 estrategias de afrontamiento.

### ***3.1.6 Clasificación de las estrategias de afrontamiento.***

Existen diferentes formas de clasificar las estrategias de afrontamiento, una de las más aceptadas propone 3 dimensiones según la finalidad de estas (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Lazarus y Folkman, 1984):

- a. Afrontamiento cognitivo: hace referencia al uso de estrategias dirigidas a la valoración del estresor reinterpretando el suceso o buscándoles un significado al mismo.
- b. Afrontamiento conductual: se centra en la realización de comportamientos específicos para resolver la situación o manejar las consecuencias de esta.

- c. Afrontamiento emocional: se refiere al uso de recursos que permiten la expresión, manejo y regulación de las emociones surgidas ante la situación estresante con la finalidad de mantener el equilibrio emocional y afectivo.

Otra de las perspectivas más clásicas y ampliamente utilizadas, son las sugeridas por Lazarus y Folkman (1980), donde proponen la existencia de ocho estrategias de afrontamiento clasificadas en dos estilos:

- a. Estrategias centradas en el problema: utilizadas en las situaciones en las que la percepción de control sobre la situación es alta y se determina que es posible hacer algo constructivo para resolver la situación. Aquí se ubican dos estrategias: confrontación y planificación.
- b. Estrategias centradas en la emoción: empleadas cuando, una vez evaluado el evento estresante, se llega a la conclusión de que no es posible modificarlo o que la situación es perdurable en el tiempo. Mientras, aquí se ubican las estrategias: aceptación de la responsabilidad, distanciamiento, autocontrol, re evaluación positiva y escape o evitación.

Y la última estrategia: búsqueda de apoyo social se ubica en ambas clasificaciones.

Sin embargo, Frydenberg y Lewis (1993) consideran que las estrategias se clasifican en 18 estrategias de afrontamiento, agrupadas en tres dimensiones, y cada dimensión contiene un grupo de estrategias, cabe resaltar que es en esta clasificación en que se basa la presente investigación.

- a. Resolver el problema: esta dimensión es caracterizada por el manejo de estrategias relacionadas a los esfuerzos que realiza el individuo para resolver un problema, manteniendo una actitud positiva y socialmente conectada. Y dentro de su categoría se encuentran 5 estrategias:

- Concentrarse en resolver el problema: resolver el problema, estudiándolo sistemáticamente y analizando los diferentes puntos de vista u opciones.
  - Esforzarse y tener éxito: comprende conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación.
  - Fijarse en lo positivo: tener una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y considerarse afortunado
  - Buscar diversiones relajantes: realizar actividades de ocio y relajantes, como leer o pintar.
  - Distracción física: tiempo dedicado al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.
- b. Referencia a otros: asimismo esta dimensión implica un intento de la persona por enfrentar el problema acudiendo al apoyo y a los recursos de las demás personas, como pares, profesionales o deidades. Y abarca 6 estrategias:
- Buscar apoyo social: inclinación por compartir el problema con otros y buscar apoyo para su solución.
  - Acción social: dejar que otros conozcan cual es el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos.
  - Invertir en amigos íntimos: esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo personal íntimo e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas.
  - Buscar pertenencia: preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más concretamente, por lo que otros piensan.

- Buscar apoyo espiritual: tendencia a rezar, emplear la oración y creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios.
  - Buscar ayuda profesional: buscar la opinión de profesionales, como maestros u otros consejeros.
- c. Afrontamiento no productivo: esta dimensión está asociado a la incapacidad para afrontar los problemas e incluye estrategias de evitación. Tal estilo no lleva a la solución del problema, pero al menos lo alivia. Y dentro de su categoría se encuentran 7 estrategias:
- Preocuparse: elementos que indican temor por el futuro, o preocupación por la felicidad futura.
  - Hacerse ilusiones: anticipación de una salida positiva y en la expectativa de que todo saldrá bien y tendrá un final feliz.
  - Falta de afrontamiento: incapacidad del individuo para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos.
  - Ignorar el problema: esfuerzo consciente por negar el problema o desentenderse de él.
  - Reducción de la tensión: hacer cosas que reflejan un intento por sentirse mejor y relajar la tensión.
  - Reservarlo para sí: presencia de características que reflejan que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas.
  - Autoinculparse: conductas que incluyen que el individuo se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene.

### ***3.1.7 Modelos teóricos sobre las estrategias del afrontamiento.***

#### *3.1.7.1 Modelo teórico de Lazarus y Folkman*

Lazarus y Folkman (1984) conceptualizan al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las situaciones específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 141), debido a que es un proceso dinámico, y su función está en consonancia con las estrategias de los individuos es necesario llevar a cabo la consecución de objetivos específicos, además de encontrarse bajo las condiciones del contexto sociocultural que determinaran la interacción del individuo y su entorno.

Entonces desde la definición planteada por Lazarus y Folkman se puede decir que este es un proceso que da lugar a un rasgo, un rasgo que hace referencia a las propiedades de las que dispone un individuo para ser aplicado a determinadas situaciones.

Además de la distinción propuesta por los autores, es necesario tener en cuenta la diferencia entre afrontamiento y conducta adaptativa automatizada, ya que esta limita al afrontamiento a demandas que son evaluadas como desbordantes frente al individuo y confunde el afrontamiento con el resultado obtenido, por ello frente a esta perspectiva es que el afrontamiento es definido como un proceso, planteando tres aspectos principales:

En primer lugar, es referente a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contraposición con lo que éste generalmente hace, o haría en determinadas condiciones. Segundo, lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico. Los pensamientos y acciones de afrontamiento se hallan siempre dirigidos hacia condiciones particulares. Tercero, hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose

Por ende la dinámica que caracteriza al afrontamiento, son las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo-entorno. Cualquier cambio en la relación entre el individuo y el entorno, dará lugar a una reevaluación de qué está ocurriendo, de su importancia y de lo que puede hacerse al respecto (Mayordomo, 2013).

Es entonces que los autores señalan que las estrategias de afrontamiento están dirigidas en dos direcciones: a. afrontamiento dirigido al problema y b. afrontamiento dirigido a la emoción.

### *3.1.7.2 Modelo teórico de Frydenberg y Lewis.*

Frydenger y Lewis (1996) definen el afrontamiento adolescente como “el conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular, representando un intento por restaurar el equilibrio o reducir la turbulencia para el individuo” (p. 255). Es por ello que, a partir de su modelo propuesto, señalan que es posible hacer una distinción entre afrontamiento general y específico, es decir el modo en el que el adolescente enfrenta cualquier situación (general) o una problemática particular (específica).

Los autores indican que luego de valorar una situación, el individuo analiza el impacto del estrés, y si las consecuencias le han generado pérdida o daño y que recursos tiene a su disposición para manejar dicha situación. Luego el resultado es reevaluado y en base a eso puede darse otra respuesta. De esta manera, se da un mecanismo de retroalimentación, el cual determina si las estrategias empleadas serán utilizadas nuevamente generando un desarrollo en el repertorio de afrontamiento o serán descartadas como futuras estrategias, de acuerdo al juicio del propio sujeto (Frydenberg, 1997).

Los autores mencionan que la forma de afrontar los problemas presentados, son tomados en cuenta al momento de establecer planes, por lo que el individuo examina su



repertorio de conductas de afrontamiento para hacer frente al problema (Frydenberg y Lewis, 1996).

Siguiendo esta línea, Frydenberg y Lewis realizaron investigaciones durante cinco años con el objetivo de construir una escala, *Adolescent Coping Scale* (ACS) para medir los modos de afrontar que prefieren los adolescentes cuando se encuentran en dificultades. En los adolescentes las estrategias de afrontamiento parecen ser resultado de aprendizajes realizados en experiencias anteriores, que constituyen un estilo de afrontamiento individual, y determina las estrategias situacionales.

Asimismo, indican que las estrategias de afrontamiento están agrupadas en 3 estilos: a. Resolver el problema, b. Referencia a otros y c. afrontamiento no productivo, estos a su vez agrupan un total de 18 estrategias.

Compas, et al. (1988) y Frydenberg y Lewis (1991) consideran que las estrategias pueden ser agrupadas de manera tal que conforman tres estilos de afrontamiento, los que representan aspectos funcionales y disfuncionales.

### ***3.1.8 Recursos para el afrontamiento***

Mayordomo (2013) indica que cuando un individuo tiene que hacerle frente a una situación hostil, surgirá la pregunta ¿Qué puedo hacer? y es que el modo en el que cada individuo afronte una situación dependerá de los recursos que posea y de las limitaciones que dificulten su uso. Por lo tanto, decir que una persona tiene muchos recursos no sólo va a significar que dispone de un gran número de ellos, sino que posee la habilidad de ponerlo en uso ante las diversas demandas de su entorno.

Pearlin y Schooler (1978) sugieren que los recursos son más útiles para ayudar a las personas en el afrontamiento sobre situaciones en las que disponen de poco control, es decir, de contextos en los que el control de la situación no depende totalmente de ellos. Es por ello

que Mayordomo (2013) cataloga los recursos de los que las personas se valen para afrontar las demandas de la vida:

- a. Salud y energía: este es el recurso más relevante, ya que una persona débil, enferma o cansada tendrá menos energía para afrontar una situación a diferencia de una persona sana.
- b. Creencias positivas: ser optimista también es considerado un recurso psicológico para el afrontamiento, autores como Anderson (1977) y Strickland (1978), indican que las creencias generales sobre locus de control influyen en el afrontamiento de modo que, si el locus de control es interno predominan las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema, y si el locus es externo, predominan las estrategias dirigidas a la emoción.
- c. Técnicas para la resolución de problemas: está incluido la habilidad para conseguir información, analizar la situación, examinar las posibles alternativas, predecir opciones útiles para obtener los resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado para la situación.
- d. Habilidades sociales: debido al papel fundamental de la actividad social en la adaptación humana, las habilidades sociales vienen a ser un importante recurso, ya que este tipo de habilidades facilitan la resolución de los problemas en coordinación con otras personas.
- e. Apoyo social: el hecho de poder contar con alguien que pueda ofrecerte apoyo emocional es muy importante como recurso de afrontamiento, tanto en medicina conductual como en estudios psicosociales (Antonovsky, et al. 1979).

Respecto a las limitaciones que dificultan el uso de los recursos de afrontamiento, una de las más distintivos es el grado de amenaza. La amenaza puede ser evaluada como mínima cuando se experimenta escasa sensación de estrés, o como máxima cuando provoca emociones

negativas intensas como el miedo. De este modo, cuanto mayor es la amenaza, más primitivos o desesperados tienden a ser los modos de afrontamiento dirigidos al problema.

### ***3.1.9 Importancia de las estrategias de afrontamiento***

Alcozer (2012) considera que las estrategias de afrontamiento son de suma importancia ya que si este no es efectivo, el estrés se vuelve más crónico, y se produce un fracaso adaptativo, que trae consigo una cognición de indefensión junto con consecuencias biológicas (síntomas orgánicos) o psicosociales (malestar emocional y psicológico), que dan como resultado la aparición de una enfermedad.

Al respecto, se puede afirmar que el afrontamiento actúa como un verdadero regulador del disturbio emocional, de manera que, si es eficiente, no permite que se presente algún tipo de malestar, de lo contrario, podría afectar la salud, aumentando el riesgo de morbilidad y mortalidad para el sujeto. De lo dicho anteriormente puede considerarse que el afrontamiento eficiente obra como un factor protector de la salud, ya que actúa como neutralizador de los efectos estresantes de los acontecimientos vitales.

Además, estudios realizados sobre el afrontamiento indican que el mayor empleo de estrategias tendientes a resolver el problema o buscar apoyo social, está directamente asociados con los sentimientos de bienestar y buena salud (Rutter, 1983).

### ***3.1.10 El afrontamiento en la adolescencia***

Actualmente, en el campo educativo cada vez más, se le está dando importancia a la evaluación de las estrategias de afrontamiento, sobre todo a aquellos jóvenes que se encuentran bajo presiones y constante estrés debido a los ambientes de estudio y trabajos cada vez más competitivos.

Massone y Gonzales (2003) indican que las estrategias de afrontamiento no son totalmente ajenas al ámbito educativo, puesto que este se relaciona con cuestiones como la obtención, análisis y organización de la información; la comunicación de ideas e

información; planificación, trabajo en equipo, resolución de problemas o como buscar el consejo de los demás o hablar de los propios problemas con otros.

Entonces es importante considerar que, en el ámbito educativo donde se desenvuelve el adolescente puede tener un impacto importante en la elección de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jóvenes. Por ello se plantea la necesidad de enfocarse en los contextos sociales en los cuales los sujetos deben afrontar situaciones estresantes

En conclusión, dada la teoría se fundamenta la importancia de considerar a los adolescentes para el estudio de las estrategias de afrontamiento.

### **3.2 Bienestar psicológico**

Tiempo atrás se creía que el bienestar psicológico solo estaba relacionado con la apariencia física y la inteligencia, pero los nuevos estudios han comprobado que va más allá de eso, estando vinculada con otros aspectos a nivel individual y subjetivo (Diener, Suh y Oishi 1997). Adicionalmente, Diener (1994) menciona que un individuo juzga su vida con un todo, en términos favorables y satisfactorios.

#### ***3.2.1 Conceptualización del bienestar psicológico.***

Para la real Académica Española (2017) quien define el bienestar como una “Vida holgada y abastecida de cuanto conduce a pasarla bien y con tranquilidad”. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) define la salud mental como un estado de bienestar donde el individuo es consciente de sus propias capacidades y puede afrontar las adversidades de la vida cotidiana y contribuir con su comunidad.

Para Diener (citado por Marsoller, Aparicio y Aguirre, 2009) el “bienestar psicólogo posee componentes estables y cambiantes al mismo tiempo” (p. 2), aquellos componentes más cambiantes son las emociones y las más estables viene a ser lo cognitivo.

Además, Garcia-Viniegras, Gonzales y Benites (2000) refieren que el bienestar es un constructo que expresa su sentir y el pesar positivo de las personas en uno mismo. También

consideran que está relacionado con el funcionamiento físico, psíquico y social de los individuos.

Adicionalmente Villagrán (2009) añade que el bienestar psicológico es definido como “aquel estado que percibe el individuo, en la cual, el grado en que juzga su vida de manera global en términos positivos, teniendo en cuenta sus afectos y sus pensamientos”. En otras palabras, la valoración personal de lo que vive y ha vivido.

Para García (2000) el bienestar psicológico está relacionado con las categorías sociales. Por lo tanto, el bienestar subjetivo es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las formas de la actividad humana.

Aparte de ello Veenhoven (citado por Castro y Martina, 2000) define el bienestar como “el grado en que una persona juzga su vida como un todo en términos favorables” (p.37-38). Por último Carol Ryff (1989) define al bienestar psicológico como “el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo” (p. 15).

En conclusión, el bienestar psicológico viene a ser aquel estado de satisfacción y plenitud, en el que la persona es capaz de afrontar sus problemas de manera positiva, logrando desarrollar su potencial humano y contribuir así con su comunidad.

### ***3.2.2 Componentes del bienestar.***

En los últimos años se ha producido un gran debate académico con base en dos antiguas orientaciones filosóficas. A la primera de estas perspectivas se la llama generalmente hedonismo y la segunda perspectiva es denominada eudaimonia, detalladas de la siguiente manera:

Hedonismo: esta perspectiva define el bienestar como la ausencia de afecto negativo y la presencia del afecto positivo (Kahneman et al., 1999).

Eudaimonia: propone que el bienestar no consiste en la maximización de experiencias positivas y la minimización de experiencias negativas, sino que se refiere a vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos (Ryan, Huta y Deci, 2008).

Tabla 1

*Autores y conceptos básicos de las perspectivas: hedónica y eudaimónica del bienestar psicológico*

	Bienestar hedónico	Bienestar eudaimónico
Autores representativos	Epicuro, Hobbes, Sade, Bentham, Bradburn, Tennen, D. Watson y Kahneman	Aristóteles, Frankl, Ryff, Deci y Seligman
Conceptos básicos	Placer Afecto positivo/negativo Balance afectivo Emociones positivas Afecto neto Satisfacción vital.	Virtudes Autorrealización Crecimiento psicológico Metas y necesidades Fortalezas psicológicas

Tal como se describe en la tabla, Vásquez (2009), indica que es importante resaltar el bienestar hedónico y eudaimónico, dos componentes que se encuentran en diferentes marcos temporales.

### **3.2.3 Importancia del bienestar psicológico**

El bienestar es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de si mismo (García y Gonzales, 2000), por lo tanto, de ahí su importancia para el ser humano, ya que durante toda su vida va planteando proyectos a corto y largo plazo. Es decir, el bienestar surge del balance entre las expectativas, y los logros de uno mismo, a esto, muchos autores lo llaman satisfacción.

Por otro lado, es importante recalcar que el ser humano está compuesto por cinco componentes, las cuales son: biológico, psíquico, social, ecológico y espiritual. Sin embargo, el bienestar es un concepto multifacético y dinámico, las cuales incluyen dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas, así también como comportamentales,

asimismo es importante de que una persona se llegue a asesorar adecuadamente, de esa manera puedan lograr un crecimiento personal, satisfacción con la vida, percepción de salud y capacidad de emprendimiento tanto de forma individual y en su contexto social (Romero, Brustad y Garcia, 2007).

### **3.2.4 Modelos teóricos sobre el bienestar psicológico.**

El bienestar psicológico tiene sus bases en la psicología positiva, dado que es una corriente reciente y tiene como objetivo dar un impulso a lo positivo, por lo tanto, no hay muchos modelos teóricos, aquí mencionan algunos que están asociados.

#### *3.2.3.1 El modelo de Jahoda*

La psicología positiva tiene como representante a Marie Jahoda, la cual estaba encargada de dar un concepto de salud mental por la *Joint Commission on Mental Illness and health* (comisión conjunta sobre la enfermedad y la Salud Mental). Es desde ahí que publica varios libros.

Su enfoque se centra en la salud mental del individuo, asimismo toma en cuenta los aspectos de la salud física y la social. Plantea que al tener una buena salud física es una condición necesaria pero no suficiente para una buena salud mental.

Jahoda propuso criterios que caracterizan un estado de salud mental positiva, tales criterios se aplican a paciente con problemas de salud mental y también a personas sanas (García, 2014).

Según la autora existen seis criterios esenciales y una serie de subdominios relacionados.

Tabla 2

*Características de la salud mental positiva propuesta por Jahoda (1958).*

Criterios	Dimensiones
Actitud hacia así mismo	Contacto con uno mismo (acceso a la conciencia). Percepción correcta de sí mismo Sentimientos hacia uno mismo (Autoestima) Sentido de identidad
Crecimiento, desarrollo y auto-actualización	Motivación general hacia la vida. Implicación en la vida.
Integración	Equilibrio de las fuerzas psíquicas Ideología personal de la vida Resistencia al estrés.
Autonomía	Autodeterminación Conducta independiente.
Percepción de la realidad	Percepción no distorsionada. Empatía o sensibilidad social.
Control ambiental/dominio del entorno	Capacidad para manejarse en la realidad. Capacidad de amar. Adecuación en el amor, el trabajo y el juego. Adecuación en las relaciones interpersonales. Eficiencia en el manejo de demandas situacionales. Capacidad de adaptación y ajuste. Eficiencia en resolución de problemas.

### *3.2.3.2 Teoría de la autodeterminación.*

Deci y Ryan (1985) autores de esta teoría, mencionan que es necesario analizar el grado en que las conductas humanas son evolutivas o autodeterminadas, es decir el grado que las personas realizan su nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección.

La teoría de la determinación se centra en el ser humano, y señala que los seres humanos pueden ser proactivos y competitivos, también altamente pasivos y alineados, por lo tanto, se focaliza sobre las condiciones del contexto social que facilitan contra los procesos naturales de la auto-motivación y el desarrollo psicológico saludable, asimismo han examinado factores que amplían versus reducen la motivación intrínseca, la autorregulación y el bienestar.



Además, Rogers (1963) recalca que para lograr un bienestar adecuado es fundamental la consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo y no tanto de la repetición de las experiencias placenteras.

Esta teoría afirma que el funcionamiento psicológico óptimo implica: (a) una adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (vinculación, competencia y autonomía), y además un sistema de metas congruentes y coherentes, es decir que las metas deben ser más intrínsecas que extrínsecas, asimismo coherentes con los propios intereses y los valores, también coherentes entre sí.

Sin embargo, las necesidades básicas e innatas esencialmente para el bienestar serían de vinculación, competencia y autonomía (Deci, Ryan, 2000).

La teoría de la autodeterminación básicamente está enfocada en la motivación humana que tiene como funcionamiento y desarrollo de la personalidad dentro de los contextos sociales (Moreno y Martínez, 2006). Analizando el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria y por propia elección.

#### *3.2.3.3 Modelo teórico de Ryff.*

Antes de que la psicología positiva adquiriera un lugar fundamental como la tiene en la actualidad, una de las investigaciones sobresalientes fue la de Carol Ryff (1989) Por lo tanto, ella hizo un constructo llamado bienestar psicológico, lo cual se ha centrado en el desarrollo y crecimiento personal, su primera investigación fue entorno a conceptos como funcionamiento pleno, madurez, salud mental positivo y teorías sobre el ciclo vital.

La autora busco un punto de convergencia entre estos, por lo que propone un modelo multidimensional, la cual presenta seis aspectos diferentes de un bienestar óptimo a nivel psicológico, las cuales son:

- a. Auto aceptación: es sentirse bien con uno mismo, aceptando aspectos positivos y negativos y valorando positivamente su pasado.

- b. Relaciones positivas: manteniendo relaciones calidad con las demás personas, asimismo preocupándose por el bienestar de los demás y valorando positivamente su pasado.
- c. Control ambiental: es tener la sensación de control y competencia, manteniendo el control de las actividades, sacando el mejor provecho de las oportunidades y ser capaz de crear o elegir contextos.
- d. Autonomía: siendo una persona capaz de resistir presiones sociales, siendo independiente y teniendo determinación, también regulando su conducta desde adentro y se auto evalúa con sus propios criterios.
- e. Crecimiento personal: siendo una persona con sensación de crecimiento de desarrollo, viéndose en progreso, también siendo abierto a nuevas experiencias y teniendo la capacidad de apreciar las mejoras personales.
- f. Propósito en la vida: es tener objetivos en la vida, teniendo la sensación de llevar un rumbo y tomando en cuenta que el pasado y el presente tiene un sentido.

#### *3.2.3.4 Modelo teórico de Keyes.*

Corey Keyes (2005) en una reciente investigación propuso un modelo de dimensiones del bienestar, en base a la teoría propuesta por Ryff, sin embargo, cabe especificar que Keyes amplía lo mencionado hasta ese momento por Ryff, para cubrir aspectos hedónicos, siendo su principal novedad el bienestar social. Ella en su modelo distingue tres dimensiones las cuales son: a) Bienestar subjetivo, (teniendo alto positivo afectivo y bajo afecto negativo, a la vez una elevada satisfacción vital), b) Bienestar psicológico (la cual es las seis dimensiones propuestas por Carol Riff) y c) Bienestar social.

Según Keyes el bienestar social está basado en la satisfacción de individuo con su entorno social y cultural, por lo tanto, evalúa a la persona no solo en la satisfacción que pueda alcanzar consigo mismo, también en el futuro o sus recursos inmediatos, para así

centrarse en la calidad percibida que le rodea. O, por otra forma el bienestar social expresaría en qué medida el contexto social y la cultura en que vive es percibido como un entorno positivo y satisfactorio.

Continuando, la autora clasifica en cinco diferentes dimensiones en el ámbito del bienestar social.

Tabla 3

*Dimensiones en el ámbito del bienestar social*

Dimensiones	Conceptos
Coherencia social	Percibir que el mundo social tiene lógica y es coherente y predecible.
Integración social	Sentirse parte de la sociedad y sentirse apoyado con elementos a compartir.
Contribución social	Percepción de que uno contribuye con algo valioso en la sociedad en general.
Actualización social	Tener la sensación de que la sociedad es un marco que crece y se desarrolló permitiendo además el crecimiento y la actualización personal.
Aceptación social	Tener actitudes positivas hacia la gente. Sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel.

Esta propuesta se vuelve interesante porque da otro enfoque de lo tradicionalmente se decía de bienestar, no solo considera los aspectos que ya se conocen, sino que incluye el ámbito social, y como es que el individuo ve que influye el aspecto social en su propio bienestar.

### **3.2.5 Factores que aportan al bienestar psicológico.**

#### *3.2.5.1 Habilidades sociales.*

En la vida, cada individuo se está relacionando constantemente, por esa razón Dongil y Cano (2014) definen a las habilidades sociales como el conjunto de capacidades y destrezas interpersonales, lo cual permite relacionarse con las demás personas de forma adecuada. Por lo tanto, el ser humano es un ser sociable por naturaleza.

Los componentes que establecen las relaciones entre los seres humanos contribuyen a percibir una sensación de felicidad o la búsqueda de esta, por lo tanto, es una necesidad del ser humano que motiva constantemente de una manera u otra para lograr llegar a una meta.

Villagran (2014) menciona algunas personas creen que las habilidades sociales son innatas, pero mientras vamos creciendo vamos aprendiendo a relacionarnos, por lo tanto, si las personas llegan a tener éxito en las relaciones con las demás personas tendrán como efecto la sensación de felicidad y satisfacción, por ende, un adecuado bienestar.

#### *3.2.5.2 Asertividad*

Riso (2008) afirma que la asertividad es la capacidad de ejercer y defender sus derechos sin traspasar los ajenos. Por lo tanto, la asertividad es importante al momento de defender los derechos de uno mismo.

Por esa razón Villagran (2014) refiere que la asertividad es un estilo de comunicación que las personas utilizan con quien se tenga determinado grado de relación. Por lo tanto, es sumamente importante que los jóvenes aprendan a comunicarse de forma adecuada, ya que esta como uno de los pilares para que las relaciones sean satisfactorias.

#### **3.2.6 *Bienestar y afrontamiento en la adolescencia.***

Como ya se ha mencionado la adolescencia es una etapa de diversos cambios, por lo tanto, los adolescentes tienen un repertorio de estrategias las cuales les sirven para afrontar las dificultades que se les presenta a diario (Frydenberg y Lewis, 1994).

Gonzales, et al. (2002) llegaron a la conclusión que afrontamiento y bienestar están relacionados, aunque el estudio no pudo señalar cuál de las variables es predominante sobre la otra, sin embargo, observaron que los adolescentes utilizan las estrategias de afrontamiento según el nivel de bienestar en el que se encuentren en ese momento, asimismo el alto bienestar está relacionado con la resolución de problemas y relación con

los demás. Sin embargo, tales preocupaciones, como los problemas familiares, educativos, personales y afectivos, suelen alterar la estabilidad emocional.

### **3.2.7 Bienestar en la adolescencia.**

En una investigación realizada en el 2012, se menciona que existe una pérdida paulatina de bienestar en la adolescencia, por la razón que, durante esta se dan diversos cambios evolutivos en el individuo (Castellá et al. 2012), asimismo Havighurst, (1972) indica que a menudo la adolescencia es entendida como una fase desafiadora con muchas tareas a desarrollar.

Por lo tanto, cabe recalcar la importancia de que los adolescentes cuenten con un bienestar psicológico apropiado. Tomando en cuenta los cambios que ocurren durante esta etapa, Contini, et al (2003) menciona que es importante, ya que se producen cambios trascendentales en la personalidad, se define la identidad personal y se elabora el proyecto de vida. Sin embargo, Leung y Leung (citado por Casas, Risich y Alsinet, 2000) llegan a la conclusión que, si se llega formar a los padres con técnicas de habilidades de crianza de los hijos e hijas, puede mejorar el bienestar psicológico de los adolescentes.

## **3.3 Marco conceptual referente a la población de estudio.**

### **3.3.1 Definiciones de adolescencia.**

Etimológicamente el término “adolescencia” proviene del verbo latino “adolecer” = crecer, desarrollarse. De este modo, el adolescente (presente) sería aquel que está creciendo y el adulto (pasado) quien ya ha crecido. Entonces la real academia española (2014a) menciona que la adolescencia es aquel “periodo de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud”. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014b) lo define como el “periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, periodo entre los 10 y los 19 años, tratándose de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano”.

Asimismo, otros autores definen la adolescencia como aquella etapa entre la niñez y la adultez, que cronológicamente es iniciado por aquellos cambios puberales caracterizados por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero en esencia positivos. Sin embargo, no es solo un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino también una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social (Pineda y Aliño, 2014).

De la misma manera Larson y Wilson (citados por, Papalia, Wendkos & Duskin, 2009), indican que esta transición del desarrollo implica una serie de cambios que van desde los físicos, cognitivos, emocionales hasta los sociales, por lo que asume diversas formas en diferentes entornos sociales, culturales y económicos.

Entonces dadas las diferentes conceptualizaciones señaladas por los diferentes autores, se concluye que la adolescencia es una etapa crucial en la vida del ser humano, en donde tiene que dejar de ser niño y comenzar a ser adulto, todo esto marcado por diversos cambios ya sean del tipo físicos, cognitivos y sociales.

### ***3.3.2 Fases del desarrollo de la adolescencia.***

Autores como Santrock (2004) y Ponce (2015) coinciden en mencionar que la adolescencia se clasifica en tres fases:

#### **a. Adolescencia temprana (edades entre los 10 a 13 años)**

Etapa en la cual está caracterizada por los cambios físicos en su cuerpo además puede tener preocupación por su proceso de maduración, las presiones sexuales propias de la elevación de las hormonas sexuales, la adaptación al cuerpo nuevo, el comienzo de la separación de la familia, la interacción de sus pares, la atracción del sexo opuesto, cambios a nivel familiar, impulsividad, cambios de humor y aun con el pensamiento concreto.

b. Adolescencia media (edades entre los 14 a 16 años)

En esta etapa los adolescentes empiezan a entender conceptos abstractos, llegando a cuestionar los juicios de los adultos. Asimismo, comienzan a desarrollar un tipo peculiar de egocentrismo, donde se sienten tan fascinados por ellos mismos. Además, reaccionan de manera exagerada frente a las opiniones ajenas y creen que se les debe de eximir de las leyes ordinarias de la naturaleza y que vivirán para siempre lo que los induce a tomar riesgos innecesarios.

En algunos casos los adolescentes adoptan una conducta de extrema pereza, de aislamiento, de rudeza. Aparte de ello es aquí donde todos los valores culturales son analizados y criticados y aun reevaluados hasta grados de ser intolerables para los adultos.

c. Adolescencia tardía (edades entre los 17 a 20 años)

El adolescente vive la vida de una forma sociocéntrica, típica característica de la adultez, donde la maduración biológica se completó, asimismo es capaz de aceptar su imagen corporal, consolidando su identidad y su sexualidad.

Consigue mantener relaciones interpersonales estables con su pareja y pares. Y a nivel familiar, mantiene una relación saludable con sus padres, logrando tener menos conflictos a través de la comunicación, aceptación y negociación.

**3.3.3 Características del desarrollo en el adolescente.**

Diferentes teóricos tales como, Casas y Gonzales (2005), Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP, 2013) y *The Centers For Disease Control And Prevention* (CDC, 2016); coinciden en afirmar que las características del desarrollo en el adolescente está clasificado en 5 áreas y los describen así:

a. Desarrollo físico

La pubertad empieza a definirse con los cambios biológicos que generalmente cumple con una secuencia básica en mujeres y hombres. En las niñas empieza a desarrollar los

brotes de senos a los 8 años, el crecimiento del vello púbico, de la axila y de la pierna alrededor de los 10 años, la menarquía ocurre en forma característica alrededor de los dos años después que apareció el vello púbico, siendo la edad promedio de la menstruación los 12 años.

Por otro lado, en los niños comienza a notarse un crecimiento de los testículos y el escroto desde los 9 años, el crecimiento del vello púbico, de las axilas, la pierna, el pecho y la cara comienza aproximadamente a los 12, el cambio de la voz es un hecho que sucede al mismo tiempo que el crecimiento del pene.

Estos cambios pueden parecer normales para algunos, propios de la edad, pero los adolescentes podrían llegar a considerarlos como factores de preocupación.

#### b. Desarrollo cognitivo

A diferencia de los cambios físicos que son visibles ante todos, los cambios cognoscitivos son menos fáciles de observar, durante la adolescencia, la mayoría de jóvenes avanzan dramáticamente en la forma que piensan, razonan o aprenden. Ellos aprenden a razonar para resolver sus problemas, anticipando las consecuencias y dar distintos puntos de vista, reflexionando de lo que es y lo que pudo ser.

Estos cambios mentales causan que ellos consideren quienes son y quiénes quieren llegar a ser en un futuro, por lo que se sienten más ansiosos por adquirir y aplicar conocimientos nuevos.

En este punto de su desarrollo a los adolescentes solo les falta la experiencia necesaria para actuar como adultos, ya que ya piensan como adultos, como resultado de este conflicto cognitivo, su comportamiento no suele encajar con sus ideas. Por ello toma tiempo para que los adolescentes y sus padres se puedan adaptar a todos estos cambios que están sucediendo.



#### c. Desarrollo emocional

La adolescencia se considera como una etapa de adaptación para el adolescente y también para los padres, debido a los constantes flujos hormonales que provocan cambios emocionalmente bruscos, el joven puede pasar de una energía desbordante a una tristeza profunda en cuestión de segundos. Aparte de ello existen otras características propias del desarrollo emocional como: enfocarse en sí mismos permaneciendo a solas en su cuarto, sentir preocupación por muchas cosas (las calificaciones, la popularidad y la apariencia), su sentido del humor es denso y sarcástico, además de presentar problemas alimentarios.

#### d. Desarrollo social

El apoyo de los padres es vital en cada una de las etapas en la que los adolescentes se irán desarrollando, no obstante, en el desarrollo social los adolescentes pasan menos tiempo con sus padres y ellos dejan de ser los personajes principales en la vida de los jóvenes, por otro lado, es su grupo de amigos los que se convierten en un refugio seguro en donde se permiten probar nuevas ideas, además están buscando constantemente la aprobación de ellos. Asimismo, empiezan a demostrar mayor afecto, desarrollando relaciones más íntimas y esforzándose por ser atractivos para el sexo opuesto.

#### ***3.3.4 Crisis de la adolescencia.***

Investigaciones concretas señalan que ciertos aspectos de la personalidad del adolescente dependen de su pertenencia social, por ello el paso a la madurez va acompañado de diversos conflictos ya sean exteriores e interiores.

La teoría ha demostrado que existen circunstancias sociales concretas de la vida del niño que determinan ciertas características, como por ejemplo: la duración del periodo de la adolescencia, la presencia o la ausencia de crisis, conflictos, dificultades y el carácter del mismo paso de la infancia a la madurez.

Por consiguiente la crisis de la adolescencia consiste en la gradual acumulación de generalizaciones y el transcurso del periodo de la adolescencia a la adultez lo determinan las circunstancias sociales concretas de la vida (Petrovski, 1980).

### ***3.3.5 Factores de riesgo en la adolescencia.***

*The National Institute on Drug Abuse* (NIDA, 2004) en sus investigaciones realizadas en las dos últimas décadas buscaron determinar cuáles son los factores de riesgo para los adolescentes en la actualidad. La teoría ha demostrado que el abuso de drogas se lleva el primer lugar, seguido por la conducta agresiva y/o delincencial, asimismo se habla de embarazos y partos precoces, enfermedades venéreas y violencia interpersonal.

Respecto a estos factores de riesgo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) presenta cifras alarmantes: durante el 2015 murieron 1,3 millones de adolescentes, en su mayoría por causas prevenibles o tratables, asimismo a consecuencia de las lesiones provocadas por los accidentes de tránsito en el 2012, hubo 330 adolescentes muertos al día. Por otro lado, otra de las principales causas de mortalidad entre los adolescentes son el VIH, el suicidio, las infecciones de las vías respiratorias inferiores y la violencia interpersonal y anualmente se reportan 49 nacimientos por cada 1000 chicas de 15 a 19 años a nivel mundial.

Mirta (1992) señala que prevenir significa actuar anticipadamente y para ello es necesario conocer, estas cifras contienen números que podrían evitarse si se ayudara a los adolescentes a poner en práctica estrategias de afrontamiento adecuadas para enfrentar sus problemas.

#### **4. Definición de términos**

- **Adolescencia:** periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años (OMS, 2014b).
- **Bienestar:** Vida holgada y abastecida de cuanto conduce a pasarla bien y con tranquilidad (RAE, 2014)
- **Estrategias de afrontamiento:** esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las situaciones específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1984).
- **Problema:** determinado planteamiento de una situación cuya respuesta desconocida debe obtenerse a través de diversos métodos (RAE, 2014b).

#### **5. Hipótesis de la investigación**

##### **5.1 Hipótesis general**

- Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.

##### **5.2 Hipótesis específicas**

- Existe relación significativa entre concentrarse y resolver el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre esforzarse y tener éxito y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.

- Existe relación significativa entre fijarse en lo positivo y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre buscar diversiones relajantes y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre distracción física y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre invertir en amigos íntimos y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre buscar pertenencia y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre buscar apoyo social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre acción social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre buscar apoyo espiritual y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre buscar ayuda profesional y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre preocuparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.

- Existe relación significativa entre hacerse ilusiones y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre falta de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre ignorar el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre reducción de la tensión y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre reservarlo para sí y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
- Existe relación significativa entre autoinculparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.

## **Capítulo III**

### **Materiales y métodos**

En este capítulo se describirá los materiales y métodos utilizados en el proceso de investigación.

#### **1. Diseño y tipo de investigación**

Esta investigación tiene un diseño no experimental, dado que se recogió la información en una base de datos y no se manipula a la población, a partir de ello se analizaron los resultados.

Asimismo, la presente investigación será de corte transversal, debido a que recogerán los datos en un momento dado por lo que los autores señalan que el principal objetivo de estas investigaciones es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

Además, respecto al tipo de estudio, se realizará una investigación descriptiva-correlacional, ya que se describe cada una de las variables a estudiar, asimismo se analizará la asociación que existe entre las variables estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en un contexto en particular.

#### **2. Variables de la investigación**

El presente estudio se propone investigar las variables que se mencionan a continuación:

##### **2.1 Definición conceptual de las variables.**

###### **2.1.1 Estrategias de afrontamiento.**

Frydenberg y Lewis (1993) definen el afrontamiento adolescente como “el conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular, representando un intento por restaurar el equilibrio o reducir la turbulencia para el individuo” (p. 255)

### **2.1.2 Bienestar psicológico**

Ryff (1987) refiere que el bienestar psicológico es el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, donde la persona muestra indicadores de funcionamiento positivo.

### **2.2 Operacionalización de variables**

A continuación, se presenta las tablas de operacionalización de las variables de estudio.

Tabla 4

*Matriz de operacionalización de estrategias de afrontamiento*

Definición	Dimensiones	Estrategias	Ítems	Definición operacional	
“Conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular, representando un intento por restaurar el equilibrio o reducir la turbulencia para el individuo (p. 255)” (Frydenberg y Lewis, 1993)	Resolución del problema	Concentrarse en resolver el problema	2,21,39,57,73	Puntaje obtenido a través de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Canesa (2002)	
		Esforzarse y tener éxito	3,22,40,58,74		
		Fijarse en lo positivo	16,34,52,70		
		Buscar diversiones relajantes	18,36,54		
		Distracción física	19,37,55		
		Invertir en amigos íntimos	5,24,42,60,76		
		Buscar pertenencia	6,25,43,61,77		
	Relación con los otros	Buscar apoyo social	1,20,38,56,72		
		Acción social	10,11,29,47,65		
		Buscar apoyo espiritual	15,33,51,69		
		Buscar ayuda profesional	17,35,53,71		
		Afrontamiento no productivo	Preocuparse	4,23,41,59,75	
		Hacerse ilusiones	7,26,44,62,78		
		Falta de afrontamiento	8,27,45,63,79		
Afrontamiento no productivo	Ignorar el problema	12,30,48,66			
	Reducción de la tensión	9,28,46,64,80			
	Reservarlo para si	14,32,50,68			
		Autoinculparse	13,31,49,67		

Tabla 5

*Matriz de operacionalización de bienestar psicológico*

Definición	Dimensiones	Definiciones	Ítems	Definición operacional
Bienestar psicológico es definido como el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, donde la persona muestra indicadores de funcionamiento positivo (Ryff, 1987).	Auto aceptación	Sentirse bien consigo mismo incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones.	1,7,13,19,25,31	Puntaje obtenido a través de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (2006)
	Relaciones positivas	Capacidad para establecer relaciones cálidas y hacer llevadera las relaciones interpersonales.	2,8,14,20,26,32	
	Autonomía	Sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones.	3,4,9,10,15,21,27,33	
	Dominio del entorno	Habilidad para crear o escoger ambientes que se adapten tanto a las capacidades como a las necesidades personales.	5,11,16,22,28 y 39	
	Crecimiento personal	Desarrollo personal que concretar	24,30, 34,35,36,37 y 38	
	Propósito en la vida	objetivos trazados Objetivos que permiten dotar un cierto sentido	6,12,17,18, 23 y 29	

### 3. Delimitación geográfica temporal

La investigación se llevará a cabo en una institución educativa privada de Lima Sur, ubicada en la Av. Comandante Espinar 755, distrito de Miraflores, departamento de Lima-Perú con los estudiantes del nivel secundario del 1° año hasta el 5° año de secundaria.



Dichos alumnos provienen en su mayoría de diferentes lugares, con diferentes costumbres e idiosincrasias peruanas y extranjeras.

La investigación comenzó en febrero del 2017 y tendrá una extensión hasta finales del mes de diciembre del 2017.

#### 4. Participantes

##### 4.1 Características de la muestra

En la tabla 5, se observa que el 51.9% de los participantes son del sexo masculino, el 73.1% tienen entre 12 y 14 años de edad. Además la mayoría de alumnos cursan el primer año (24.5%) y el 49.1% profesan la fe adventista.

Tabla 6

*Datos sociodemográficos*

Variables		N	%
Sexo	Femenino	104	48.1
	Masculino	112	51.9
Edad	12-14	158	73.1
	15-17	58	26.9
Grado	Primer año	53	24.5
	Segundo año	48	22.2
	Tercer año	51	23.6
	Cuarto año	32	14.8
	Quinto año	32	14.8
Religión	Católico	39	18.1
	Adventista	106	49.1
	Evangélico	13	6
	Otros	58	26.9

Por lo que se observa en la tabla, participaron 216 estudiantes, los cuales presentan las siguientes características: son del nivel secundario de un colegio privado, son de ambos sexos, sus edades oscilan entre los 12 a 17 años. Fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional.

## **4.2 Criterios de inclusión y exclusión**

Para formar parte de la población de estudio, los estudiantes deben tener las siguientes características:

- Estudiantes que estén matriculados en el nivel secundario.
- Estudiantes de sexo masculino y femenino, cuyas edades fluctúen entre los 12 y 17 años.
- Estudiantes que acepten participar voluntariamente de la investigación.

Por su parte se excluyó a todos aquellos estudiantes que poseían las siguientes características:

- Estudiantes menores de 12 y mayores de 17 años.
- Estudiantes que no estén matriculados en el nivel secundario.
- Estudiantes que no acepten participar del estudio.
- Estudiantes que invaliden las pruebas.
- Estudiantes que refieren problemas de salud mental o Retraso mental.

## **5. Instrumentos**

### **5.1 Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)**

La escala de afrontamiento originalmente fue creada por Erica Frydenberg y Ramón Lewis (1993) en Australia, para el análisis estadístico se llevaron a cabo dos estudios uno con 643 estudiantes (15 y 16 años) y el otro con 576 (13 a 17 años de edad) donde los autores verificaron la validez y confiabilidad del instrumento, luego de realizar 3 análisis factoriales se encontró que las 18 escalas tuvieron validez de constructo y respecto a la confiabilidad se demostró que ambos estudios tuvieron suficiente estabilidad.

Seguidamente fue adaptado por Pereña y Seisdedos (1995) en España, siendo esa adaptación utilizada por Beatriz Canessa (2002) como base para adaptarlo en escolares de

Lima Metropolitana, con una muestra total de 1.236 escolares, llegando a obtener una consistencia interna que oscilaron entre .62 y .87 en la forma específica y .54 y .84 en la forma general y las confiabilidades test-retest para las subescalas variaron de .49 a .82 en la forma específica y de .44 a .84 en la forma general, la conclusión es que el cuestionario (ACS Lima) alcanzó niveles de validez y confiabilidad aceptables.

La escala está conformada por 3 niveles y estos a su vez agrupan un total de 18 estrategias:

a. Resolver el problema: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física.

b. Referencia a otros: buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional.

c. afrontamiento no productivo: preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reservarlo para sí, autoinculparse, ignorar el problema y reducción de la tensión.

Asimismo dicha escala se aplica a adolescentes entre 12 a 18 años de edad y puede ser administrado de forma individual o colectiva con un tiempo aproximado de 15 minutos, este instrumento cuenta con 80 ítems, 79 cerrados y uno abierto, en la que se evalúan 18 estrategias.

Los 79 ítems se puntúan mediante una escala tipo Likert de 5 puntos: “1- no me ocurre o nunca lo hago”, “2- me ocurre o lo hago raras veces”, “3- me ocurre o lo hago algunas veces”, “4- me ocurre o lo hago a menudo”, “5- me ocurre o lo hago con mucha frecuencia”.

## **5.2 Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**

La Escala de Bienestar Psicológico (SPWB, por sus siglas en inglés, *Scales of Psychological Well-Being* fue creado por Carol Ryff en 1989. Adaptado por Diaz et al.

(2006) en España. Los autores han verificado la validez y confiabilidad del constructo, de tal forma que está distribuido en 6 dimensiones, las cuales son: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

Para su aplicación en el ámbito nacional Matalinares et al, (2016); Renzo, (2015) y Quinteros, (2013) en sus investigaciones, han demostrado que la escala cuenta con la validez y confiabilidad necesaria para ser aplicada en el Perú.

Esta escala contiene 39 ítems con una escala de respuestas tipo liker (1=totalmente en desacuerdo, 2= en desacuerdo, 3= ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4= de acuerdo y 5= totalmente en acuerdo). La administración es individual o grupal y puede ser resuelto en 15 minutos. Respecto a la corrección, cada escala resultante está compuesto por un número de ítems que oscilan entre 4 y 6 por lo tanto, se suman cada dimensión y se obtiene una puntuación total.

Al analizar los datos, se encontró que la variable bienestar psicológico posee una confiabilidad de 0.88 y una validez de 0.66 por criterio de jueces, concluyendo que la variable es significativa.

## **6. Proceso de recolección de datos**

El proceso de recolección de datos se realizó en una Institución Educativa Particular de Lima, ubicada en Miraflores. Para proceder a la aplicación se solicitó permiso a la institución, por medio de una carta presentada al director y la aplicación se realizó en una sola fecha y de manera colectiva, las pruebas tuvieron una duración de 35 minutos aproximadamente y se realizó en las aulas de la I.E en coordinación con la psicóloga de la institución.

## **7. Procesamiento y análisis de datos**

Para el análisis estadístico se utilizará el software estadístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences 22.0* para Windows), una vez recolectada la información se transferirá a la matriz de datos del software estadístico para su respectivo análisis, los resultados que se obtendrán serán ordenados en tablas, cuya interpretación permitirá evaluar y verificar la hipótesis planteada, para ello se utilizara el proceso estadístico chi-cuadrado que permitirá determinar si existe relación significativa entre ambas variables.

## Capítulo IV

### Resultados y discusión

#### 1. Resultados

A continuación, se darán a conocer los resultados descriptivos y de asociación de las variables de estudio, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, en estudiantes de nivel secundario.

##### 1.1 Análisis descriptivo.

###### *1.1.1 Niveles de estrategias de afrontamiento.*

En la tabla 7 se observa que el 29.6 % de estudiantes del nivel secundario emplean con mucha frecuencia la estrategia de diversiones relajantes, asimismo el 51.4% de estos adolescentes utilizan a menudo la estrategia esforzarse y tener éxito, además el 56.5% en ocasiones usan la estrategia de hacerse ilusiones (creándose expectativas de que todo saldrá bien), también el 48.6% de los participantes eligen raras veces la falta de afrontamiento; y por último 32.9% del alumnado no utilizan la estrategia reducción de la tensión.

Seguidamente la tabla 7 muestra los niveles de las estrategias de afrontamiento:

Tabla 7

*Niveles de uso de los estilos de afrontamiento en adolescentes*

Estrategia	No usada		Raras veces		Algunas veces		A menudo		Con mucha frecuencia	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Resolver el problema	1	0.5%	11	5.1%	85	39.4%	100	43.3%	19	8.8%
Esforzarse	0	0	10	4.6%	58	26.9%	111	51.4%	37	17.1%
Fijarse positivo	2	0.9%	16	7.4%	90	41.7%	89	41.2%	19	8.8%
Diversiones relajantes	1	0.5%	14	6.5%	32	14.8%	105	48.6%	64	29.6%
Distracción física	14	6.5%	31	14.4%	37	17.1%	79	36.6%	55	25.5%
Invertir en amigos	6	2.8%	39	18.1%	90	41.7%	73	33.8%	8	3.7%
Pertenencia	0	0	12	5.6%	107	49.5%	91	42.1%	6	2.8%
Apoyo social	5	2.3%	44	20.4%	98	45.4%	58	26.9%	11	5.1%
Acción social	2	0.9%	49	22.7%	85	39.4%	56	25.9%	24	11.1%
Apoyo espiritual	4	1.9%	26	12%	69	31.9%	83	38.4%	34	15.7%
Ayuda profesional	14	6.5%	40	23.1%	84	38.9%	49	22.7%	19	8.8%
Preocuparse	0	0	8	3.7%	72	33.3%	103	47.7%	33	15.3%
Hacerse ilusiones	3	1.4%	32	14.8%	122	56.5%	55	25.5%	4	1.9%
Falta de afrontamiento	28	13%	105	48.6%	71	32.9%	12	5.6%	0	0
Ignorar el problema	26	12%	77	35.6%	89	41.2%	23	10.6%	1	0.5%
Reducción de la tensión	71	32.9%	92	42.6%	43	19.9%	10	4.6%	0	0%
Reservarlo para si	7	3.2%	56	25.9%	103	47.7%	44	20.4%	6	2.8%
Autoinculparse	17	7.9%	99	45.8%	69	31.9%	26	12%	5	2.3%

***1.1.2 Nivel de estrategias de afrontamiento según datos sociodemográficos.***

*1.1.2.1 Nivel de estrategias de afrontamiento según el sexo.*

En la tabla 8 se aprecia, respecto al grupo de varones, que el 25.9% con mucha frecuencia utiliza la estrategia distracción física, el 51.8 % a menudo suelen preocuparse frente a un problema, asimismo el 59.8% en ocasiones utilizan la estrategia de búsqueda

pertenencia, también el 47.3% suele utilizar raras veces la falta de afrontamiento y el 29.5% no utilizan la estrategia reducción de la tensión. Por otro lado, en el grupo de mujeres, el 45.6% con mucha frecuencia eligen la estrategia de diversiones relajantes, asimismo el 52.9% optan por buscar pertenecer a un grupo, además el 55.8% algunas veces elige por hacerse ilusiones, también el 51% emplean raras veces la estrategia autoinculparse y el 36.5% no utilizan la estrategia de la reducción de la tensión.

Tabla 8

*Nivel de uso de las estrategias de afrontamiento, según el sexo de los participantes*

	No utilizada		Raras veces		Algunas veces		A menudo		Con mucha frecuencia	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	Masculino									
Resolver el problema	0	0	7	6.3%	48	42.9%	48	42.9%	9	8%
Esforzarse y tener éxito	0	0	6	5.4%	33	29.9%	57	50.9%	16	14.3%
Fijarse positivo	1	0.9%	10	8.9%	54	48.2%	44	39.3%	3	2.7%
Diversiones relajantes	1	0.9%	11	9.8%	16	14.3%	57	50.9%	27	24.7%
Distracción física	2	1.8%	13	11.6%	21	18.8%	47	42%	29	25.9%
Invertir en amigos	3	2.7%	20	17.9%	49	43.8%	37	33%	3	2.7%
Pertenencia	0	0	6	5.4%	67	59.8%	36	32.1%	3	2.7%
Apoyo social	2	1.8%	22	19.6%	56	50%	26	23.2%	6	5.4%
Acción social	0	0	22	19.6%	41	36.6%	35	31.3%	14	12.5%
Apoyo espiritual	2	1.8%	15	13.4%	39	34.8%	43	38.4%	13	11.6%
Ayuda profesional	4	3.6%	23	20.5%	51	45.5%	24	21.4%	10	8.9%
Preocuparse	0	0%	5	4.5%	39	34.8%	58	51.8%	10	8.9%
Hacerse ilusiones	2	1.8%	16	14.3%	64	57.1%	29	25.9%	1	0.9%
Falta de afrontamiento	16	14.3%	53	47.3%	38	33.9%	5	4.5%	0	0
Ignorar el problema	13	11.6%	31	27.7%	52	46.4%	16	14.3%	0	0
Reducción de la tensión	33	29.5%	50	44.6%	21	18.8%	8	7.1%	0	0
Reservarlo para si	0	0	33	29.5%	55	49.1%	22	19.6%	2	1.8%
Autoinculparse	9	8%	46	41.1%	39	34.8%	14	12.5%	4	3.6%



	No utilizada		Raras veces		Algunas veces		A menudo		Con mucha frecuencia	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Femenino</b>										
Resolver el problema	1	1%	4	3.8%	37	35.6%	52	50%	10	9.6%
Esforzarse y tener éxito	0	0	4	3.8%	25	24%	54	51.9%	21	20.2%
Fijarse positivo	1	1%	6	5.8%	36	34.6%	45	43.3%	16	15.4%
Diversiones relajantes	0	0	3	2.9%	16	15.4%	48	46.2%	37	45.6%
Distracción física	12	11.5%	18	17.3%	16	15.4%	32	30.8%	26	25%
Invertir en amigos	3	2.9%	19	18.3%	41	39.4%	36	34.6%	5	4.8%
Pertenencia	0	0	6	5.8%	40	38.5%	55	52.9%	3	2.9%
Apoyo social	3	2.9%	22	21.2%	42	40.4%	32	30.8%	5	4.8%
Acción social	2	1.9%	27	26%	44	42.3%	21	20.2%	10	9.6%
Apoyo espiritual	2	1.9%	11	10.6%	30	28.8%	40	38.5%	21	20.2%
Ayuda profesional	10	9.6%	27	26%	33	31.7%	25	24%	9	8.7%
Preocuparse	0	0	3	2.9%	33	31.7%	45	43.3%	23	22.1%
Hacerse ilusiones	1	1%	16	15.4%	58	55.8%	26	25%	3	2.9%
Falta de afrontamiento	12	11.5%	52	50%	33	31.7%	7	6.7%	0	0
Ignorar el problema	13	12.5%	46	44.2%	37	35.6%	7	6.7%	1	1%
Reducción de la tensión	38	36.5%	42	40.4%	22	21.2%	2	1.9%	0	0
Reservarlo para si	7	6.7%	23	22.1%	48	46.2%	22	21.2%	4	3.8%
Autoinculparse	8	7.7%	53	51%	30	28.8%	12	11.5%	1	1%

### *1.1.2.1 Nivel de estrategias de afrontamiento, según la edad de los participantes.*

A continuación, en la tabla 9 se observa que el grupo de adolescentes de 12 a 14 años utilizan “a menudo” la estrategia de esforzarse y tener éxito con un porcentaje de 52.5 % a diferencia del grupo de 15 a 17 años quienes utilizan “a menudo” la estrategia de buscar diversiones relajantes (55.2%).

Tabla 9

*Nivel de uso de las estrategias de afrontamiento según la edad de los participantes*

	No utilizada		Raras veces		Algunas veces		A menudo		Con mucha frecuencia	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
12-14 años										
Resolver el problema	1	0.6%	8	5.1%	64	40.8%	72	45.6%	13	8.2%
Esforzarse	0	0	8	5.1%	41	25.9%	83	52.5%	26	16.5%
Fijarse positivo	2	1.3%	10	6.3%	64	40.5%	67	42.4%	15	9.5%
Diversiones relajantes	1	0.6%	11	7%	28	17.7%	73	46.2%	45	28.5%
Distracción física	10	6.3%	21	13.3%	25	15.8%	59	37.3%	43	27.2%
Invertir en amigos	4	2.5%	29	18.4%	64	40.5%	53	33.5%	8	5.1%
Pertenencia	0	0	10	6.3%	73	46.2%	69	43.7%	6	3.8%
Apoyo social	3	1.9%	29	18.4%	70	44.3%	47	29.7%	9	5.7%
Acción social	1	0.6%	33	20.9%	65	41.1%	41	25.9%	18	11.4%
Apoyo espiritual	2	1.3%	13	8.2%	47	29.7%	71	44.9%	25	15.5%
Ayuda profesional	10	6.3%	37	23.4%	63	39.9%	36	22.8%	12	7.6%
Preocuparse	0	0	4	2.5%	54	34.2%	77	48.7%	23	14.6%
Hacerse ilusiones	3	1.9%	19	12%	93	58.9%	41	25.9%	2	1.3%
Falta de afrontamiento	23	14.6%	77	48.7%	49	31%	9	5.7%	0	0
Ignorar el problema	20	12.7%	56	35.4%	68	43%	14	8.9%	0	0
Reducción de la tensión	51	32.3%	71	44.9%	30	19%	6	3.8%	0	0
Reservarlo para si	5	3.2%	46	29.1%	74	46.8%	28	17.7%	5	3.2%
Autoinculparse	14	8.9%	73	46.2%	49	31%	18	11.4%	4	2.5%
15-17 años										
	No utilizada		Raras veces		Algunas veces		A menudo		Con mucha frecuencia	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Resolver el problema	0	0	3	5.2%	21	36.2%	28	48.3%	6	10.3%
Esforzarse	0	0	2	3.1%	17	29.3%	28	48.3%	11	19%
Fijarse positivo	0	0	6	10.3%	26	44.8%	22	37.9%	4	6.9%
Diversiones relajantes	0	0	3	5.2%	4	6.9%	32	55.2%	19	32.8%
Distracción física	4	6.9%	10	17.2%	12	20.7%	20	34.3%	12	20.7%
Invertir en amigos	2	3.4%	10	17.2%	16	44.8%	20	34.5%	0	0
Pertenencia	0	0	2	3.4%	34	58.6%	22	37.9%	0	0
Apoyo social	2	3.4%	15	25.9%	28	48.3%	11	19%	2	3.4%
Acción social	1	1.7%	16	27.6%	20	34.5%	15	25.9%	6	10.3%
Apoyo espiritual	2	3.4%	13	22.4%	22	37.9%	12	20.7%	9	15.5%
Ayuda profesional	4	6.9%	13	22.4%	21	36.2%	13	22.4%	7	12.1%
Preocuparse	0	0	4	6.9%	18	31%	26	44.8%	10	17.2%
Hacerse ilusiones	5	8.6%	28	48.6%	22	37.9%	3	5.2%	0	0
Falta de afrontamiento	6	10.3%	21	36.2%	21	36.2%	9	15.5%	1	1.7%
Ignorar el problema	20	34.5%	21	36.2%	13	22.4%	4	6.9%	0	0
Reducción de la tensión	20	34.5%	21	36.2%	13	22.4%	4	6.9%	0	0
Reservarlo para si	2	3.4%	10	17.2%	29	50%	16	27.6%	1	1.7%
Autoinculparse	3	5.2%	26	44.8%	20	34.5%	8	13.8%	1	1.7%

### ***1.1.3 Nivel de bienestar psicológico.***

En la tabla 10 se observa que el 25.5% de participantes presentan un nivel alto de bienestar psicológico, mientras que el 49.5% se ubica en un nivel medio.

Por otro lado, respecto a las dimensiones de bienestar psicológico, el 32.9% evidencia un nivel alto de autonomía, el 49.1% alcanzó un nivel medio respecto al propósito en la vida y el 39.4% mostró un nivel bajo en las relaciones positivas.

Tabla 10

*Nivel de bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario*

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Bienestar psicológico	54	25%	107	49.5%	55	25.5%
Autoaceptación	83	38.4%	65	30.1%	68	31.5%
Relaciones positivas	85	39.4%	65	30.1%	66	30.6%
Autonomía	62	33.3%	73	33.8%	71	32.9%
Dominio del entorno	59	27.3%	94	43.5%	63	29.2%
Crecimiento personal	60	27.8%	89	41.2%	67	31%
Propósito en la vida	66	30.6%	106	49.1%	44	20.4%

### ***1.1.4 nivel de bienestar psicológico según datos sociodemográficos.***

#### ***1.1.4.1 Nivel de bienestar psicológico según el sexo.***

Seguidamente, en la tabla 11 se evidencia que un 52.7% de varones y un 46.2% de mujeres poseen un nivel medio de bienestar psicológico.

En relación a las dimensiones de bienestar psicológico, el grupo de varones obtuvo en autoaceptación y relaciones positivas un nivel bajo, con un porcentaje de 38.4% y 46.4% respectivamente. Asimismo, en las demás dimensiones de; autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, obtuvieron un porcentaje de 38.4%, 45.5%, 39.3% y 55.4% respectivamente que los ubica en el nivel medio.

Sin embargo, en el grupo de mujeres se observa que la dimensión de autoaceptación se encuentra en un nivel bajo con un porcentaje de 38.5%, a diferencia de dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida donde se logra un porcentaje de 41.3%, 43.3% y 42.3% respectivamente ubicándolos en el nivel medio. Por último, en la dimensión de autonomía y relaciones positivas alcanzan un nivel alto con 37.5% y 41.3% respectivamente.

Tabla 11

*Nivel de bienestar psicológico según el sexo de los participantes*

		Masculino		Femenino	
		N	%	n	%
Bienestar psicológico	Bajo	31	27.7%	23	22.1%
	Medio	59	52.7%	48	46.2%
	Alto	22	19.6%	33	31.7%
Autoaceptación	Bajo	43	38.4%	40	38.5%
	Medio	32	28.6%	33	31.7%
	Alto	37	33%	31	29.8%
Relaciones positivas	Bajo	52	46.4%	33	31.7%
	Medio	33	29.5%	32	30.8%
	Alto	27	24.1%	39	37.5%
Autonomía	Bajo	41	36.6%	31	29.8%
	Medio	43	38.4%	30	28.8%
	Alto	28	25%	43	41.3%
Dominio del entorno	Bajo	30	26.8%	29	27.9%
	Medio	51	45.5%	43	41.3%
	Alto	31	27.7%	32	30.8%
Crecimiento personal	Bajo	38	33.9%	22	21.2%
	Medio	44	39.3%	45	43.3%
	Alto	30	26.8%	37	35.6%
Propósito en la vida	Bajo	34	30.4%	32	30.8%
	Medio	62	55.4%	44	42.3%
	Alto	16	14.3%	28	26.9%

#### *1.1.4.2 Nivel de bienestar psicológico según la edad de los participantes.*

La tabla 12 muestra, que las edades de entre 12-14 años y 15-17 años cuentan con un porcentaje de 50.6% y 46.6% respectivamente, ubicándolos en un nivel medio de bienestar psicológico.

Seguidamente, respecto a las dimensiones de bienestar psicológico, se observa que el primer grupo de edades (12-14 años) en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas y autonomía obtienen un nivel bajo, con un porcentaje de 36.7%, 37.3% y 37.3% respectivamente. Por otro lado, en las dimensiones de; dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, alcanzaron un porcentaje de 46.2%, 39.9% y 48.7% respectivamente, que los ubica en el nivel medio.

En el segundo grupo de edades (15-17 años) se observa que respecto a las dimensiones de autoaceptación y relaciones positivas, obtienen un nivel bajo con un porcentaje de 43.1% y 44.8% respectivamente. Por otro lado las dimensiones de crecimiento personal y propósito en la vida obtuvieron un 44.8% y 50% logrando el nivel medio y por último, en las dimensiones de autonomía y dominio del entorno alcanzan un nivel alto con 41.4% y 43.1% respectivamente.

Tabla 12

*Nivel de bienestar psicológico según de la edad de los participantes*

		12 – 14		15 – 17	
		N	%	N	%
Bienestar psicológico	Bajo	42	26.6%	12	20.7%
	Medio	80	50.6%	27	46.6%
	Alto	36	22.8%	19	32.8%
Autoaceptación	Bajo	58	36.7%	25	43.1%
	Medio	49	31%	16	27.6%
	Alto	51	32.3%	17	29.3%
Relaciones positivas	Bajo	59	37.3%	26	44.8%
	Medio	53	33.5%	12	20.7%
	Alto	46	29.1%	20	34.5%
Autonomía	Bajo	59	37.3%	13	22.4%
	Medio	52	32.9%	21	36.2%
	Alto	47	29.7%	24	41.4%
Dominio del entorno	Bajo	47	29.7%	12	20.7%
	Medio	73	46.2%	21	36.2%
	Alto	38	24.1%	25	43.1%
Crecimiento personal	Bajo	45	28.5%	15	25.9%
	Medio	63	39.9%	26	44.8%
	Alto	50	31.6%	17	29.3%
Propósito en la vida	Bajo	50	31.6%	16	27.6%
	Medio	77	48.7%	29	50%
	Alto	31	19.6%	13	22.4%

### 1.2 Análisis de correlación entre las variables.

En la tabla 13, se observa que de acuerdo a la prueba estadística no paramétrica Chi-cuadrada de Pearson, indica que el valor de p (sig.) es menor a .005 lo cual indica que existe asociación entre las variable bienestar psicológico y las siguientes estrategias de afrontamiento: concentrarse en resolver el problema ( $\chi^2=43.448^a$ ,  $p=.000$ ), esforzarse y tener éxito ( $\chi^2=46.797^a$ ,  $p=.000$ ), fijarse en lo positivo ( $\chi^2=47.263^a$ ,  $p=.000$ ), Buscar apoyo espiritual ( $\chi^2=22.360^a$ ,  $p=.004$ ), buscar ayuda profesional ( $\chi^2=22.360^a$ ,  $p=.004$ ); preocuparse ( $\chi^2=26.931^a$ ,  $p=.000$ ), falta de afrontamiento ( $\chi^2=30.789^a$ ,  $p=.000$ ), reducción

de la tensión ( $\chi^2=43.297^a$ ,  $p=0.000$ ), reservarlo para sí ( $\chi^2=26.614^a$ ,  $p=.001$ ) y autoinculparse ( $\chi^2=39.270^a$ ,  $p=.000$ ).

Tabla 13

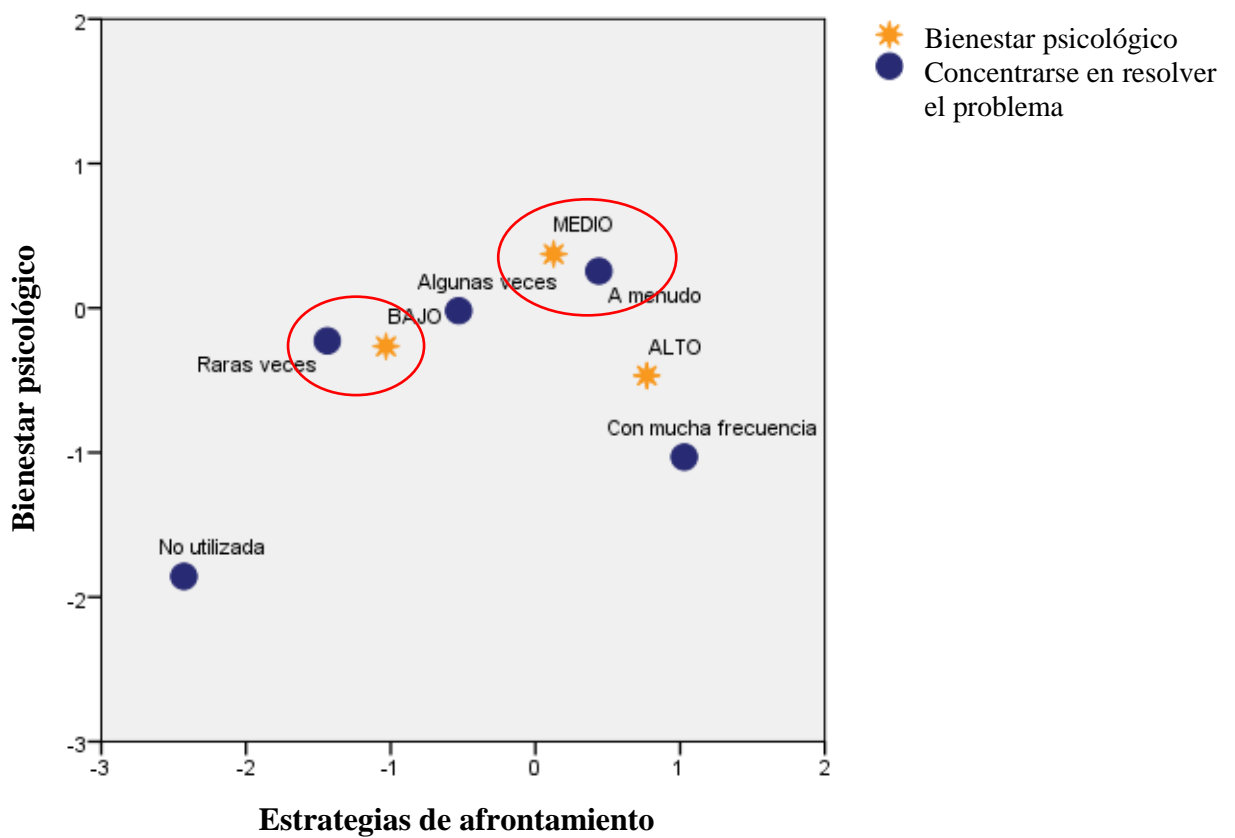
Tabla de correlación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico

Estrategias	Chi-cuadrado	Gl	p
Concentrarse en resolver el problema	43.448 <sup>a</sup>	8	,000
Esforzarse y tener éxito	46.797 <sup>a</sup>	6	,000
Fijarse en lo positivo	47.263 <sup>a</sup>	8	,000
Buscar diversiones relajantes	47.263 <sup>a</sup>	8	,010
Distracción física	15.714 <sup>a</sup>	8	,047
Invertir en amigos íntimos	13.532 <sup>a</sup>	8	,095
Buscar pertenencia	12.700 <sup>a</sup>	6	,048
Buscar apoyo social	18.928 <sup>a</sup>	8	,015
Acción social	8.125 <sup>a</sup>	8	,421
Buscar apoyo espiritual	22.360 <sup>a</sup>	8	,004
Buscar ayuda profesional	22.360 <sup>a</sup>	8	,004
Preocuparse	26.931 <sup>a</sup>	6	,000
Hacerse ilusiones	15.478 <sup>a</sup>	8	,050
Falta de afrontamiento	30.789 <sup>a</sup>	6	,000
Ignorar el problema	16.752 <sup>a</sup>	8	,033
Reducción de la tensión	43.297 <sup>a</sup>	6	,000
Reservarlo para si	26.614 <sup>a</sup>	8	,001
Autoinculparse	39.270 <sup>a</sup>	8	,000

### 1.3 Asociación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico

En la figura 2, el análisis de correspondencia muestra que usar a menudo la estrategia concentrarse en resolver el problema, se asocia al nivel medio de bienestar psicológico. Asimismo, aplicar raras veces la estrategia concentrarse en resolver el problema se asocia al nivel bajo de bienestar psicológico.

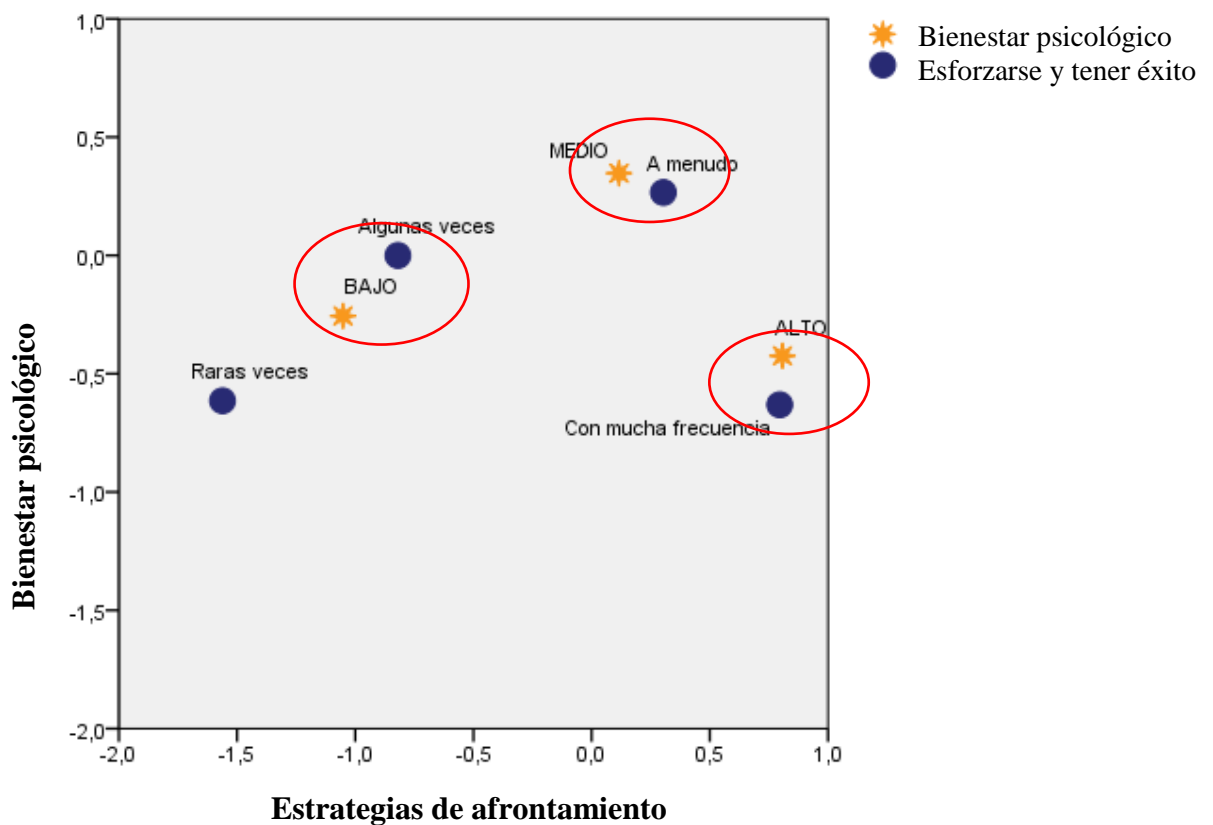
*Figura 2.* Asociación entre la estrategia concentrarse en resolver el problema y bienestar psicológico.





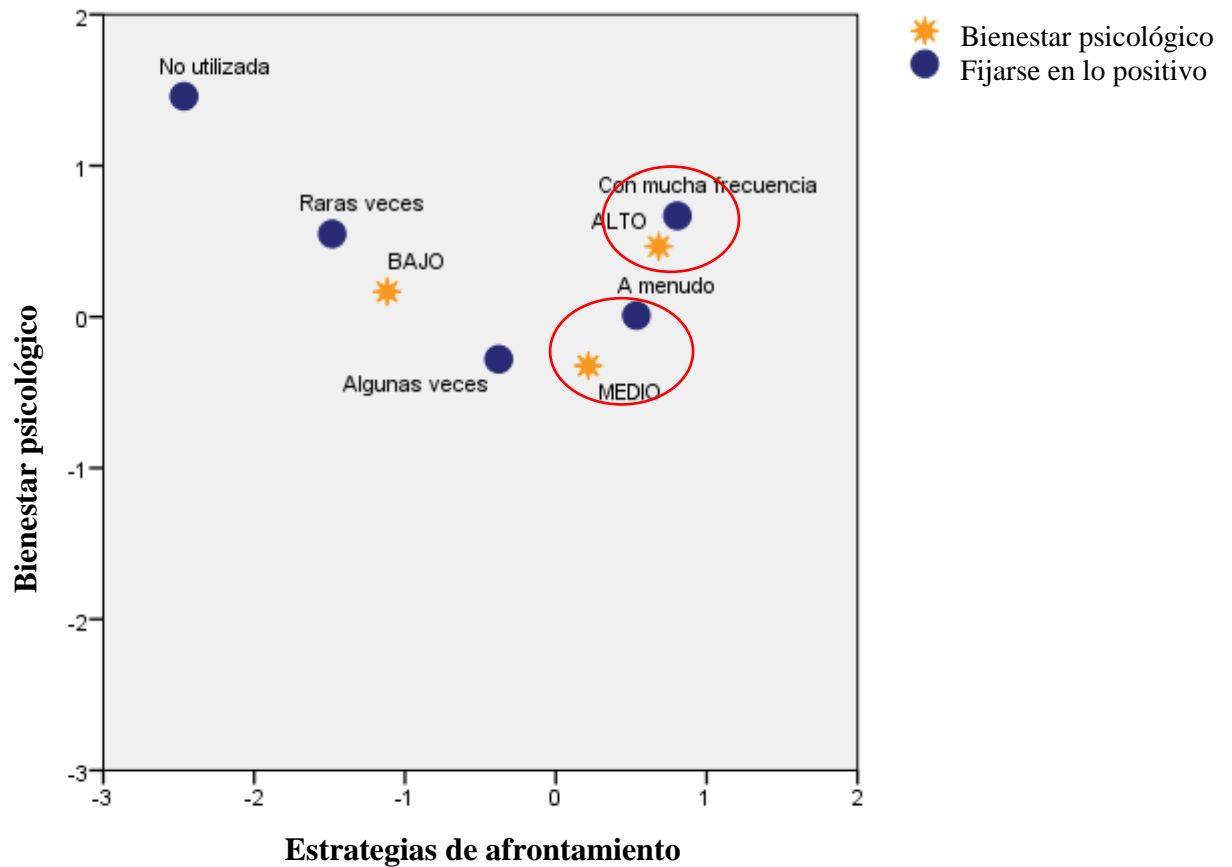
En la figura 3, en el análisis de correspondencia se observa que utilizar a menudo la estrategia esforzarse y tener éxito, se asocia al nivel medio de bienestar psicológico. Además, emplear con mucha frecuencia la estrategia esforzarse y tener éxito se asocia al nivel alto de bienestar psicológico y por último usar la estrategia esforzarse y tener éxito es asociado al nivel bajo de bienestar psicológico.

Figura 3. Asociación entre la estrategia esforzarse y tener éxito y bienestar psicológico.



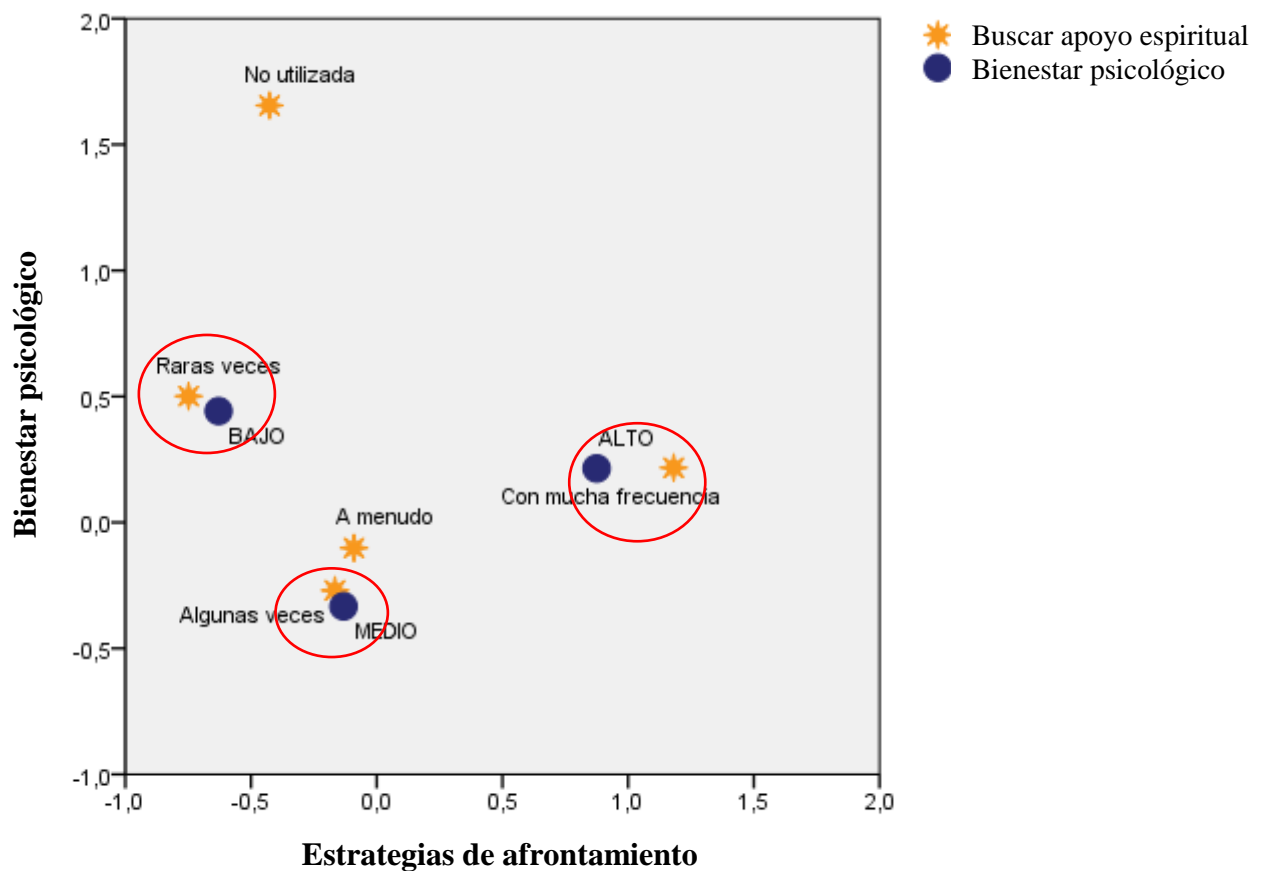
En la figura 4, el análisis de correspondencia muestra que los alumnos que utilizan con mucha frecuencia la estrategia fijarse en lo positivo tienen por lo general un nivel alto de bienestar psicológico. Del mismo modo, usar a menudo la estrategia fijarse en lo positivo se asocia al nivel medio de bienestar psicológico.

Figura 4. Asociación entre la estrategia fijarse en lo positivo y bienestar psicológico.



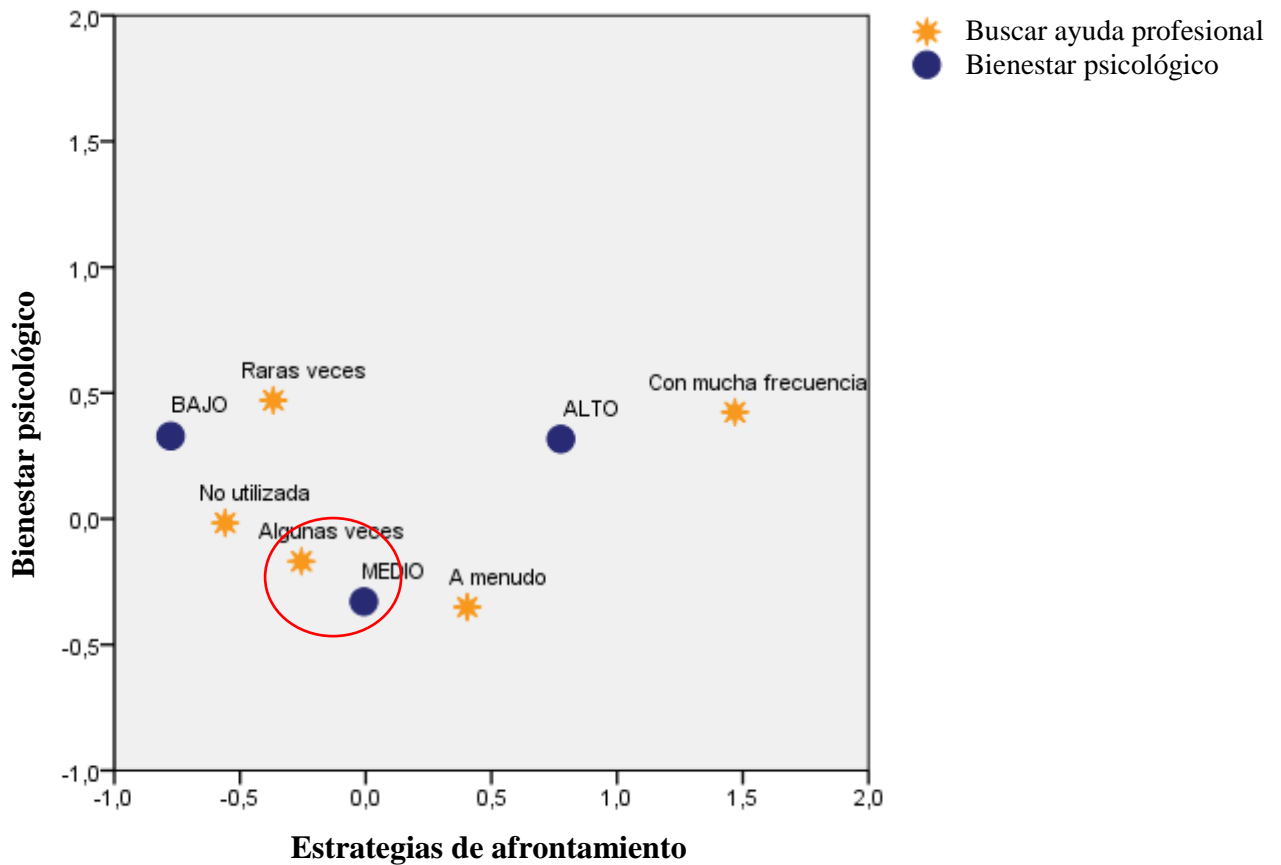
En la figura 5, en el análisis de correspondencia se aprecia que cuando los alumnos utilizan algunas veces la estrategia buscar apoyo espiritual tienen generalmente un nivel medio de bienestar psicológico. Asimismo, los alumnos que emplean raras veces la estrategia buscar apoyo espiritual se asocian a un nivel bajo de bienestar psicológico, finalmente usar con mucha frecuencia esta estrategia es asociado a un nivel alto de bienestar psicológico.

Figura 5. Asociación entre la estrategia buscar apoyo espiritual y bienestar psicológico.



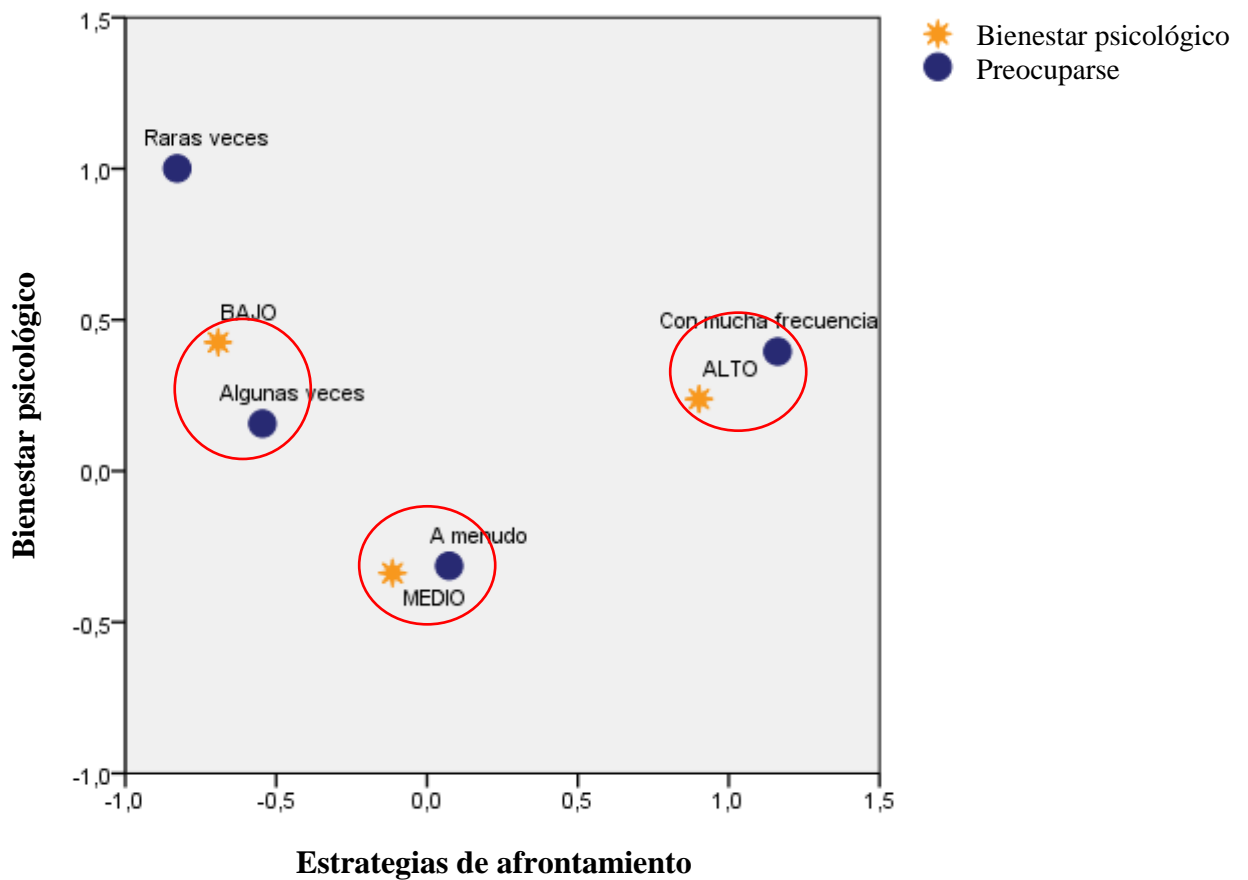
En la figura 6, el análisis de correspondencia muestra que los participantes que eligen algunas veces la estrategia buscar ayuda profesional, se asocian al nivel medio de bienestar psicológico.

Figura 6. Asociación entre la estrategia buscar ayuda profesional y bienestar psicológico.



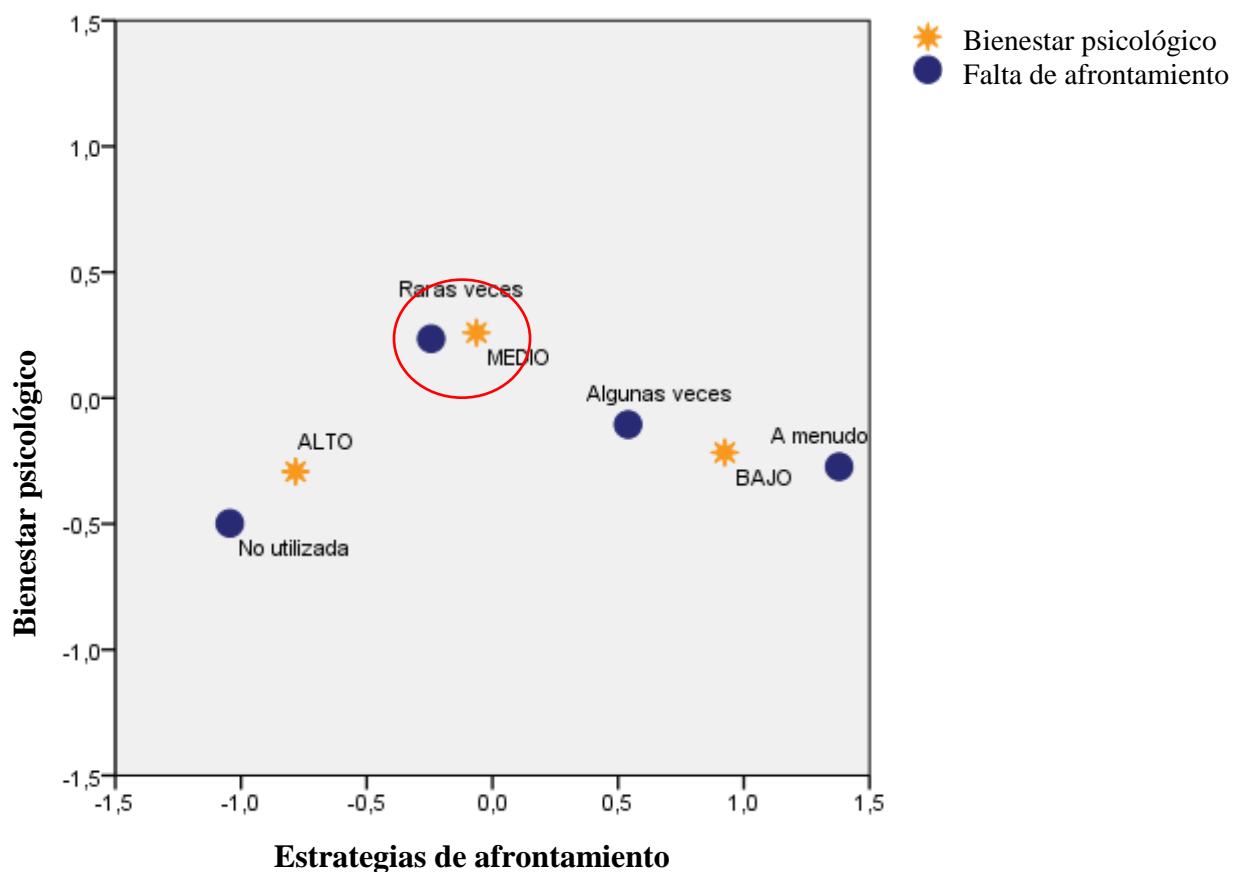
En la figura 7, en el análisis de correspondencia se aprecia que cuando el estudiante utiliza a menudo la estrategia preocuparse se asocia un nivel medio de bienestar psicológico. Además, los estudiantes que emplean con mucha frecuencia la estrategia preocuparse se asocian a un nivel alto de bienestar psicológico y por ultimo usar algunas veces esta estrategia es asociado a un nivel bajo de bienestar psicológico.

Figura 7. Asociación entre la estrategia preocuparse y bienestar psicológico.

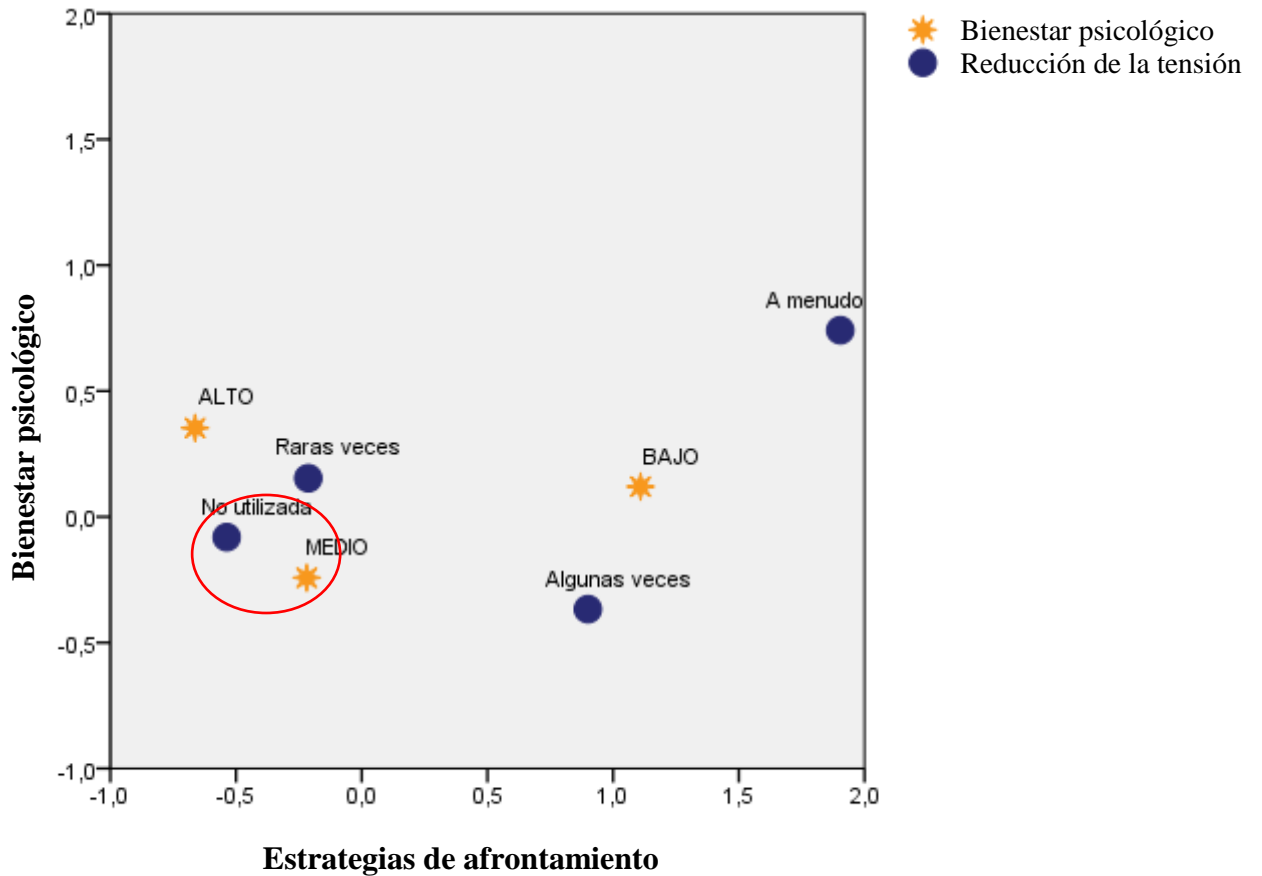


En la figura 8, el análisis de correspondencia muestra que los alumnos que utilizan raras veces la estrategia falta de afrontamiento, se asocian al nivel medio de bienestar psicológico.

Figura 8. Asociación entre la estrategia falta de afrontamiento y bienestar psicológico.

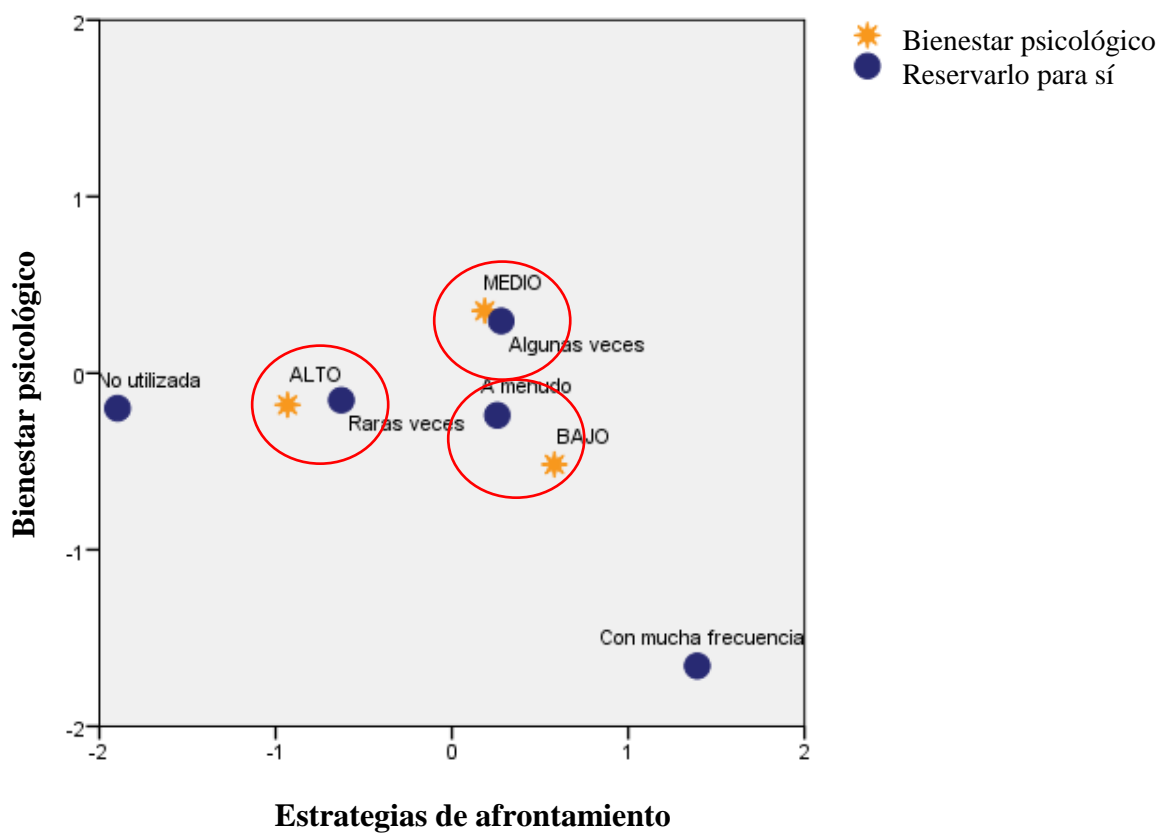


En la figura 9, el análisis de correspondencia muestra que los participantes que no utilizan la estrategia reducción de la tensión son asociados a un nivel medio de bienestar psicológico. *Figura 9.* Asociación entre la estrategia reducción de la tensión y bienestar psicológico.



En la figura 10, en el análisis de correspondencia se evidencia que los alumnos que emplean algunas veces la estrategia reservarlo para sí, se asocian a un nivel medio de bienestar psicológico. También se muestra, que aquellos alumnos que raras veces eligen la estrategia reservarlo para sí, se asocian a un nivel medio de bienestar psicológico, finalmente usar a menudo esta estrategia es asociado a un nivel bajo de bienestar psicológico.

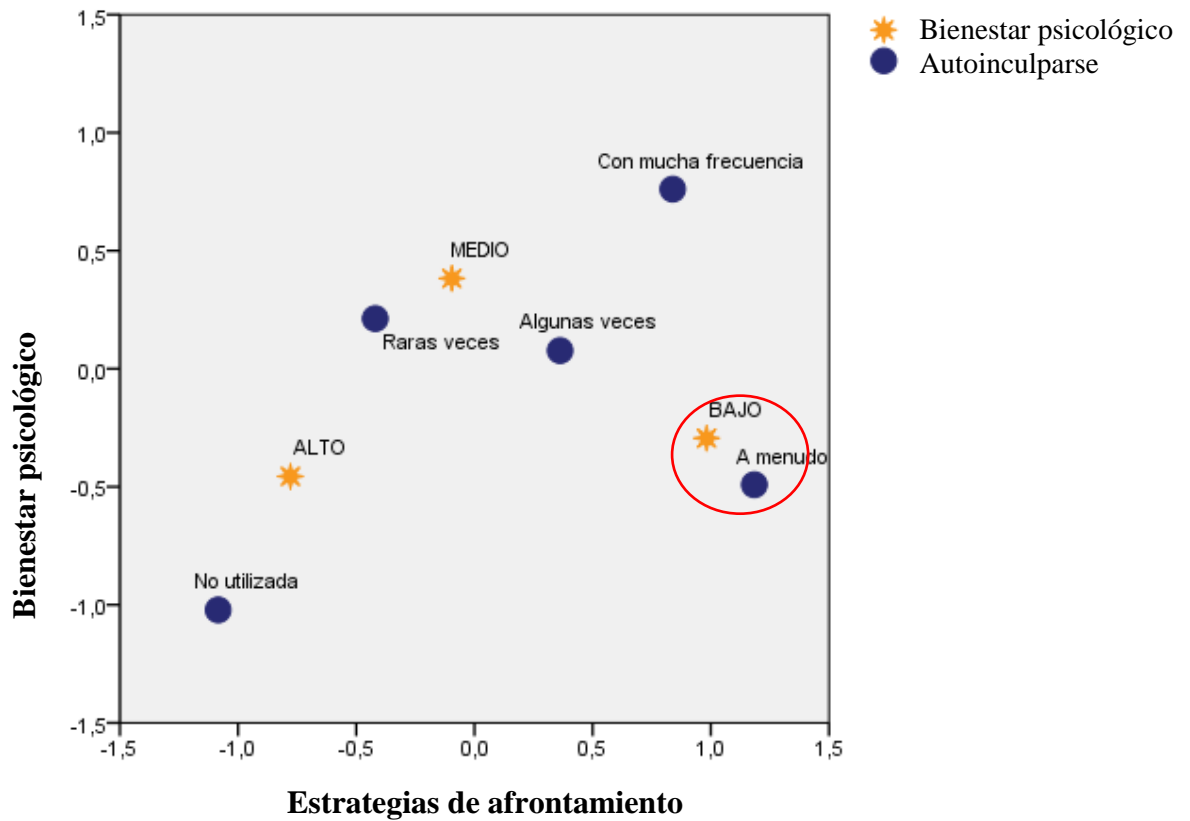
Figura 10. Asociación entre la estrategia reservarlo para sí y bienestar psicológico.





En la figura 11, en el análisis de correspondencia se aprecia que aquellos alumnos que utilizan a menudo la estrategia autoinculparse se asocian al nivel bajo de bienestar psicológico.

Figura 11. Asociación entre la estrategia autoinculparse y bienestar psicológico.



## 2. Discusión

Las personas diariamente se enfrentan a situaciones estresantes en el que se ven obligados a pensar y actuar de manera rápida para poder solucionar sus diversos problemas, ante esto deben utilizar diferentes recursos y/o estrategias que los ayuden a solucionar (Fernández, 1997).

En este sentido Castro y Casullo (2000) mencionan que los adolescentes suelen ser los más vulnerables frente a los problemas, ya que se encuentran en una etapa de diversos cambios, sumado a las exigencias del entorno, tienden a presentar desajustes en su medio, estos desajustes producen estrés, entonces se ven obligados a poner en marcha diversas estrategias para enfrentar la situación; y si no llegar a solucionar adecuadamente esas dificultades suelen presentar conflictos internos, sin embargo esto no debe ser generalizado a todos sus contemporáneos.

Las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes juegan un papel muy importante en el bienestar psicológico de cada uno de ellos. Por lo que esta investigación se centró en analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico; al finalizar el estudio se estableció que existe relación entre el empleo de la mayoría de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico.

Se encontró relación altamente significativa entre el bienestar psicológico y las siguientes estrategias del afrontamiento: concentrarse en resolver el problema ( $\chi^2=43.448^a$ ,  $p=.000$ ), esforzarse y tener éxito ( $\chi^2=46.797^a$ ,  $p=.000$ ), fijarse en lo positivo ( $\chi^2=47.263^a$ ,  $p=.000$ ), Buscar apoyo espiritual ( $\chi^2=22.360^a$ ,  $p=.004$ ), buscar ayuda profesional ( $\chi^2=22.360^a$ ,  $p=.004$ ); preocuparse ( $\chi^2=26.931^a$ ,  $p=.000$ ), falta de afrontamiento ( $\chi^2=30.789^a$ ,  $p=.000$ ), reducción de la tensión ( $\chi^2=43.297^a$ ,  $p=.000$ ), reservarlo para sí ( $\chi^2=26.614^a$ ,  $p=.001$ ) y autoinculparse ( $\chi^2=39.270^a$ ,  $p=.000$ ).

Frente a estos resultados, Figueroa et al. (2005) indican que los adolescentes se caracterizan por enfrentar problemas frecuentes de un modo práctico, demostrando flexibilidad cognitiva haciendo referencia a la estrategia “concentrarse en resolver el problema” (ver figura 2). Por otro lado Frydenberg (1997) refiere que aquellos adolescentes que obtuvieron un alto nivel de bienestar psicológico, ponen en práctica la “estrategia esforzarse y tener éxito” (ver figura 3), en el que destacan su capacidad de trabajo y elevada motivación en la resolución de las situaciones que se presentan comúnmente. Al mismo tiempo es rescatable la habilidad que poseen al diferenciar sus aspectos positivos de los negativos frente a las situaciones que se presentan, pudiendo valorar y apoyarse en los positivos, esto hace referencia a una visión optimista de la vida, haciendo uso de la estrategia “fijarse en lo positivo”, tal como lo muestra la figura 4 (Frydenberg, 1997).

Ante esto, Contini et al, (2003) hacen hincapié mencionando que el bienestar psicológico está relacionado con la satisfacción que puedan sentir los jóvenes respecto a la vida que llevan. Por ende, dado los resultados encontrados que se puede afirmar que los jóvenes que alcanzan un buen nivel de bienestar psicológico son aquellos que se esfuerzan por satisfacer sus necesidades sociales, resaltando los aspectos positivos y reconociendo los valores con los que cuentan.

Asimismo estos resultados concuerdan con la investigación llevada a cabo por Salotti (2006) quien además señala que las personas con un elevado bienestar psicológico mostraron: mayor capacidad de análisis, consideración de diferentes puntos de vista frente al conflicto, dedicación y esfuerzo para lograr la superación del problema, habilidad para diferenciar los aspectos positivos de los negativos, capacidad de abrirse a otros para pedir ayuda (conocidos, profesionales, Dios) y deseo de mantenerse en buena salud. Entonces se

puede concluir que estos adolescentes pueden lograr mayor aceptación de los demás, ganan prestigio y refuerzan su autoestima.

Todo lo mencionado hasta aquí hace referencia a aquellas estrategias que están dirigidas a resolver el problema y de relación con otros, por ende, tal como lo menciona González, et al., (2002) un nivel alto de bienestar psicológico estaría relacionado con los estilos dirigidos a la resolución del problema y de relación con los demás, sin embargo, algunas estrategias del estilo improductivo no se considerarían improductiva del todo, tal y como se observa en esta investigación.

Diversos teóricos mencionan que frente a las estrategias improductivas no existen estrategias de afrontamiento mejores ni peores en sí mismas, se debería analizar su éxito o fracaso en función de varios factores: el contexto de la situación generadora de estrés; el momento vital del joven; los objetivos que persiguen con determinado comportamiento; o el apoyo social, entre otros, tal como lo indica Romero. et al. (2009).

Contini, et al. (2003) agregan que el temor que pueda sentir los adolescentes frente a su futuro y la preocupación por su felicidad hace que la estrategia “preocuparse” (ver figura 7) sea relacionada a un adecuado bienestar psicológico. Por lo que termina siendo entendido como el móvil de acciones específicas en el futuro. Por lo que es probable, tal como lo indican Rodríguez et al. (1993), que las estrategias de evitación no sean disfuncionales, sino que dependen más bien de la naturaleza del estresor frente al cual se despliega esta estrategia. Asimismo Figueroa, et al. (2005), indican que la estrategia “reducción de la tensión” (ver figura 9), pone de manifiesto el intento de sentirse mejor por medio de actividades que disminuyan el estrés que ocasiona el problema por el cual atraviesan. Se observa que la poca utilización de esta estrategia está relacionada a un alto nivel de bienestar psicológico. Acciones como: la ingesta de alcohol, de sustancias psicoactivas o fumar, comportamientos de huida temporaria de la casa o de la escuela; no

suelen formar parte de las acciones que toman los adolescentes para alcanzar un adecuado bienestar psicológico.

Por otro lado, respecto a las estrategias consideradas improproductivas, las cuales son utilizadas por los participantes que experimentaron un nivel bajo de bienestar psicológico como la falta de afrontamiento (ver figura 8) y autoinculparse (ver figura 11), Frydenberg y Lewis (1996) las caracterizan como un mecanismo mediante el cual el adolescente procura negar lo que le aqueja, siendo consciente de tal esfuerzo.

El análisis detallado de la estrategia “reservarlo para sí” (ver figura 10), la cual ha sido utilizada algunas veces por un 50% de los participantes, genera la siguiente conclusión; que el uso de esta estrategia conduce al debilitamiento de la red de apoyo social, como consecuencia: reduce la iniciativa de actividad en dicha red, lo que, a largo plazo es suficiente para disminuir la participación con los otros, ya que los adolescentes tienden a aislarse y a evitar que los demás conozcan sus preocupaciones y/o situaciones no resueltas (Contini, et al. 2003).

Haciendo un análisis desde la polaridad activo-pasivo (Millon, 1977), señala que esta posición pasiva ante determinadas situaciones, indudablemente es de riesgo para el adolescente, pues la resolución exitosa de cualquier hecho vital implica poner en marcha estrategias cognitivas y afectivas que, con principio de realidad conduzcan a modificar la situación problemática planteada, asumiendo una posición activa. Incluso, Casado (2002) señala que quien evita afrontar la situación problema busca un alejamiento o manejar a nivel ilusorio sus situaciones problemáticas, a veces manipulativo, en otras de negación, o de transferencia a otros de su responsabilidad en lo ocurrido, calificando a esta estrategia como un intento de manejo no-funcional ante las demandas que la realidad hace al sujeto.

Holmes y Rahe (1967) en sus investigaciones iniciales, concluyeron que cualquier cambio tanto positivo como negativo, era estresante porque conllevaba a generar demandas

de adaptación, sin embargo posteriormente sugirieron que los sucesos negativos desempeñaban un rol más significativo que los positivos en el proceso de afrontamiento. Frente a esta realidad, se dice que los sujetos adolescentes recurren al empleo de ciertas estrategias, ya que desean aminorar el impacto de los problemas sobre sí mismos.

## Capítulo V

### Conclusiones y recomendaciones

En este capítulo se presentan las conclusiones de los hallazgos más importantes encontrados a lo largo del estudio. Por lo cual se dará respuesta a los objetivos. Así mismo, se darán a conocer las recomendaciones propias de la investigación.

#### 1. Conclusiones

De acuerdo de los resultados obtenidos se llegó a las siguientes conclusiones:

- En relación al objetivo general, se halló que las estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional, preocuparse, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoinculparse se correlacionan significativamente al bienestar psicológico en los estudiantes de una institución educativa privada de Lima Sur.
- Existe asociación significativa entre la estrategia concentrarse en resolver el problema y bienestar psicológico ( $\chi^2=43.448^a$ ,  $p=.000$ ). Ya que se observa que los estudiantes con niveles medios de bienestar utilizan a menudo la estrategia concentrarse en resolver el problema, también evidenciaron un nivel bajo en su bienestar utilizando raras veces dicha estrategia.
- Existe asociación significativa entre la estrategia esforzarse y tener éxito y bienestar psicológico ( $\chi^2=46.797^a$ ,  $p=.000$ ). Aquí se evidencia que los estudiantes con niveles medios en su bienestar psicológico usan a menudo la estrategia esforzarse y tener éxito, asimismo unos niveles altos en el

bienestar es gracias al uso con mucha frecuencia de dicha estrategia y los que logran un nivel medio lo utilizan raras veces.

- Existe asociación significativa entre la estrategia fijarse en lo positivo y bienestar psicológico ( $\chi^2=47.263^a$ ,  $p=.000$ ). Los resultados evidencian que los estudiantes con niveles altos en su bienestar usan con mucha frecuencia dicha estrategia, también se observa niveles medios utilizando a menudo la estrategia.
- No existe asociación significativa entre la estrategia buscar diversiones relajantes y bienestar psicológico ( $\chi^2=47.263^a$ ,  $p=.010$ ).
- No existe asociación significativa entre la estrategia distracción física y bienestar psicológico ( $\chi^2=15.714^a$ ,  $p=.010$ ).
- No existe asociación significativa entre la estrategia invertir en amigos íntimos y bienestar psicológico ( $\chi^2=13.532^a$ ,  $p=.095$ ).
- No existe asociación significativa entre la estrategia buscar pertenencia y bienestar psicológico ( $\chi^2=12.700^a$ ,  $p=.048$ ).
- No existe asociación significativa entre la estrategia buscar apoyo social y bienestar psicológico ( $\chi^2=18.928^a$ ,  $p=.047$ ).
- No existe asociación significativa entre la estrategia acción social y bienestar psicológico ( $\chi^2=8.125^a$ ,  $p=.015$ ).
- Existe asociación significativa entre la estrategia buscar apoyo espiritual y bienestar psicológico ( $\chi^2=22.360^a$ ,  $p=.004$ ). Los estudiantes obtienen un nivel medio en bienestar psicológico utilizando algunas veces la estrategia buscar apoyo espiritual, también obtuvieron un nivel bajo ya usan raras veces dicha estrategia y por último, un nivel alto es alcanzado por los que con mucha frecuencia usan la estrategia.



- Existe asociación significativa entre la estrategia buscar apoyo profesional y bienestar psicológico ( $\chi^2=22.360^a$ ,  $p=.004$ ). Los estudiantes alcanzan un nivel medio en bienestar psicológico, ya utilizan algunas veces la estrategia buscar apoyo profesional.
- Existe asociación significativa entre la estrategia preocuparse y bienestar psicológico ( $\chi^2=26.931^a$ ,  $p=.000$ ). Los alumnos lograron un nivel medio en bienestar ya que a menudo usan la estrategia preocuparse, asimismo obtuvieron un nivel alto si utilizan con mucha frecuencia la estrategia, por último, usan algunas veces la estrategia y es asociado a un nivel bajo de bienestar.
- No existe asociación significativa entre la estrategia hacerse ilusiones y bienestar psicológico ( $\chi^2=15.478^a$ ,  $p=.050$ ).
- Existe asociación significativa entre la estrategia falta de afrontamiento y bienestar psicológico ( $\chi^2=30.789^a$ ,  $p=.000$ ). Se evidencia que los estudiantes que utilizan raras veces la estrategia falta de afrontamiento, se asocian al nivel medio de bienestar psicológico.
- No existe asociación significativa entre la estrategia ignorar el problema y bienestar psicológico ( $\chi^2=16.752^a$ ,  $p=.033$ ).
- Existe asociación significativa entre la estrategia reducción de la tensión y bienestar psicológico ( $\chi^2=43.297^a$ ,  $p=.000$ ). Los resultados muestran que los alumnos que alcanzaron un nivel medio son los que no utilizan la estrategia reducción de la tensión.
- Existe asociación significativa entre la estrategia reservarlo para sí y bienestar psicológico ( $\chi^2=26.614^a$ ,  $p=.001$ ). Los alumnos que emplean algunas veces la estrategia reservarlo para sí, se asocian a un nivel medio de

bienestar psicológico. También se muestra, que aquellos alumnos que raras veces eligen la estrategia reservarlo para sí, se asocian a un nivel medio de bienestar, finalmente usar a menudo esta estrategia es asociado a un nivel bajo de bienestar psicológico.

- Existe asociación significativa entre la autoinculparse y bienestar psicológico ( $\chi^2=39.270^a$ ,  $p=.000$ ). Los alumnos que utilizan a menudo la estrategia autoinculparse se asocian al nivel bajo de bienestar psicológico.

## **2. Recomendaciones**

Al finalizar la presente investigación se hacen las siguientes recomendaciones:

1. Para un resultado más específico se recomienda incluir en los datos sociodemográficos; el lugar de procedencia. Ya que esto permitirá obtener más información respecto al entorno cultural donde se han desarrollado los participantes y así comprender mejor el resultado obtenido.
2. Ampliar la muestra para lograr mejor comprensión y así poder generalizar los resultados.
3. Considerar otras variables de estudio como estilos de vida, creencias religiosas, autoconcepto y estrés percibido, porque diversas investigaciones han demostrado que el que estas variables aportan de manera significativa ya sea de manera positiva o viceversa.
4. Tomar en cuenta, la realización de una investigación en una institución no adventista para realizar una comparación entre los resultados.
5. Finalmente, se recomienda dar información a las autoridades de la institución para ser desarrolladas y profundizadas, para así crear programas y talleres que ayuden a elegir estrategias de afrontamiento más eficaces de acuerdo a su problemática.

## Referencias

- Anderson, C. (1977). Locus of control, coping behaviors, and performance in a stress setting: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 62, 446-451. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/885833>
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass. *National Library of Australia* Recuperado de: <http://trove.nla.gov.au/work/7249690?selectedversion=NBD1463125>
- Arrogante, O., Pérez, A. & Aparicio, E. (2014). Bienestar psicológico en enfermería: relaciones con resiliencia y afrontamiento. *ScienceDirect*, 25(2), 73-80. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862114001727>
- Berger, K. (2006). *Psicología del desarrollo, Infancia y adolescencia*. (7ª ed). Madrid: Editorial Medica Panamericana.
- Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima (Tesis de licenciatura en Psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4880>
- Buendía, J. & Mira, J. (1993). *Eventos vitales, Afrontamiento y Desarrollo*. Murcia: España. Recuperado de: [https://books.google.com.pe/books?id=gaCFIuVYAD8C&pg=PA43&dq=lazarus+y+folkman+definicion+de+estrategias+de+afrontamiento&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=gaCFIuVYAD8C&pg=PA43&dq=lazarus+y+folkman+definicion+de+estrategias+de+afrontamiento&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Cantón, E., Checa, I. & Vellisca, M. (2013). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78. Recuperado de: <http://www.scielo.sa.cr/pdf/rcp/v34n2/1659-2913-rcp-34-02-00071.pdf>

- Carranza, R. (2015). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología de la universidad Peruana Unión filial Tarapoto* (Tesis de maestría). Tarapoto, Perú: Universidad Peruana Unión
- Cardozo, A. & Mayeregger, R. (2005). *Las Estrategias de Afrontamiento y su Relación con el Nivel de Bienestar Psicológico. Un estudio con Adolescentes* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Asunción. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>
- Carranza, R. (2015). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología de la universidad Peruana Unión filial Tarapoto* (Tesis de maestría). Tarapoto, Perú: Universidad Peruana Unión
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A Theoretically based approach. *Journal of personality and social Psychology*, 56(2), 267-283. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2926629>
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20, 403-414. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2225359>
- Casas, J. & Ceñal, M. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 9(1) 20-24. Recuperado de: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo\\_adolescente\(2\).pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente(2).pdf)
- Castaño, E. & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estr-ES.pdf>

- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 18(2), 35-68. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>
- Casullo, M. & Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones*, 6(1), 25-49. Recuperado de: <http://www.psi.uba.ar/institucional.php?var=investigaciones/revistas/investigaciones/investigaciones.php>
- Cassaretto, M., Chau, C. Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 21(2), 364-392.
- Castellá, J. Saforcada, E. Tonon, G. Rodrigues, L. Mozobancyk, S & Maria, L. (2012). Bienestar subjetivo de los adolescentes: un estudio comparativo entre Argentina y Brazil. *Psychosocial Intervention*, 21(3), 273-280. Recuperado de: [file:///C:/Users/lenovo/Downloads/S1132055912700820\\_S300\\_es.pdf](file:///C:/Users/lenovo/Downloads/S1132055912700820_S300_es.pdf)
- Castro, A & Martina, M (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 15(1), 37-68. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974>
- CDC: Centro para el control y prevención de enfermedades. (2015). Atlanta, Estados Unidos: Departamento de Salud y Servicios Humanos. Recuperado de: <http://kidshealth.org/es/parents/suicide-esp.html#>
- CDC: Centro para el control y prevención de enfermedades. (2016). Atlanta, Estados Unidos: Departamento de Salud y Servicios Humanos. Recuperado de:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html>

Compas, B.; Mallaren, V. & fondacaro, K. (1988): Coping with stressful eventes in older childrens and young adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology*, 6(1), 405-411. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3397433>

Contini, N., Coronel, P., Levin, M. & Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología de la PUCP*, 11(1), 179-200. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3723/3705>

Cox, T. (1978). *Stress*. New York: MacMillan.

Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96 recuperado de: <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/17380/18144>

Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective Well-being.

*Indian Journal of Clinical Psychology*, 3(2), 16-25. Recuperado de:

<https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjO55THsYbTAhXGhpAKHcXRArQQFggfMAA&url=http%3A%2F%2F209-197-41->

[56.unassigned.ntelos.net%2Fimages%2Fstories%2Flibrary%2FStennett\\_Psychology\\_Articles%2FRecent%2520Findings%2520on%2520Subjective%2520Well-Being.pdf&usg=AFQjCNFvGuzpmOSg4t9UftjdC5Drh1Q68Q](https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjO55THsYbTAhXGhpAKHcXRArQQFggfMAA&url=http%3A%2F%2F209-197-41-56.unassigned.ntelos.net%2Fimages%2Fstories%2Flibrary%2FStennett_Psychology_Articles%2FRecent%2520Findings%2520on%2520Subjective%2520Well-Being.pdf&usg=AFQjCNFvGuzpmOSg4t9UftjdC5Drh1Q68Q)

Fernández, E. (1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento. Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.

Figuroa, I., Contini, N., Lacunza, B. & Levin, M. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico: un estudio con adolescentes de nivel

- socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72.  
 Recuperado de:  
<https://search.proquest.com/openview/dd4a90e809c87fed332aa466578c091b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1606360>
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133. Recuperado de:  
[www.sciencedirect.com/science/article/pii/014019719190025M](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/014019719190025M)
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of adolescence*, 16(3), 253-266.  
 Recuperado de:  
[https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj9vDGs4bTAhVBjpAKHUEvAaUQFggaMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpubmed%2F8282897&usg=AFQjCNE03dMzPp pqki\\_OtbUfkCLnw3lWBg](https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj9vDGs4bTAhVBjpAKHUEvAaUQFggaMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpubmed%2F8282897&usg=AFQjCNE03dMzPp pqki_OtbUfkCLnw3lWBg)
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1996). ACS. *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Manual. Madrid: TEA.
- Frydenberg, E. (1997). *Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid: TEA Ediciones.
- García, C. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. Recuperado de: [http://bvs.sld.cu/revists/mgi/vol16\\_6\\_00/mgi10600.htm](http://bvs.sld.cu/revists/mgi/vol16_6_00/mgi10600.htm).
- García, C. & González, C. (2000). La categoría bienestar psicológico: su relación con otras categorías sociales. *Revista Medicina General Integral*, 16 (6), 586-920. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>
- García, F. (1998). La propuesta biopsico-social del ciudadano. *Revista de Psicología General y Aplicaciones*, 51(2), 269-278. Recuperado de:

[http://biblioteca.universia.net/html\\_bura/ficha/params/title/propuesta-bio-psicosocial-ciudadano-sano/id/30847689.html](http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/propuesta-bio-psicosocial-ciudadano-sano/id/30847689.html)

García, F., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 11(2), 42-60. Recuperado de: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v11n2/a03.pdf>

García, R. (2014). El modelo de salud mental positiva: Marie Jahoda. Recuperado de: <http://rubigarcia1.blogspot.com/2014/08/teoria-de-la-salud-positiva-segun-el.html>

García, F., Manquian, E., & Rivas, G. (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas- Individuo y sociedad*, 15(3), 101-111. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/psicop/v15n3/art10.pdf>

García, E., Echevarría, M. & Rodríguez, M. (2014). El bienestar psicológico y subjetivo. Su relación con estilos de afrontamiento y perspectiva temporal en bomberos de la policía de la provincia de San Luis. Presentado ante el VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Decimo Encuentro de Investigadores en Psicología de Mercosur. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <http://www.aacademica.org/000-035/561.pdf>

Gonzales, E. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1º. y 5º. Grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión. Perú

González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*. 14 (2), 363-369. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=733>

Havighurst, R. (1972). *Developmental tasks and education* (3d ed.) New York. N.Y.: David



- Holmes, T. & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6059863>
- McKay Company, Inc., a division of Random House. IBGE – Instituto Brasileiro.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental health and/or mental illness? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548. Recuperado de: <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/191.pdf>
- INEGI: Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2013). Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud. Recuperado de: [http://www.cinu.mx/minisitio/juventud\\_2013/Juventud\\_INEGI.pdf](http://www.cinu.mx/minisitio/juventud_2013/Juventud_INEGI.pdf)
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer. Recuperado de: [https://books.google.co.uk/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.uk/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Lazarus, R. (1993). Why we should think of stress as a subset of emotion? (2° ed), pp. 21–39. New York: The Free Press.
- McEwen, B. (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research Interactive*. 886: 172-189. Recuperado de: <http://psych.colorado.edu/~munakata/csh/mcewen.pdf>
- Massone, A., & Gonzales, G. (2003). Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica. *Revista iberoamericana de Educación*: 1-7. Recuperado de: <https://www.rieoei.org/deloslectores/378Massone.PDF>

- Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, & Yaringaño, J. (2014). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista IIPSI*, 19 (2) 123-143. Recuperado de: <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/975/936>
- Matthews, G. Zeidner, M & Roberts, R. (2002). Emotional Intelligence: science and myth. Massachusetts: *The MIT Press*. Recuperado de: <https://www.amazon.com/exec/obidos/tg/detail/-/0262134187/bigdogsbowlofbis/>
- Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento. Resiliencia y Bienestar a lo largo del Ciclo Vital* (Tesis de Doctorado). Valencia, España: Universitat de Valencia. Recuperado de: [roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/29244/tesis%20TMR.pdf?sequence=1](http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/29244/tesis%20TMR.pdf?sequence=1)
- Marsoller, R. Aparicio, M & Aguirre, J. (2009). La búsqueda del bienestar psicológico. Su vinculación con las estrategias de afrontamiento. Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/assetstore/15/88/98/158898356253629948249787698320983831268>
- Mikkersen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios en Lima* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/416>
- Millon, T. (1997). Inventario Millon de estilos de personalidad [MIPS]. Buenos Aires: Paidós.
- Mirta, E. (1992). Factores de riesgo en la adolescencia. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica ALCMEON*, 5 (1), 21-26. Recuperado de: [http://www.alcmeon.com.ar/2/5/a05\\_03.htm](http://www.alcmeon.com.ar/2/5/a05_03.htm)
- Moreno, J & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de*

- Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54. Recuperado de:  
<http://www.um.es/univefd/TAD.pdf>
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21. Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/2136319>
- Pelechano, V. (2000). *Psicología sistemática de la personalidad*. Barcelona: Ariel.
- Organización Mundial de la Salud. (2014a). El embarazo en la adolescencia. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs364/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2014b). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Recuperado de:  
[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>
- Oramas, A., Santana, S & Vergara, A. (2007). El bienestar psicológico un indicador de la salud mental. *Revista de psicología social*, 7(1-2): 34-39. Recuperado de:  
[https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwivqYHs\\_ovTAhUDkpAKHVSyCfEQFggYMAA&url=http%3A%2F%2Froa.ult.edu.cu%2Fbitstream%2F123456789%2F1424%2F1%2FBienestar%2F520Psicologico...Salud%2520Mental.pdf&usq=AFQjCNFYpJ4iuQ3cTCdzYNw2iQ\\_lx7vuSw&sig2=uTa6dR0CCDIdxisp-S-flg&bvm=bv.151426398,d.Y2I](https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwivqYHs_ovTAhUDkpAKHVSyCfEQFggYMAA&url=http%3A%2F%2Froa.ult.edu.cu%2Fbitstream%2F123456789%2F1424%2F1%2FBienestar%2F520Psicologico...Salud%2520Mental.pdf&usq=AFQjCNFYpJ4iuQ3cTCdzYNw2iQ_lx7vuSw&sig2=uTa6dR0CCDIdxisp-S-flg&bvm=bv.151426398,d.Y2I)
- Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2009) *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. (10ª ed.), Desarrollo físico y salud en la adolescencia (p. 461). México: McGraw-Hill.
- Petrovski, A. (1980). *Psicología General, Manual Didáctico para los Institutos Pedagógicos*. Editorial: Progreso: Moscú. Recuperado de:  
[https://www.ecured.cu/Psicolog%C3%ADa\\_del\\_adolescente](https://www.ecured.cu/Psicolog%C3%ADa_del_adolescente)

- Pfouts, J. & Safier, E. (1981). Social Network Analysis: A New Tool For Understanding Individual and Family Functioning. *The Journal of Sociology & Social Welfare*. 8(3): 657-664. Recuperado de: <http://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1504&context=jssw>
- Plancherel, B. & Bolognini, M. (1995). Coping and mental health in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 18, 459-474. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197185710330>
- Pineda, S. & Aliño, M. (2014). El concepto de la adolescencia. Recuperado de: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/prevemi/capitulo\\_i\\_el\\_concepto\\_de\\_adolescencia.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/prevemi/capitulo_i_el_concepto_de_adolescencia.pdf)
- Ponce, M. (2015). Desarrollo normal del adolescente. Recuperado de: [http://www.mpfm.gob.pe/escuela/contenido/actividades/docs/3962\\_03ponce.pdf](http://www.mpfm.gob.pe/escuela/contenido/actividades/docs/3962_03ponce.pdf)
- Razo, A. (2016). *Estilos y estrategias de afrontamiento* (Tesis de licenciatura). Universidad Estatal del valle de Ecatepec. Recuperado de: <https://www.slideshare.net/maestrazo/estilos-y-estrategias-de-afrontamiento>
- Real Academia Española. (2014a). Diccionario de la lengua española. (23° ed.). Consultado en: <http://dle.rae.es/?id=0nrQ4BH>
- Real Academia Española. (2014b). Diccionario de la lengua española. (23° ed.). Consultado en: <http://dle.rae.es/?id=UELp1NP>
- Rodríguez, J., Pastor, A. & Lopez, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5, 349-372. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=1148>
- Rogers, C. (1963) La Tendencia Actualizadora en Relación a "Motivos" y a la Conciencia. En: Jones, MR, Ed., Nebraska Symposium on Motivation, Universidad de Nebraska Press, Recuperado de:

[http://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1934153](http://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1934153)

Rubio, L. (2015). *Estrategias de afrontamiento: Factores determinantes e impacto sobre el bienestar en la tercera edad* (Tesis doctoral). Granada, España: Universidad de Granada. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56046>

Ryff, C. (1989). Happiness is verything, or is it? Exploration sin the meanin of psychological. *Journal of social Psychology*, 57(6) 1069-1081. Recuperado de: <https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0ahUKEwj7x6qOgIzTAhVBfpAKHYtEA3IQFggYMAA&url=http%3A%2F%2Faging.wisc.edu%2Fpdfs%2F379.pdf&usg=AFQjCNEbw3vwrXPjUHVjng5TrolHaGb66w&sig2=jKCxEHZdAZDztGIDKkbow&bvm=bv.151426398,d.Y2I>

Santrock, J. (2004). *Psicología del desarrollo en la Adolescencia*. (9ª ed.). Madrid: McGraw-Hill

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primara. (Sepeap, 2013). XVII (2) 88-93. Recuperado de: <http://www.pediatriaintegral.es/numeros-antteriores/publicacion-2013-03/desarrollo-del-adolescente-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>

Strickland, B. R. (1978). Internal-external expectancies and health-related behaviors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 1192-1211. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/153349>

*The National Institute on Drug Abuse*. (NIDA, 2004). Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes. Recuperado de: <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/como-prevenir-el-uso-de-drogas-en-los-ninos-y-los-adolescentes-segunda-edicion>

- Vásquez, C. (2009). *La ciencia del bienestar psicológico*. Madrid: Alianza Editorial.
- Verde, J. (2014). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral. *PsiqueMag* 4(1) 81-94.  
Recuperado de:  
<http://ojs.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/download/138/61>.
- Villagrán, L. (2009). Bienestar Psicológico. *Revista Electrónica Psicología y Vida* 14, 2-5.  
Fecha de consulta: 27 de marzo de 2012. (En red). Disponible en:  
[http://www.revistapsicologiayvida.com/01\\_14.html](http://www.revistapsicologiayvida.com/01_14.html)
- White, E. (1875). *Mente, Carácter y personalidad, tomo II*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana

## **Anexos**

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RIFF

Apreciado estudiante, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación se te presentan 39 afirmaciones. Te pedimos contestes con sinceridad cada una de las opciones de respuesta marcando una (x) la opción que más se parezca a tu forma de ser (No hay opción correcta o incorrecta).

Datos generales	Edad	Genero		Religión	Año y sección
		F	M		

N	Ítems	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	Cuando analizo mi vida, me siento satisfecho de cómo están resultando las cosas					
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones					
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas					
4	Me preocupa como otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida					
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un objetivo que me agrade					
6	Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad					
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo					
8	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar					
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mi					
10	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por las opiniones de los demás					
11	Llevo un estilo de vida a mi gusto					
12	Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo					
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría					
14	Siento que mis amistades contribuyen en mi vida					
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes					
16	Siento que soy responsable de la manera en la que vivo					
17	Me siento bien cuando pienso de lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro					
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí					
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi forma de ser					
20	Me parece que la mayoría de personas tienen más amigos que yo					
21	Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias a la mayoría					
22	Las presiones de la vida diaria a menudo me deprimen o desaniman					



23	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida					
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo					
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida					
26	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí					
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos					
28	Soy bastante eficiente en el manejo de mis responsabilidades					
29	No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida					
30	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo					
31	Me siento orgulloso de quien soy y de la vida que llevo					
32	Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí					
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o familia no están de acuerdo					
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como esta					
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo					
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona					
37	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona					
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento					
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla					

## ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)

### Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontraras una lista de formas diferentes con las que la gente de su edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades.

En cada afirmación debes marca con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas.

No hay respuestas correctas o erróneas. No dedique mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que creas que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago	A
Lo hago raras veces	B
Lo hago algunas veces	C
Lo hago a menudo	D
Lo hago con mucha frecuencia	E

		A	B	C	D	E
1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuvieras el mismo problema.	A	B	C	D	E
2	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	A	B	C	D	E
3	Sigo con mis tareas como es debido.	A	B	C	D	E
4	Me preocupo por mi futuro.	A	B	C	D	E
5	Me reúno con mis amigos más cercanos.	A	B	C	D	E
6	Trato de dar una buena impresión a las personas que me importan.	A	B	C	D	E
7	Espero que me ocurra lo mejor.	A	B	C	D	E
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.	A	B	C	D	E
9	Me pongo a llorar y/o grito.	A	B	C	D	E
10	Organizo una acción en relación a mi problema.	A	B	C	D	E
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.	A	B	C	D	E
12	Ignoro el problema.	A	B	C	D	E
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme.	A	B	C	D	E
14	Guardo mis sentimientos para mí solo.	A	B	C	D	E
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas.	A	B	C	D	E
16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.	A	B	C	D	E
17	Pido consejo a una persona para que tengas más conocimientos que yo.	A	B	C	D	E
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer.	A	B	C	D	E
19	Practico un deporte.	A	B	C	D	E
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.	A	B	C	D	E
21	Me dedico a resolver el problema utilizado todas mis capacidades.	A	B	C	D	E
22	Sigo asistiendo a clases.	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad.	A	B	C	D	E
24	Llamo a un (a) amigo(a) íntimo(a).	A	B	C	D	E
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás.	A	B	C	D	E
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas.	A	B	C	D	E
27	Frente a los problemas simplemente me doy por vencido.	A	B	C	D	E
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.	A	B	C	D	E
29	Organizo un grupo que se preocupe del problema.	A	B	C	D	E
30	Decido ignorar conscientemente el problema.	A	B	C	D	E
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.	A	B	C	D	E
32	Evito estar con la gente.	A	B	C	D	E
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.	A	B	C	D	E

34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.	A	B	C	D	E
35	Busco ayuda y consejos de un profesional para resolver los problemas.	A	B	C	D	E
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.	A	B	C	D	E
37	Realizo ejercicios para mantener en forma y con buena salud.	A	B	C	D	E
38	Busco animo en otras personas.	A	B	C	D	E
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	A	B	C	D	E
40	Trabajo intensamente (trabajo duro).	A	B	C	D	E
41	Me preocupo por lo que está pasando.	A	B	C	D	E
42	Empezó, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos.	A	B	C	D	E
44	Espero que el problema se resuelva por si solo.	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (me enfermo).	A	B	C	D	E
46	Culpo a los demás de mis problemas.	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema.	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente.	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	A	B	C	D	E
51	Leo la biblia o un libro sagrado.	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida.	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional.	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo de hacer las cosas que me gustan.	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicio físico para distraerme.	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que ayuden a salir de él.	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	A	B	C	D	E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.	A	B	C	D	E
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.	A	B	C	D	E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	A	B	C	D	E
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	A	B	C	D	E
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	A	B	C	D	E
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.	A	B	C	D	E
65	Me reúno con las personas que tiene el mismo problema que yo.	A	B	C	D	E
66	Cuando tengo problemas, me aislé para poder evitarlos.	A	B	C	D	E
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.	A	B	C	D	E
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.	A	B	C	D	E
69	Pido a Dios que cuide de mí.	A	B	C	D	E
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas.	A	B	C	D	E
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	A	B	C	D	E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.	A	B	C	D	E
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.	A	B	C	D	E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir.	A	B	C	D	E
75	Me preocupo por el futuro del mundo.	A	B	C	D	E
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	A	B	C	D	E
77	Hago lo que quieren mis amigos.	A	B	C	D	E
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.	A	B	C	D	E
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago.	A	B	C	D	E
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar, beber o tomar drogas	A	B	C	D	E

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN – DIOS TE BENDIGA

### Matriz de consistencia metodológica

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
General	General	General	
¿Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?	Determinar si existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur, 2017.	Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.	
Específico	Específico	Específico	
1. ¿Existe relación significativa entre concentrarse y resolver el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?	1. Determinar si existe relación significativa entre concentrarse y resolver el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.	1. Existe relación significativa entre concentrarse y resolver el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfoque Cuantitativo</li> <li>• Diseño no experimental</li> <li>• Alcance correlacional</li> <li>• Corte transversal</li> </ul>
2. ¿Existe relación significativa entre esforzarse y tener éxito y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?	2. Determinar si existe relación significativa entre esforzarse y tener éxito y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.	2. Existe relación significativa entre esforzarse y tener éxito y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.	

---

<p>3. ¿Existe relación significativa entre invertir en amigos íntimos y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>3. Determinar si existe relación significativa entre invertir en amigos íntimos y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>3. Existe relación significativa entre invertir en amigos íntimos y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>
<p>4. ¿Existe relación significativa entre buscar pertenencia y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>4. Determinar si existe relación significativa entre buscar pertenencia y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>4. Existe relación significativa entre buscar pertenencia y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>
<p>5. ¿Existe relación significativa entre fijarse en lo positivo y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>5. Determinar si existe relación significativa entre fijarse en lo positivo y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>5. Existe relación significativa entre fijarse en lo positivo y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>
<p>6. ¿Existe relación significativa entre buscar diversiones relajantes y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>6. Determinar si existe relación significativa entre buscar diversiones relajantes y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>6. Existe relación significativa entre buscar diversiones relajantes y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>

---

---

7. ¿Existe relación significativa entre distracción física y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?	7. Determinar si existe relación significativa entre distracción física y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.	7. Existe relación significativa entre distracción física y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
8. ¿Existe relación significativa entre buscar apoyo social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?	8. Determinar si existe relación significativa entre buscar apoyo social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.	8. Existe relación significativa entre buscar apoyo social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
9. ¿Existe relación significativa entre acción social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?	9. Determinar si existe relación significativa entre acción social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.	9. Existe relación significativa entre acción social y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.
10. ¿Existe relación significativa entre buscar apoyo espiritual y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?	10. Determinar si existe relación significativa entre buscar apoyo espiritual y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.	10. Existe relación significativa entre buscar apoyo espiritual y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.

---

---

<p>11. ¿Existe relación significativa entre buscar ayuda profesional y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>11. Determinar si existe relación significativa entre buscar ayuda profesional y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>11. Existe relación significativa entre buscar ayuda profesional y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>
<p>12. ¿Existe relación significativa entre preocuparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>12. Determinar si existe relación significativa entre preocuparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>12. Existe relación significativa entre preocuparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>
<p>13. ¿Existe relación significativa entre hacerse ilusiones y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>13. Determinar si existe relación significativa entre hacerse ilusiones y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>13. Existe relación significativa entre hacerse ilusiones y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>
<p>14. ¿Existe relación significativa entre falta de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>14. Determinar si existe relación significativa entre falta de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>14. Existe relación significativa entre falta de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>

---

---

<p>15. ¿Existe relación significativa entre ignorar el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>15. Determinar si existe relación significativa entre ignorar el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>15. Existe relación significativa entre ignorar el problema y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>
<p>16. ¿Existe relación significativa entre reducción de la tensión y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>16. Determinar si existe relación significativa entre reducción de la tensión y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>16. Existe relación significativa entre reducción de la tensión y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>
<p>17. ¿Existe relación significativa entre reservarlo para sí y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>17. Determinar si existe relación significativa entre reservarlo para sí y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>17. Existe relación significativa entre reservarlo para sí y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>
<p>18. ¿Existe relación significativa entre autoinculparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur?</p>	<p>18. Determinar si existe relación significativa entre autoinculparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>	<p>18. Existe relación significativa entre autoinculparse y el bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur.</p>

---



### Análisis de fiabilidad de los instrumentos

Análisis de fiabilidad según Alfa de Cronbach, para la Escala Bienestar Psicológico,  
según el modelo de Ryff (1987)

Dimensiones	alfa
Autoaceptación	0.69
Relaciones positivas	0.67
Autonomía	0.51
Dominio del entorno	0.64
Crecimiento personal	0.56
Propósito en la vida	0.66
Global	0.88

Análisis de fiabilidad Alfa de Cronbach, para la Escala de Afrontamiento para  
Adolescentes, según el modelo de Frydenberg y Lewis (1995)

Dimensiones	alfa
Buscar apoyo social	0.70
Concentrarse en resolver el problema	0.45
Esforzarte y tener éxito	0.66
Preocuparse	0.57
Invertir en amigos íntimos	0.60
Buscar pertenencia	0.42
Hacerse ilusiones	0.35
Falta de afrontamiento	0.68
Reducción de la tensión	0.66
Acción social	0.58
Ignorar el problema	0.60
Autoinculparse	0.68
Reservarlo para sí	0.47
Buscar apoyo espiritual	0.66
Fijarse en lo positivo	0.53
Buscar ayuda profesional	0.73
Buscar diversiones relajantes	0.37
Distracción física	0.76