

UNIVERSIDAD PERUANA UNION
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

TESIS

**Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en
estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018.**

Por:

Daniel Hashemi Collas Vidal
Stephany Danby Cuzcano Julcarima

Asesora:

Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza

Lima, Junio 2019

DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

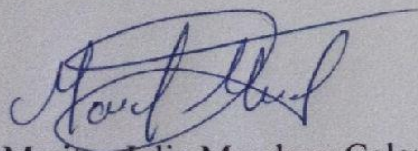
Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela
Profesional de Psicología , de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: “Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018.” constituye la memoria que presenta los Bachilleres Daniel Hashemi Collas Vidal y Stephany Danby Cuzcano Julcarima para aspirar al título de Profesional de Psicólogo, cuya tesis 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 declaración en Lima, a los 25 días del mes de junio del año 2019



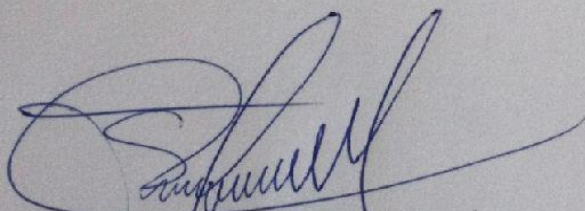
Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza

Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018

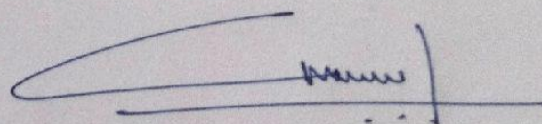
TESIS

Presentada para optar el título profesional de psicóloga

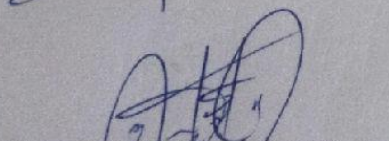
JURADO CALIFICADOR



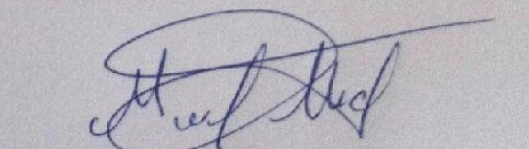
Psic. Helen Sara Flores Mamani
Presidente



Psic. Lindsey Widman Vilca Quiro
Secretario



Psic. Josias Trinidad Ticse
Vocal



Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza
Asesora

Lima, 07 de mayo de 2019

Dedicatoria

Esta investigación va de dedicado a mi
madre Nancy por su amor y apoyo
incondicional en la motivación a
hacer realidad mis sueños a mi padre
Geremias.

A mi esposo Eder y mis hijos Stefano Isaí
Y Josué Emilio por ser el apoyo en la
realización de esta investigación.

Stephany Cuzcano J.

A mis padres por su imprescindible amor que a
pesar de estar lejos están siempre a mi lado

Daniel Collas V

Tabla de contenido

| | |
|---|----|
| Capítulo I: El problema | 1 |
| 1. Planteamiento del problema | 1 |
| 2. Pregunta de investigación | 5 |
| 2.1. Pregunta general | 5 |
| 2.2. Preguntas específicas | 5 |
| 3. Justificación | 5 |
| 4. Objetivos de la investigación..... | 6 |
| 4.1. Objetivo general..... | 6 |
| Capítulo II: Marco Teórico..... | 8 |
| 1. Presuposición filosófica..... | 8 |
| 2. Antecedentes de la investigación..... | 10 |
| 2.1. Antecedentes internacionales: | 10 |
| 2.2 Antecedentes nacionales..... | 15 |
| 3. Bases teóricas..... | 18 |
| 3.1. Bienestar psicológico..... | 19 |
| 3.2. Estrategias de Afrontamiento ante al estrés..... | 27 |
| 4. Marco teórico referente a la población de estudio..... | 34 |
| Capítulo III: Materiales y Métodos | 36 |

| | |
|---|----|
| 1. Diseño y tipo de investigación..... | 36 |
| 2. Variables de la investigación..... | 36 |
| 2.1. Definición conceptual de las variables | 36 |
| 2.2. Operacionalización de las variables..... | 37 |
| 3. Delimitación geográfica y temporal | 38 |
| 4. Población y muestra..... | 38 |
| 4.1. Población | 38 |
| 4.2. Muestra | 39 |
| 4.3. Criterios de inclusión e exclusión..... | 39 |
| 4.4. Características de la muestra | 40 |
| 5. Técnica e instrumentos de recolección de datos..... | 41 |
| 5.1. Escala de bienestar psicológico de Ryff. | 41 |
| 5.2. Cuestionario de estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE)..... | 43 |
| 6. Proceso de recolección de datos | 44 |
| 7. Procesamiento y análisis de datos..... | 45 |
| Capítulo IV: Resultados y discusión | 46 |
| 1. Resultados..... | 46 |
| 1.1. Análisis descriptivo | 46 |
| 1.2. Prueba de normalidad | 51 |
| 1.3. Correlación entre las variables..... | 52 |

| | |
|--|----|
| 2. Discusión | 53 |
| Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones | 58 |
| 1. Conclusiones..... | 58 |
| 2. Recomendaciones | 58 |
| Referencias | 60 |

Índice de Tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1: <i>Matriz de la operacionalización la variable de estrategias de afrontamiento al stress.</i> | 37 |
| Tabla 2: <i>Matriz de operacionalización de la variable estrategias de Bienestar psicológico.</i> | 38 |
| Tabla 3: <i>Características de la muestra en estudio</i> | 40 |
| Tabla 4: <i>Estilos de afrontamiento al estrés en universitarios</i> | 46 |
| Tabla 5: <i>Estilos de afrontamiento al estrés según sexo de los universitarios</i> | 47 |
| Tabla 6: <i>Estilos de afrontamiento al estrés según edad de los universitarios</i> | 48 |
| Tabla 7: <i>Nivel de bienestar psicológico en universitarios</i> | 48 |
| Tabla 8: <i>Nivel de bienestar psicológico según sexo de universitarios</i> | 49 |
| Tabla 9: <i>Nivel de bienestar psicológico según sexo de universitarios</i> | 50 |
| Tabla 10: <i>Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio</i> | 51 |
| Tabla 11: <i>Coefficiente de correlación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.</i> | 53 |

Índice de anexos

| | |
|---|--------------------------------------|
| Anexo 1: Escalas De Bienestar Psicológico De Ryf | 75 |
| Anexo 2: Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE) | 78 |
| Anexo 3 : Propiedades Psicométricas De La Escala De Bienestar Psicológico | 80 |
| Anexo 4: Propiedades Psicométricas De La Escala De Estilos De Afrontamiento | 81 |
| Anexo 5: Matriz De Consistencia | ¡Error! Marcador no definido. |

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar emocional en un grupo de 295 estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este con edades comprendidas entre 16 a 27 años. La muestra es no probabilística, de tipo correlacional-transversal. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron Escala de bienestar psicológico de Ryff y cuestionario de estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE). Los resultados obtenidos muestran que el bienestar psicológico presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo de afrontamiento enfocado con el problema ($\rho=.432$; $p<.01$) y con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción ($\rho=.462$; $p<.01$). Es decir, estudiantes que presentan un nivel alto de bienestar psicológico a su vez utilizan en mayor medida un estilo de afrontamiento enfocado en el problema y en la emoción. Respecto a las dimensiones de bienestar psicológico, la auto aceptación presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo enfocado en el problema ($\rho=.404$; $p<.01$) y con el estilo enfocado en la emoción ($\rho=.363$; $p<.01$). La dimensión relaciones positivas presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo enfocado en el problema ($\rho=.222$; $p<.01$) y el estilo enfocado en la emoción ($\rho=.247$; $p<.01$). De manera similar las dimensiones dominio del entorno, crecimiento personal y propósito con la vida tienen una relación significativa con ambos estilos de afrontamiento.

Palabras claves: Estrategias de afrontamiento, bienestar emocional, universitarios, estrés

Summary

The objective of this research is to determine the relationship between coping strategies and emotional well-being in a group of 300 university students from a private institution in Lima. The sample is not probabilistic, of correlational-transversal type. The instruments used for data collection were the Ryff psychological well-being scale. And the Stress Coping Estimation Questionnaire (COPE). The results indicate that psychological well-being presents a relationship between the positive and positive relationship with the coping style focused on the problem ($\rho = .432$; $p < .01$) and with the coping style focused on emotion ($\rho = .462$; $p < .01$). That is to say, students who present a high level of psychological well-being once we use to a greater extent a style of coping in the problem and in the emotion. Regarding the dimensions of psychological well-being, self-expression has a relationship between the same sense and positive with the style focused on the problem ($\rho = .404$; $p < .01$) and with the style focused on emotion ($\rho = .363$; $p < .01$). The positive relationships dimension presents a highly significant and positive relationship with the problem-focused style ($\rho = .222$; $p < .01$) and the emotion-focused style ($\rho = .247$; $p < .01$). In the same way, the dimensions of the domain, personal growth and the purpose of life have a significant relationship with coping styles.

Keywords: coping strategies and emotional well-being, university, stress.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud OMS (2018) a través de su centro de prensa vía web, revela que el suceso de los trastornos mentales continúa en aumento, de esta manera vienen originando efectos considerables en la salud de las personas y a la vez graves consecuencias en la sociedad. Elevando cada vez las estadísticas, en el mundo de personas que padecen depresión.

En relación a lo anterior la OMS (2008) mencionaba que cada año se suicidan más de 800 000 personas por los problemas relacionados a los trastornos mentales; las características comunes de estos casos correspondían a personas que no presentaban adecuado bienestar psicológico y calidad de vida, por el contrario, padecían de depresión siendo esta la segunda causa de muerte en el grupo de 15 a 29 años de edad. Asimismo, refiere que por cada adulto que se suicida, 20 más lo han intentado al no presentar un adecuado nivel de afrontamiento ante las adversidades. El 75% de los suicidios tienen lugar en países de ingresos bajos y medios.

Según el ministerio de salud MINSA (2017) señalan que es evidente la ausencia de salud mental y del bienestar psicológico en un buen porcentaje de ciudadanos peruanos. Es así como la OMS (2008) señala que la prevalencia de trastornos mentales en el Perú es de 37,9 %, con pequeñas diferencias entre las poblaciones de la costa 23,5%, sierra 16.2% y selva 15,4%.

En ese sentido Ballesteros, Medina y Caycedo (2006) afirman que, entre los problemas asociados a la salud mental, figura el bienestar psicológico, así como distintas variables personales y contextuales.

Marqueza (2005) menciona que el incremento del estudio del bienestar es dado a razón que este es aplicable a varios campos de estudio, en especial desde la orientación salugénica en el campo de la salud mental, donde la atención general se ha focalizado en lo patológico y dejado de lado el funcionamiento personal a través del bienestar.

Díaz (2006) y Diener (2009) y la OMS (2013) definen al bienestar psicológico como un estado pleno y un constructo multidimensional, comprende elementos emocionales y cognitivos que conllevan al individuo a ser consciente de sus propias capacidades en el que puede enfrentar las demandas propias de la vida para laborar de forma productora y fructífera y así contribuir con su comunidad.

Además, González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) mencionaron que el factor que aparece estrechamente vinculado al bienestar psicológico vendría a ser las estrategias de afrontamiento, siendo que las personas al enfrentarse diariamente a las actividades cotidianas que resultan estresantes suelen utilizar estrategias para pensar y actuar con rapidez las que son identificadas como personas hábiles y saludables emocionalmente.

Para Romero, Brustad y García (2007) mención que existe relación significativa entre el bienestar psicológico y respuestas de enfrentamiento al estrés. En su estudio sobre preocupaciones vitales, bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento en estudiantes universitarios.

Asimismo, Cornejo y Lucero (2005) observaron que las preocupaciones correspondientes a las categorías de núcleos de sentido, problemas personales y temor al proceso de adaptación se

relacionaban a un nivel medio de bienestar psicológico, así como a las modalidades de afrontamiento descrito como resolución de problemas y búsqueda de apoyo social.

Consecuentemente Parson, Frydenberg y Poole (1996) ya había señalado precozmente que las estrategias de afrontamiento utilizadas pueden repercutir en el bienestar psicológico. Es así como posteriormente Romero, Zapata, García, Brustad ,Garrido y Letelier (2010) señalan que las estrategias de afrontamiento del estrés son una parte importante de los recursos que los jóvenes deben desarrollar en un contexto de competición y desarrollo de metas.

El afrontamiento se define como el esfuerzo cognitivo y conductual que realizan los individuos, para afrontar una situación estresante (Lazarus y Folkman citados por Gonzales, 2008).

Como dijo Marsollier y Aparicio (2011) los sujetos se enfrentan diariamente a diversas situaciones que resultan estresantes y que exigen de ellos pensar y actuar con rapidez para resolverlas, a la vez la autora afirma que estos pensamientos y actos concretos que las personas realizan para lograr adaptarse a las situaciones conflictivas son estrategias de afrontamiento las cuales pueden ser generales o específicas, de acuerdo a cada situación. Si bien existe un estilo de afrontamiento básico, los sujetos construyen estrategias complejas propias mediante el contacto con el mundo que los rodea (Fernández 2009)

Investigaciones de Romero, et al. (2010) realizado en España, encontraron correlaciones positivas entre las dimensiones de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, los sujetos que menos se autoaceptan, usan más la estrategia de calma emocional; y que a mayor autoaceptación se observa mayor utilización de la estrategia de retraining mental. Asimismo, aquellos que declaran mayor dominio del entorno utilizan mayoritariamente el retraining mental como estrategia de afrontamiento.

En el contexto actual el estudiar y forjar una carrera profesional es un aspecto vital para una persona. En ese sentido Pérez, Laño, Zelarayán y Márquez (2014) describen a la población universitaria como un grupo social con diferentes tensiones y contradicciones, con un futuro incierto el cual apunta hacia la integración social y laboral. De este modo la vida universitaria actúa como un catalizador en mayor medida que en otros grupos sociales.

En ese sentido Castellanos, Guarnizo y Salamanca (2011) señalan que la finalización de una carrera profesional, es un proceso de adaptación que implica en los estudiantes una preparación para utilizar diferentes estrategias de afrontamiento y responder de manera eficiente a las situaciones estresantes generadas por el cambio de contexto.

Martin (2007) en su estudio sobre el estrés en universitarios afirmaba que el estrés es una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, mencionaba también que éste en el entorno académico no ha recibido la suficiente atención en el ámbito de la investigación. Asimismo, refiere que entre los diferentes factores implicados en el estrés en estudiantes universitarios conviene incluir los moderadores biológicos como el sexo y la edad, psicosociales como patrones de conducta y estrategias de afrontamiento, psicoeducativos como el autoconcepto académico y la clase de cursos entre otros, y socioeconómicos como lugar de residencia y becas educativas.

De esta manera, Velázquez (2014), Romero, Brustad y García (2007) menciona que el bienestar psicológico es una temática que debe indagarse en la población universitaria con el fin de adoptar políticas educativas que les brinden apoyo ya el bienestar psicológico se relaciona positivamente con otras variables en esta misma población (Molina, Castillo y Pablos, 2007).

Por lo expuesto, la presente investigación pretende determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

2. Pregunta de investigación

2.1. Pregunta general

¿Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este?

2.2. Preguntas específicas

- ¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autoaceptación en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y relaciones positivas en universitarios de una Universidad Privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autonomía en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y crecimiento personal en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y propósito de vida en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este?

3. Justificación

El presente estudio es relevante ya que nos permitirá conocer la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico.

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 estrategia de afrontamiento que manejan los alumnos y cuanto esto beneficia su bienestar psicológico de tal modo que podrán plantear programas de intervención de ser necesario.

En el ámbito social, brinda un aporte al conocimiento de la comunidad; al proporcionar información sobre aspectos básicos de las teorías estudiadas, actualiza datos sobre el nivel y las estrategias que más utilizan los adolescentes universitarios en una realidad similar a la población de estudio, contribuyendo así a la comprensión de estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes.

A nivel institucional, favorece a la actualización de los datos respecto a las variables de estudio y permite tomar decisiones de intervención que refuercen los estilos de afrontamiento, buscando el desarrollo armónico e integral del adolescente

Objetivos de la investigación

3.1. Objetivo general.

Determinar si existe relación significativa estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima.

3.2. Objetivos específicos.

- Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autoaceptación en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y relaciones positivas en universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autonomía en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.

- Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y crecimiento personal en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y propósito de vida en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este

Capítulo II

Marco Teórico

1. Presuposición filosófica

White (1998) señala que “cuando Adán salió de las manos del Creador, llevaba en su naturaleza física, mental y espiritual, la semejanza de su Hacedor” (p.15). En la Biblia, el libro de Génesis 1:31 revela que en los inicios de la historia humana el equilibrio característico evidenciaba una armonía singular que apuntaba a un bienestar en todos los aspectos. Sin embargo ocurrió la tragedia humana, en las palabras de Heppenstall (2009) es posible resumir la caída del hombre la cual es la razón de su situación actual “por decisión propia, Adán y Eva se separaron de la vida de Dios. Toda su naturaleza se corrompió. Experimentaron un cambio físico, mental y espiritual por haber caído en el pecado. Tras la desobediencia el hombre había perdido todo lo bueno y bueno en gran manera que había tenido, su bienestar natural ya no era parte de su existencia, en consecuencia el miedo y la incapacidad de afrontamiento se apoderaron del ser humano y de este modo afectando específicamente su bienestar psicológico, pero así como el texto bíblico presenta el comienzo de la desgracia humana también presenta la intervención Divina actuando bajo su misericordia para providenciar a favor del hombre su rescate y la restauración de su imagen y semejanza perdida en la transgresión.

La Biblia presenta consejos prácticos sobre como poder manejar situaciones diarias de la vida en las que cada individuo debe saber enfrentar los obstáculos o adversidades. En ese sentido en el ejemplo del Señor Jesús al tratar con las multitudes se aprecia que el primer recurso que enfatizó

para poder lidiar con las presiones relacionadas al aspecto material, emocional, social y espiritual que experimentaba y experimenta cada ser humano, fue la cercanía íntima que tuvo con el Padre Celestial, de esto se desprendía el sanar, predicar, alimentar a multitudes, proporcionándoles de esta forma un bienestar que se fortalecía día a día.

Jesús fortalecía la relación que tenía con su padre a través de la oración y la meditación, orar diariamente durante las primeras horas de la mañana, es la única oportunidad que se podría recibir la energía y la sabiduría para poder enfrentar los desafíos diarios que la vida presenta, aquello puede ser la mejor forma de afrontar situaciones estresantes que se presentan durante cualquier etapa de nuestra vida.

Por otro lado, es posible reducir el nivel de estrés por medio del trabajo, pero no cualquier trabajo, si no el trabajo que genera bienestar en otras personas, se evidencia en el ejemplo de Jesús que el hacer el bien a los demás muy desinteresadamente, ayuda a tener mayor bienestar y satisfacción, en la palabra de Dios, tal y como se menciona en Hechos 10:38 que dice “este anduvo haciendo el bien, sanando a todos los oprimidos por el diablo, porque Dios estaba con él”.

Si alguien está sufriendo algún tipo de estrés, debe centrarse en ver nuevamente el ejemplo de Jesús y de cómo el manejaba el exceso de trabajo que tenía, recordando la promesa que hizo “venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os hare descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallareis descanso.

Tras haber realizado la revisión bíblica filosófica de los términos, es posible señalar que tanto el bienestar psicológico como las estrategias de afrontamiento ante el estrés siempre fueron, son y serán de importancia para la calidad de vida en los seres humanos.

Se concluye esta sección es menester de cada persona procurar mantenerlas y desarrollarlas con la ayuda de Dios, en ese sentido (White, 2009) señala que “necesitamos mentes fuertes y buenas

que no se desanimen fácilmente, mentes educadas para enfrentar las dificultades que se presentarán, mentes dispuestas a luchar y solucionar arduos problemas” (p. 177).

2. Antecedentes de la investigación

2.1. Antecedentes internacionales:

González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) realizaron un estudio en Valencia, con el objetivo de estudiar la relación entre afrontamiento y el bienestar psicológico en 417 adolescentes entre 15 y 18 años; el estudio es de tipo correlacional y las pruebas empleadas fueron: las Estrategias de Afrontamiento (Frydenberg y Lewis, 1996) y el Bienestar Psicológico (Casullo y Castro, 2000). Los resultados indican una baja relación de la edad con el afrontamiento y el bienestar psicológico. Sin embargo, las mujeres tienen mayor suma de estrategias de afrontamiento y menos habilidades para afrontar los problemas que los varones, por último el nivel de bienestar psicológico forma diferencias más claras respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas que la edad y el género.

Por otro lado en Argentina, Figueroa, Contini, Lacunza, Levin y Estévez (2005) realizaron una investigación titulado “Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Participación 150 adolescentes escolarizados de 13 a 18 años de edad de San Miguel de Tucumán, cuyos objetivos fueron: identificar y analizar las estrategias de afrontamiento que utilizan, asimismo indagar el nivel de Bienestar Psicológico, por ultimo determinar las estrategias que emplean los adolescentes con alto nivel de bienestar La investigación pertenece al diseño de estudio cuantitativo de tipo descriptivo, los instrumentos utilizados fueron la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), versión castellana editada por TEA y Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes adaptación Casullo (BIEPS-J). Los resultados hallaron diferencias significativas en el empleo de estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo nivel

de bienestar psicológico, así como también entre estrategias de afrontamiento y sexo. Asimismo los adolescentes con estilos de afrontamiento no productivo, utilizan estrategias como la inacción o autoinculparse, es decir que se muestran desconfiados de sus propias capacidades mostrando sentimientos de inseguridad y desvalimiento. Sin embargo, los adolescentes que presentan estilos de afrontamiento dirigidos a resolver problemas, se muestran comprometidos en su resolución, evidenciando comportamientos y estados de ánimo equilibrados, y pueden ser emocionalmente expresivos.

Asimismo en Argentina, Salotti (2006) realizó un estudio con el objetivo de analizar el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, fue de tipo descriptivo correlacional, la muestra de estudio fue 125 adolescentes escolarizados; y los instrumentos utilizados fueron: Escala de Bienestar Psicológico-BIEPS-J (Casullo & Castro, 2000) y las Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes-ACS (Frydenberg & Lewis, 1993), los resultados encontraron una correlación positiva en las siguientes estrategias: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, ayuda profesional y distracción física con el nivel de bienestar, mientras que las correlaciones negativas fueron las estrategias de no afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí, presentaron una correlación negativa con el nivel de bienestar.

Ademas Chávez (2006) realizó una investigación de bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes chilenos de nivel medio superior de la universidad de Colima. La investigación es de alcance descriptivo - correlacional, diseño no experimental, participaron 92 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico en jóvenes y adolescentes (BIEPS-J) y el promedio de notas. Los resultados muestran que existe una correlación positiva entre las variables de estudio, lo que indica que el bienestar psicológico influye en el rendimiento académico.

Quaas (2006) realizó un estudio en Chile con el objetivo de diagnosticar el síndrome de *burnout* en docentes universitarios, e identificar los estilos de afrontamiento al estrés más utilizadas. Se usó una metodología cuantitativa con una perspectiva descriptivo relacional, la población fue de 576 docentes y se administró el inventario de Maslach *Burnout Inventory* (M.B.I) y la Escala de Carver (C.O.P.E) para identificar los estilos de afrontamiento al estrés más usadas. Los resultados determinaron que el 72% no presenta el síndrome de *burnout* y solo el 1,5% del total de participantes está en los niveles altos, además, se identificaron como las estrategias más utilizadas: la planificación, la reinterpretación positiva y desarrollo personal, el afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo social y las menos utilizadas fueron otros estilos de afrontamiento. También se puede establecer que las personas que padecían *burnout* utilizaban con mayor frecuencia la negación como estrategia de afrontamiento, diferenciándose de los sujetos que no presentaban el síndrome quienes se caracterizaban por utilizar la reinterpretación positiva y desarrollo personal.

Así mismo Contreras, Espinosa y Esguerra (2008), dirigieron un estudio denominado “Personalidad y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios”, cuya muestra fue de 99 estudiantes universitarios de Colombia, a quienes se les aplicó el Inventario NEO y el cuestionario de afrontamiento al estrés CAE. Los resultados mostraron que existe una relación altamente significativa ($r=.301^{**}$, $p<0.01$) entre dominio de personalidad y afrontamiento - focalización en la solución del problema, en otras palabras a mayor sea el dominio de la personalidad mayor será el afrontamiento - focalización en la solución del problema.

Cataño y León (2010) realizaron una investigación en España, de alcance correlacional, con el objetivo de determinar si existe relación entre el estilo de conducta interpersonal auto-informado y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 162 estudiantes universitarios 125 mujeres y 37 varones, en situaciones de estrés general y estrés interpersonal. Para ello se emplearon las

escalas de adjetivos interpersonales (IAS) y el inventario de estrategias de afrontamiento (CSI). Se concluye que existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes en ambas situaciones, y correlaciones significativas entre los estilos interpersonales característicos y las estrategias de afrontamiento.

Cantón, Checa y Vellisca (2013) en 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 resultados demostraron 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, sin embargo en esta investigación la evitación del problema se vuelve una influencia positiva en el bienestar psicológico.

Asimismo, Arrogante, Pérez y Aparicio (2014) en España, 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) 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 argentinos. 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.

También en Chile, García, Manquián y Rivas (2016), 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 *Bríef 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 resultados indicaron 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.

Por ultimo en Colombia Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes (2013) realizaron una investigación con la finalidad de describir las causas de estrés, el afrontamiento y el desempeño académico en estudiantes universitarios, para lo cual se llevó a cabo un estudio longitudinal donde participaron 93 estudiantes de la carrera de Medicina en el primer año y 80 estudiantes en el segundo año de seguimiento. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Fuentes de Estrés en Estudiantes de Medicina y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento, los cuales fueron aplicados en cuatro momentos (al inicio y al final del primer y segundo año). En cuanto a los resultados, el nivel de estrés se mantuvo sin cambios significativos tanto en la primera como en la segunda evaluación. En cuanto a las situaciones que más estrés generan, se observó las siguientes: proximidad de exámenes, temor a obtener malas calificaciones y no poder definir cuáles eran los conocimientos más relevantes. Asimismo se determinó que la estrategia más predominante en ambos años fue “solución de problemas” y la menos utilizada fue el “distanciamiento”.

2.2 Antecedentes nacionales

Ticona y Flores (2017) realizaron, un estudio en Lima, de tipo correlacional y de corte transversal, que tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Ryff y Escala Heartland de Perdón (HFS) de Thompson. La muestra contó con la participación de 265

estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que existe relación altamente significativa entre bienestar psicológico y la capacidad de perdonar ($\rho=.776$, $p < 0.01$). Asimismo, cuando se relacionó cada dimensión de la variable bienestar psicológico con la variable capacidad de perdonar se obtuvo los siguientes resultados: autoaceptación ($\rho=.686$, $p < 0.01$), relaciones positivas ($\rho=.603$, $p < 0.01$), autonomía ($\rho=.512$, $p < 0.01$), dominio del entorno ($\rho=.680$, $p < 0.01$), crecimiento personal ($\rho=.487$, $p < 0.01$), y propósito de la vida ($\rho=.493$, $p < 0.01$), finalmente los resultados muestran que existe relación débil pero altamente significativa entre la dimensión propósito de vida y capacidad de perdonar.

Araujo (2005) en Lima, Perú realizó un estudio correlacional con el objetivo de investigar la relación entre el grado de satisfacción familiar, la agresividad y las estrategias de afrontamiento al estrés. Se utilizaron el Cuestionario de Satisfacción Familiar (Bueno, 1996), el Inventario de Agresividad y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) la muestra estuvo conformada por 225 estudiantes de quinto año de secundaria, de ambos sexo, los resultados muestran que las mujeres utilizan significativamente más estrategias centradas en el problema que los hombres en problemas académicos, además, se encontró una correlación positiva entre satisfacción familiar y los modos de afrontamiento centrado en el problema; y negativamente con las que se centran en la emoción.

Ticona, Paucar y Llerena (2006), en Arequipa, llevaron a cabo una investigación con la finalidad de determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. El estudio fue correlacional y de corte transversal, teniendo una muestra de 234 estudiantes de 1.º a 4.º año de pregrado. Los instrumentos utilizados fueron: Escala de estrés de Holmes y Rahe, y el Cuestionario de estimación de Afrontamiento de COPE. Los

resultados de la investigación concluyen que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento.

Además, Quinteros (2015) llevó a cabo un estudio en Lima, titulado: Efectos de la aplicación de un programa de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada. Con el objetivo de incrementar el nivel de bienestar psicológico en los universitarios. Participaron estudiante que oscilan entre 16 y 28 años ambos sexos; así el grupo experimental estuvo conformado por 17 estudiantes y control por 18. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff – 1989. Los resultados indicaron que el nivel de bienestar psicológico en el grupo experimental, evaluado antes y después de la aplicación del programa “Probienestar”, no se incrementó significativamente. Mientras que en la comparación del nivel de bienestar psicológico entre los grupos experimental y control se hallaron diferencias significativas, encontrándose un mayor nivel de bienestar psicológico a nivel global y en todas las dimensiones en el grupo control.

Carranza (2015) realizó una investigación en la Universidad Peruana Unión sede de Tarapoto, con el objetivo en determinar si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y rendimiento académico con la participación de 202 estudiantes de la institución, se empleó la escala de bienestar psicológico de Ryff-1989. Los resultados evidenciaron que existe relación directa y altamente significativa entre el bienestar psicológico y rendimiento académico ($r=0.300$, $p< 0,01$). Se concluyó que a mayor bienestar psicológico mayor rendimiento académico.

Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño(2016). realizaron un estudio en Huancayo de tipo no experimental, transaccional y correlacional, que tuvo como objetivo establecer la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en 934 universitarios de Lima y Huancayo a quienes se les aplicó 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 resultados indicaron que existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico, mientras que otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa, pero indirecta. lo cual implica que, ante un mayor uso de este modo de afrontamiento, mayor será el bienestar psicológico.

En Lima Gonzales (2016), realizó una investigación con el objetivo de analizar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en 180 estudiantes. Los instrumentos aplicados fueron: Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ASC). Los resultados encontrados fueron que el estrés académico se relaciona positivamente con los estilos centrados en los demás e improductivo, en otras palabras, mayor intensidad de estrés académico mayor uso de estas estrategias por parte de los estudiantes.

Por último, Vargas y Yauri (2016) realizaron una investigación con el objetivo de determinar si existe relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en 216 adolescentes de una universidad privada de Lima entre 16 y 22 años. El estudio fue de tipo correlacional y los instrumentos de evaluación fueron la Escala de Satisfacción con la Vida-SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés-COPE (Carver, Sheier & Weintraub, 1989). En cuanto a la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento los resultados pusieron de manifiesto que solo existe relación significativa, con el afrontamiento activo y la reinterpretación positiva y desarrollo personal.

2. Bases teóricas

En este capítulo se presenta el marco teórico de la variable de bienestar psicológico y luego la segunda variable afrontamiento al estrés, por último, la población de la investigación.

2.1. Bienestar psicológico

2.1.1. Reseña histórica del bienestar psicológico.

Millán, Aubeterre (2011) refieren que en la década de los setenta inicio el estudio del bienestar psicológico, centrado en dos enfoques de popularidad como la hedónica que refiere el bienestar subjetivo y el enfoque centrada en el bienestar psicológico.

Durante el desarrollo de estudio de la psicología, para el siglo XXI, se promovió el estudio de fomentar los recursos y mejorar el estilo de vida de las personas. Relacionando el bienestar psicológico con el desarrollo de atención en el manejo de las capacidades positivas. Encontrando relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento estresante.

Se pensaba tiempo atrás que el bienestar psicológico solo estaba relacionado con la apariencia física y la inteligencia, sin embargo con los nuevos estudios se ha comprobado que se vincula con otros aspectos a nivel individual y subjetivo (Diener, Suh y Oishi 1997). Por lo que, Diener (1984) menciona que un individuo juzga su vida con un todo, en términos favorables y satisfactorios.

Para Seligman y Csikzentmihalyi consideran al bienestar psicológico como sinónimo de alejamiento de patologías y enfermedades mentales (Citado por Gastañaduy, 2013)

De esta manera Ryff históricamente indica que en los años antiguos, el bienestar psicológico se relacionaba a afectos positivos y negativos, considerando como un constructo amplio y complejo.

Asimismo, Ryff, Keyes, Bradburn, Vaillant y Florenzano (citado por Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006) refieren que el bienestar psicológico es importante para varias disciplinas en el área de la psicología lo cual estaba relacionado con la felicidad, calidad de vida y salud mental. A pesar de ello, los autores mencionaron que existen influencias en el desarrollo sobre la definición

de bienestar debido a los diferentes enfoques que han presentado a lo largo de la historia, provenientes del ciclo vital y la psicología positiva.

En este contexto Ryff (1989) señaló dos perspectivas o enfoques históricos lo cual se podrá comprender mejor el bienestar psicológico. El primero enfoque, hedonismo (bienestar subjetivo), que consiste en que la persona experimente el placer y la felicidad logrando sus objetivos propuestos. El segundo enfoque llamado eudaimónico (bienestar psicológico) elaboraron la definición del bienestar psicológico lo cual el ser humano presenta aspectos positivos y actitudes positivas durante su desarrollo personal. Asimismo, estos pueden ser experimentados por la felicidad y el placer.

Para Wood, Joseph, & Maltby, (citado por Simkin 2016), elaboraron la definición del bienestar psicológico, considerando al ser humano que presenta aspectos positivos y actitudes positivas durante su desarrollo personal.

Asimismo, Vera, Urzúa, Silva, Pavez y Atenas (2012) señalaron que el bienestar psicológico es un constructo amplio y complejo, que baso sus principales creaciones en diferentes conceptos, aportaciones y teorías sobre funcionamiento pleno de Rogers, la madurez de Allport, las teorías de la salud mental positivan de Jahoda y las teorías del ciclo vital de Erikson.

De tal modo el interés del bienestar psicológico ha aumentado, describe Sáez (2016) desde el aumento de estudios referidos sobre el tema en la felicidad o bienestar en todo el mundo. Para 2015 y 2016 han aumentado el número de investigaciones y así el interés del tema es más valorado como en Sudamérica y numerosos estudiosos.

2.1.2. Definición de bienestar.

La Real Academia de la lengua española RAE (2017) define el bienestar como una “Vida acomodada 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 la persona es consciente de sus propias capacidades y puede enfrentar las adversidades de la vida diaria y contribuir con la sociedad.

Espino (2003) refiere que bienestar es el grado de satisfacción de las necesidades de las personas y se entiende como el estar bien, adaptado, funcional, satisfecho y cómodo, todo esto en función a la autoaceptación, tener un propósito en la vida y mantener relaciones positivas con otros.

2.1.3. Definición de bienestar psicológico.

Según investigaciones, manifiestan que no existe una definición específica sobre bienestar psicológico, sin embargo, tenemos algunas definiciones:

El diccionario de la Real Academia Española (2012) define al bienestar psicológico, como el estado de la persona en el que se hace sensible al buen funcionamiento de la actividad somática y psíquica.

Según Veenhoven (1991) define al bienestar psicológico como el grado en que una persona califica su vida como un todo en términos positivos, en otras palabras, el individuo evalúa la vida a gusto con la que lleva.

Asimismo, Ryff (1995) define como un estado donde el ser humano tiene un funcionamiento óptimo y el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal como indicadores de ajuste psicológico produciendo así emociones positivas, agradables, y saludable.

Por ultimo Salotti (2006) considero que el bienestar psicológico es la estimación sobre el grado de satisfacción personal y la realización del propio potencial, está profundamente relacionada con una vida placentera, comprometida y con un significado positivo.

En conclusión, el bienestar psicológico se considera como el estado óptimo de salud mental, en el cual están relacionados el propósito de la vida y el potencial humano para obtener

autorrealización, siendo este un tema estudiado dentro de la psicología post moderna y de la actualidad.

2.1.4. Desarrollo del bienestar psicológico en la psicología positiva.

En la actualidad la Psicología Positiva (PP) trata de definir con mayor precisión los aspectos del bienestar psicológico. Una de las principales contribuciones de la Psicología Positiva ha sido el reconocimiento de un estado de salud que es intrínseco a todo ser humano.

En este sentido, Cuadra y Florenzano (2003) acentúan que el objetivo de la Psicología Positiva (PP) ha sido “investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los consecuencias que tienen en la vida de la persona y en las sociedades en que viven”.

Consideran el propósito de la psicología positiva , estudiar los modelos psicológicos y que éstos permitan en el ser humano desarrollar sus cualidades positivas, en vez de tratar de remediar áreas disfuncionales (Seligman y Csikszentmihalyi 2000).

2.1.5. Tipos de bienestar.

a) Bienestar subjetivo o psicológico

Ryff (1989) considera que el bienestar subjetivo, es un elemento primordial para la satisfacción personal, por tal motivo la persona busca realizarse por sí mismo, logrando sus metas y propósitos alcanzados, contribuirá a un mejor bienestar en su familia o al medio donde se desarrollan, siendo parte de ayuda para cubrir sus necesidades , en otras palabras la persona con felicidad presentara mayor bienestar psicológico.

Los componentes que clasifican al bienestar subjetivo son de aspectos positivos o negativos (Morales citado por Guerra, 2015).

- Afecto positivo: reúne la dimensión de emocionalidad placentera, manifestada a través de la motivación, energía, deseo de afiliación, sentimiento de dominio y logro. Es decir cuando la

persona se encuentra motivada, le es posible realizar diferentes actividades en beneficio del bienestar personal.

- **Afecto negativo:** se refiere a la dimensión motivacional no placentera, mostrando desconfianza, alejamiento, inseguridad, frustración y fracaso. Se da cuando el ser humano no logra desarrollar la capacidad intelectual, como las habilidades de destrezas, esto se da por la falta de socialización, llegando a desarrollar fobias en el sistema nervioso central, o dificultades para enfrentar una realidad.

2.1.6. Componentes del bienestar.

Existen dos antiguas orientaciones filosóficas, hedonismo y eudaimonia.

- **Hedonismo:** se refiere a la perspectiva, donde se 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 describe a vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos (Ryan, Huta y Deci, 2008).

2.1.7. Factores asociados al bienestar psicológico.

Para Salvador (2016) refiere que existen dos factores básicos relacionado al bienestar psicológico, considerando los siguientes.

- **Factores cognitivos:** se considera como el proceso de valoración mediado en el que se tienen en cuenta no solo los aspectos concretos de la existencia se le completa la totalidad de la vida de la persona” (p.33).
- **Factores afectivos:** “está emparentado a la experimentación de las distintas emociones que lleva a cabo la persona a lo largo de su existencia. La interacción de

sensaciones como la felicidad, la alegría, el miedo o la tristeza será fundamental en la proporción final del bienestar psicológico” (p.34).

Para Rangel y Alonso (2010) amplifican otros factores que pueden influir al bienestar psicológico:

- Factores biológicos: son aquellas características que el individuo posee de herencia genética que pueden ser predisposiciones a sufrir enfermedades de salud mental.
- Factores de la personalidad: son aquellos rasgos psíquicas y conductuales de la persona que influyen en el actuar ante situaciones concretas.
- Factores del conjunto de creencias: es la estructura mental que el individuo identifica que posee, de manera que estas creencias le dan sensación de bienestar sobre situaciones específicas.
- Factores socio-culturales: la persona se encuentra incluido en un entorno social relevante dentro del cual posee una identificación, género, raza o nivel socioeconómico, el cual puede modificar su bienestar.

2.1.8. Modelos teóricos sobre el bienestar psicológico.

Para la presente investigación se tomó como base el modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff desarrollado en el año 1989, siendo este el principal representante de esta corriente

1. Modelo multidimensional del bienestar psicológico.

Ryff (1989) propuso este modelo en la búsqueda de puntos de afinidad entre muchas formulaciones, compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

Por otro lado, Ryff y Singer (2000) indicaron que algunas dimensiones del bienestar psicológico estimulan cambios fisiológicos, que se adquiere como beneficio en la salud, evidenciando el aumento de oxitocina, relacionados a las emociones positivas que trascienden en el estado de ánimo y control de estrés.

Asimismo, Keyes (2006) refiere que este modelo reúne retos que afrontan la persona en sus intentos por alcanzar la funcionalidad en su integridad y la ejecución de potencialidades

El bienestar psicológico abarca diferentes áreas, tales como social, familiar e individual. Se sabe que mantiene una relación con etapas adultas del ser humano. Es por ello que tiene importancia el estudio en las primeras etapas del ser humano, fomentando el adecuado desarrollo de la persona (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001).

2.1.9. Estructura del bienestar psicológico

Chamberlain (1988, citado por García, 2002) propone cuatro ejes principales en la estructura del bienestar psicológico las cuales se desarrollan así:

- Eje I afecto- cognitivo: se hace referencia al foco de evaluación, entre la satisfacción con la vida como un todo, se considera la evaluación cognitiva, asimismo la evaluación que se centra en las experiencias emocionales de la vida diaria, es calificada de afectiva.
- Eje II positivo- negativo: Se representa la principal dimensión de la experiencia afectiva sobre la que abarcan una gran variedad de fenómenos experienciales.
- Eje III frecuencia- intensidad: que valora que tan seguido sucede algo y la duración dada.
- Eje IV interno y externo: se considera que el afecto negativo, tenía una dirección interna (autoestima, ansiedad social, salud auto percibida o congruencia entre aspiraciones y logros). El otro factor, más vinculado a componentes afectivos de signo positivo, contenía

variables que se orientaban hacia el exterior, tales como satisfacción con los amigos, con el contexto residencial o con el uso del tiempo

2.1.10. Factores que afectan al bienestar psicológico

Se considera factores que afectan al bienestar psicológico lo siguiente:

Para Nuñez et al. (2010) destacaron, la salud como nivel significativo del bienestar psicológico, manifestando que los impactos físicos como el estrés post traumático puede ocasionar insatisfacción de sí mismo.

Asimismo, Becerra y Ortero (2013) indicaron que las escasas estrategias de afrontamiento y la inadecuada evaluación del crecimiento personal, genera poca aceptación de enfermedades como el cáncer, esto desequilibra el bienestar psicológico. Los hábitos y el estilo de vida inadecuados, falta de habilidades sociales, creencias religiosas, influencia de las relaciones interpersonales y patrones de la personalidad producen cambios físicos, psicológicos y sociales (Chico, Carballar, Estévez, García y Pernas, 2012).

Según Infante y Fernández (2012), refiere que la sociedad vive sumergida al sedentarismo que son causantes de las preocupaciones diarias y el pensamiento depresivo, estos perjudicando la salud y la calidad de vida de las personas. También, señala que las persona con ansiedad y depresión generalmente no perciben sus destrezas y habilidades, esto obstaculiza en sus actividades cotidianas.

2.1.11. Importancia del Bienestar Psicológico

Desde un enfoque laboral organizacional Garroza, Carmona y Blanco (2013) señalan que el expresar y mostrar emociones positivas las cuales son parte importante del bienestar psicológico tienen un efecto beneficioso en la persona evidenciado en su salud individual, grupal y organizacional los cuales a su vez facilitan un desarrollo óptimo del individuo.

Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo (2015) encontraron relaciones entre el apoyo social, el bienestar psicológico y la importancia de ambos para la obtención de metas académicas. Es decir que a el bienestar psicológico tiene influencia en el rendimiento académico.

Asimismo, es importante mencionar 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 y comportamentales, lo que es importante que una persona se llegue a desarrollar, 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).

2.2. Estrategias de Afrontamiento ante al estrés.

Antes de hablar de los modos de afrontamiento al estrés, es necesario hacer una revisión del estrés.

3.2.1. Estrés

El estrés forma una de las experiencias vitales más comunes y conocidas, además es un problema que se presenta cada vez más frecuente proviene de un término complejo y a la vez de uso común en la sociedad, no existe una sola definición para esta variable, ya que se puede abordar de diferentes maneras, como estímulo, como respuesta o como consecuencia.

La OMS (2013) indica que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que predisponen al organismo para la acción. Generando reacciones si se muestra una respuesta exagerada o insuficiente, en consecuencia, muestran somatizaciones y trastornos psicológicos. Igualmente, la Real Academia Española (2010) considera el estrés como la tensión provocada por situaciones agobiantes que ocasionan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos en ocasiones

pueden ser peligrosas. Por tanto, el estrés es una respuesta natural con reacciones fisiológicas que causan trastornos psicológicos, si no existe un buen control.

El término “estrés” es un término adaptado a la lengua castellana de la voz inglesa stress, esta palabra apareció en el inglés medieval en la forma de distress. Estrés hace mención a “énfasis, tensión o presión”, que puede ser relacionado en forma negativo u otras en positivo. La palabra Distress se describe a una situación de dolor psíquico, sufrimiento o angustia, siempre en negativo. La vivencia del estrés como positivo o negativo va a depender de la estimación que realiza el individuo de las demandas de la situación y de sus propios recursos para hacer frente a las mismas.

Lo que se ve en la actualidad, la personas se enfrenta continuamente a las modificaciones que va dándose en el ambiente, percibiendo y reinterpretando las mismas con objetivo de realizar conductas en función de dicha interpretación (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003)

Del mismo modo Naranjo (2009) refiere que el estrés es una respuesta natural del organismo, que demanda un proceso de adaptación, depende del entorno, que se distingue en entorno de nuestra interpretación, el estrés indica una respuesta fisiológica que se produce ante estímulos demandantes y que favorece al organismo al proceso de adaptarse para combatir o evadir la situación estresante.

Desde el punto de vista de la psicología, Cano (2002) indica que el estrés ha sido conceptualizado de tres enfoques siguientes:

a) *Como un conjunto de estímulos:* existen ciertas condiciones ambientales que producen sentimientos de tensión y/o se perciben como amenazantes o peligrosas. Se designan estresores. El estrés se define como una característica del ambiente (estímulo), de diversos ámbitos (laboral, académico, etc.). El cual el estrés es capaz de provocar una reacción o respuesta por parte del organismo.

b) *Como una respuesta*: es cómo reaccionan las personas ante los estresores, esta respuesta se entiende como un estado de tensión que tiene dos componentes: el psicológico (conducta, pensamientos y emociones emitidos por el sujeto) y el fisiológico

c) *Como un proceso*: es cuando se incorpora tanto los estresores como las respuestas a los mismos y además añade la interacción entre la persona y la ambiente transacción supone una influencia recíproca.

En conclusión, los agentes estresores pueden proceder del medio ambiente natural. Así, el entorno bombardea al sujeto constantemente con demandas de adaptación, como el ruido, la sociedad, las relaciones interpersonales, los horarios rígidos tanto en el estudio como en el área de trabajo, lo que busca llevar al estrés, como el proceso adaptativo que genera una respuesta inmediata a la demanda, participando la activación cognitivo, fisiológico y conductual, que al ser prolongados pueden provocar emociones negativas y malestares psicológicos. Las experiencias estresantes vivenciadas por las personas provienen de tres fuentes básicas: el entorno, el propio cuerpo y los propios pensamientos (Fernández, 2009).

3.2.2. Síntomas del estrés.

Considerando a Sánchez (2011) describe que el estrés afecta a la función del organismo y a sus elementos.

- Síntomas a nivel cognitivo: se revela mediante la excesiva autocrítica, pensamiento repetitivo, excesivo temor al fracaso, dificultad en la toma de decisiones, olvidos, inatención, preocupación por el futuro.
- Síntomas a nivel físico: se refiere a presentar dolor de cabeza, fatiga, mareos, taquicardia, tensión muscular, insomnio, indigestión náuseas, temblores, boca seca, sarpullidos,

disfunción sexual, diarrea o estreñimiento, manos frías o sudorosas, hiperventilación, entre otros.

- Síntomas a nivel emocional: se manifiesta a través de depresión, ansiedad, irritabilidad, miedo o temor, nerviosismo, inseguridad, inatención.
- Síntomas conductuales: disminución o aumento en la ingesta de alimentos, disminución o aumento en las horas de sueño, aislarse de los demás, dilación o descuidar las responsabilidades, el uso de alcohol, tabaco o drogas para relajarse y hábitos nerviosos como morderse las uñas, tics corporales entre otros.

3.2.3. Fases del estrés.

El estrés no ocurre de manera inesperada. El organismo del ser humano posee la capacidad para detectar las señales de una situación estresante. Desde su inicio hasta que alcanza su máximo efecto, se pasa por tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento (Naranjo, 2009).

- a) Fase de alarma: el individuo se enfrenta a una situación estresante o demandante, seguido a esto el organismo reacciona con un estado de alerta provocando repuestas fisiológicas como el aumento de frecuencia cardiaca. puede decirse que toma conciencia del estrés existente, lo cual la sitúa así en la fase de alarma.
- b) Fase de resistencia: Si el estímulo persiste, la reacción surgida en la fase anterior se mantiene, pero disminuye su intensidad y esto lleva a cabo a que el individuo intente restablecer el equilibrio adaptándose al estímulo estresante.
- c) Fase de agotamiento: En esta fase el organismo pierde de manera progresiva su capacidad de activación, es decir, queda inhibida la provisión de reservas, lo que trae como consecuencia enfermedades, e incluso la muerte.

3.2.4. Causas del estrés.

Galán y Camacho (2012) señalan que la problemática del ruido se ha incrementado paralelamente al avance de tecnológico de las sociedades industrializadas. Agrega también que el problema de la pérdida del sueño profundo, deterioro del estado de ánimo, accidentes, deterioro en la memoria a largo plazo, dificultad en la lectura en niños, incremento de la presión arterial, incremento en los niveles de cortisol, disminución en la fortaleza del sistema inmunológico se encuentran asociados al ruido y al estrés consecuentemente.

Otra fuente de estrés se relaciona con el propio cuerpo, es fisiológica, como los cambios que suceden en las distintas etapas del ciclo vital, la enfermedad o los accidentes. En ese sentido Viñas, González, García, Malo y Casas (2015) señalan que estos cambios requieren estrategias conductuales y cognitivas al manejar el estrés, de esta forma dependiendo del tipo de afrontamiento las consecuencias podrán ser negativas o positivas, es así como la manera en que se afronte los periodos de cambio en la vida de la persona será de suma importancia en el logro de su bienestar personal.

La tercera fuente de estrés proviene de los propios procesos cognitivos de la persona. El modo de interpretar y catalogar las experiencias y el modo de ver el futuro pueden servir tanto para estresarse o para mantenerse tranquilo, es decir la forma de percibir el entorno sirven para manejar adecuada o inadecuadamente las demandas externas o internas que pueden ser valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Viñas, González, García, Malo y Casas, 2015). Esto a su vez guardará relación a lo que se denomina procesos psicosomáticos en lo que empieza en la mente termina afectando nuestra salud física tal como lo refiere Fernández (2009).

3.2.5. Afrontamiento al estrés.

Lazarus y Folkman (1986) consideran el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente y se van desarrollando para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

El afrontamiento se define como los esfuerzos realizados para manejar situaciones que han sido evaluadas como potencialmente amenazantes o estresantes (Tello, 2011).

Para Sandi (2003) manifiesta que los estilos de afrontamiento al estrés pueden considerarse como disposiciones generales que llevan a la persona a pensar, actuar de forma estable e inestable ante diversas situaciones.

3.2.6. Modelos Teóricos de afrontamiento al estrés.

1) Teoría de Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman (1996), describen que las estrategias de afrontamiento son todos los esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a manejar las demandas externas o internas; explican que cada persona, maneja diversas estrategias para lidiar con el estrés, estas pueden ser estrategias adaptativas o no adaptativas, además las estrategias de afrontamiento pueden ser estables a través de diferentes situaciones estresantes, ya que el uso de las mismas dependen de la interacción entre las situaciones externas y las predisposiciones personales, en otras palabras las estrategias de afrontamiento están determinadas por la persona y el contexto. El afrontamiento implica siempre un principio cognitivo de realidad y racionalidad práctica.

Por otro lado, Lazarus (1986) refiere que el afrontamiento se emplea, en ambos procesos sea eficaz e ineficaz, señala que se debe separarse el afrontamiento de sus resultados. Se puede también centrar en el problema (cambiar la relación ambiente y persona) como en la emoción que implica

cambiar la forma en que se trata o interpreta el problema. La característica situacional muestra que el afrontamiento es un proceso que cambia a través del tiempo y por las circunstancias, es decir, es un proceso dinámico. La segunda modalidad marca que el afrontamiento es un estilo personal relativamente estable, lo que quiere decir que no cambia, sin embargo, ambos están íntimamente relacionados (Lazarus y Folkman, 1986; Carver y Scheier, 1994)

3.2.7. Clasificación de las estrategias de afrontamiento.

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 discernimiento, da el control sobre la situación es alta y se determina que es posible hacer algo constructivo para resolver la situación. Abarca dos estrategias de confrontación y planificación.
- b. Estrategias centradas en la emoción: se da cuando después de analizar la situación estresante, se llega a la conclusión de que no es posible cambiar o que la situación es perdurable en el tiempo. Se da las estrategias de aceptación de la responsabilidad, distanciamiento, autocontrol, re evaluación positiva y escape o evitación.

Asimismo, otra clasificación más aprobada, propone 3 dimensiones según la finalidad de estas (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Lazarus y Folkman, 1984):

- a. Afrontamiento cognitivo: se refiere 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.

3. Marco teórico referente a la población de estudio.

3.1. *Características de la población.*

La población de universitarios de este estudio se caracteriza por incluir estudiantes con edades que oscilan entre los dieciséis y veintiocho años de edad, haciendo notoria las etapas de la adolescencia en sus últimos años y la adultez temprana.

3.2. *Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.*

El estrés implica la interacción entre el individuo y su entorno en el que percibe una situación como amenazante y se realiza una evaluación de los propios recursos para dar solución. En todo este proceso los factores personales (creencias, compromisos, mecanismos de afronte) y las demandas del entorno convertidas en factores estresantes evidenciarán los estilos y las estrategias de afrontamiento que la persona posee ante cada situación.

Cabrera (2017) señala que los universitarios adolescentes reportan sentirse preocupados por la realización, exámenes, encontrar un trabajo y una pareja adecuada.

Por su parte Cornejo y Lucero (2005) señalan el comienzo de una nueva etapa académica, sentimientos de soledad, miedo y ansiedad son cosas que se incluyen la vida universitaria. Asimismo, Martínez y Morote (2001) encuentran que lo que inquieta en mayormente a los adolescentes es el futuro laboral o vocacional, el rendimiento académico, la familia, los conflictos emocionales y en menor medida las áreas de diversión o sociales

4. Definición de términos

- Bienestar: Vida holgada y abastecida de cuanto conduce a pasarla bien y con tranquilidad (RAE, 2014)
- Estrategias de afrontamiento: esfuerzos cognitivos y conductuales empleados para manejar las demandas internas o externas del individuo. (Lazarus & Folkman, 1986).

5. Hipótesis de la investigación

5.1.Hipótesis general

Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.

5.2.Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autoaceptación en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.
- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y relaciones positivas en universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.
- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autonomía en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.
- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.
- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y crecimiento personal en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.
- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y propósito de vida en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.

Capítulo III

Materiales y Métodos

1. Diseño y tipo de investigación

El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo a razón de que las variables serán analizadas estadísticamente para validar o rechazar las hipótesis planteadas. Asimismo, corresponde a un diseño no experimental ya que no se manipularán las variables. Es de corte transversal, porque se recolectará la información en un solo momento determinado, de tipo descriptivo correlacional debido a que al describirse las variables como tal se buscará encontrar la relación entre las estrategias de afrontamiento ante el estrés y el bienestar psicológico (Hernández Fernández y Sampieri, 2010).

2. Variables de la investigación

A continuación, se presentan la identificación de las variables de estudio, así como sus definiciones conceptuales.

2.1. Definición conceptual de las variables

2.1.1. *Estrategias de afrontamiento.*

Esteves, Delgado y Parra (2011) señalan que el estudio del estilo de afrontamiento es especialmente importante durante la adolescencia. Considerando las posturas de Wolff y Selye en la definición del estrés Lazarus y Folkman (1986) señalan que, si bien por un lado este puede ser el estado dinámico en la adaptación a las demandas del ambiente, también es válida la consideración de las respuestas fisiológicas del organismo, en este contexto señala que el afrontamiento es el proceso psicológico en el que el individuo se esfuerza por hacer frente al estrés.

En ese sentido Juárez, Landero, González y Jaime (2015) afirman que las estrategias de afrontamiento vienen a ser los mecanismos que la persona utiliza para hacerle frente a las situaciones que evalúa como estresantes.

2.1.2. Bienestar psicológico.

De acuerdo al modelo de Ryff el bienestar psicológico es el desarrollo del potencial del individuo y sus capacidades, así como de su crecimiento personal. Sin embargo, por otro lado, también menciona que el bienestar psicológico está estrechamente relacionado con el bienestar subjetivo (hedónico). (Ryff y Singer, 2008).

2.2. Operacionalización de las variables.

2.2.1. Operacionalización de la variable bienestar psicológico.

Seguidamente, la tabla 1 muestra las definiciones de las dimensiones y los indicadores que se evalúan a través de la escala.

Tabla 1

Matriz de la operacionalización la variable de estrategias de afrontamiento al stress.

| Variable | Dimensiones | Ítems | Instrumento | Categoría de respuesta |
|-------------------------|---|--|--|---|
| Afrontamiento al Estrés | Estilos Afrontamiento centrado en el problema. | 1, 14, 27, 40 2, 15, 28, 41 3, 16, 29, 42 4, 17, 30 ,43 | COPE “Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés”. | Escala de tipo Likert 1 = Nunca 2 = A veces 3 =Generalmente 4 = siempre |
| | Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción | 5, 18, 31, 44 6, 19, 32 ,45 7, 20, 33 ,46 8, 21, 34, 47 9, 22, 35 ,48 10, 23, 36,49 | | |
| | Otros estilos adicionales de afrontamiento | 11, 24, 37,50 12, 25, 38,51 13,26, 39, 52 | | |

2.2.2. Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento ante el estrés.

La tabla 2, presenta la definición de las dimensiones y los indicadores.

Tabla 2

Matriz de operacionalización de la variable estrategias de Bienestar psicológico.

| Variable | Dimensiones | Ítems | Instrumento | Categoría de respuesta |
|-----------------------|--|--|---|--|
| Bienestar psicológico | Autoaceptación | 1, 7, 13, 19, 25. | Escala de Bienestar Psicológico de Ryff | Escalas de tipo Likert 1) Totalmente en desacuerdo 2) En desacuerdo 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 4) De acuerdo 5) Totalmente de acuerdo |
| | Relaciones Positivas. | 31,2,8,14,20,26,32. | | |
| | Autonomía | 3,4,9,10,15,21,27,33 | | |
| | Dominio del entorno | 5,11,16,22,28,39 | | |
| | Crecimiento personal Propósito de vida | 24,30,34,35,36,37,38 6,12,17,18,23,29 | | |

3. Delimitación geográfica y temporal

La investigación tiene como punto de inicio al mes de marzo del año 2018 y se extenderá hasta el año 2019. Se realizó en una universidad privada ubicada en la zona este de Lima. La universidad privada es un centro de estudios de pregrado y posgrado que cuenta con diferentes carreras que forman parte de sus cinco facultades, de las cuales solo se considera alumnos del primer al quinto año de la facultad de ingeniería.

4. Población y muestra

4.1. Población

La población considerada para la presente investigación, está conformada por estudiantes universitarios de una institución privada de Lima, matriculados regularmente en el ciclo académico del presente año.

4.2. Muestra

Estudiantes universitarios del primer al quinto año de la facultad de ingeniería y arquitectura de una Universidad Privada de Lima Este. Participaron 295 estudiantes, los cuales presentan las siguientes características: de ambos sexos, sus edades oscilan entre los 16 a 27 años. Fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional

4.3. Criterios de inclusión e exclusión

4.3.1. Criterios de inclusión.

- Estudiantes universitarios del primer al quinto año de estudios.
- Estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura
- Los estudiantes universitarios participantes deben estar formalmente matriculados en su ciclo regular de estudios.
- Estudiantes que voluntariamente firmen su consentimiento para su participación.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes de 16 a 27 años.

4.3.2. Criterios de exclusión.

- Estudiantes que no correspondan del primero al quinto año de su carrera.
- Estudiantes que solo completen una de las pruebas de evaluación.
- Estudiantes menores de 16 y mayores de 28 años.
- Estudiantes que no estén matriculados en el pregrado.
- Estudiantes que no acepten participar del estudio.
- Estudiantes que invaliden las pruebas.

4.4. Características de la muestra

Para la muestra de la población en estudio se propuso contar con alumnos del nivel de pregrado, procedente de los diferentes departamentos del Perú y de otros países, los participantes deben cumplir los criterios de inclusión y exclusión de la población.

Tabla 3

Características de la muestra en estudio

| | n | % |
|-------------------------|-----|-------|
| Sexo | | |
| Masculino | 169 | 57.3% |
| Femenino | 126 | 42.7% |
| Edad | | |
| 16 a 19 años | 167 | 56.6% |
| 20 a 23 años | 128 | 43.4% |
| Carrera | | |
| Arquitectura | 55 | 18.6% |
| Ingeniería Civil | 58 | 19.7% |
| Ingeniería Ambiental | 59 | 20% |
| Ingeniería de Sistemas | 62 | 21% |
| Ingeniería de Alimentos | 61 | 20.7% |
| Procedencia | | |
| Costa | 115 | 39% |
| Sierra | 120 | 40.7% |
| Selva | 60 | 20.3% |

La tabla 3 muestra las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios, predomina el género masculino (57.3%) sobre el femenino. Asimismo, se encontró más participantes entre los 16 a 19 años (56.6%), en cuanto a escuela profesionales, se observó mayor colaboración de la escuela profesional de ingeniería de alimentos (20.7%). Por último participaron más alumnos procedentes de la sierra (40.7%).

5. Técnica e instrumentos de recolección de datos

5.1. Escala de bienestar psicológico de Ryff.

El bienestar psicológico se evaluará utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989 y Ryff y Keyes, 1995). La escala está compuesta por seis subescalas que representan las dimensiones de Autoaceptación, Relación con Otros, Autonomía, Manejo del Ambiente, Sentido de Vida y Crecimiento Personal. La escala cuenta con 84 ítems, 14 por cada subescala, con respuestas de tipo Likert del 1 al 6 donde 1 es totalmente en desacuerdo y 6 es totalmente de acuerdo. Presenta además ítems inversos.

Para la aplicación de ambos instrumentos, el tiempo estimado es de 20 a 30 minutos, asimismo, ésta es realizada de forma colectiva por grupos académicos.

Originalmente Ryff propuso veinte ítems por cada subescala quienes en su conjunto de acuerdo al análisis de confiabilidad mostraron coeficientes de alpha de Cronbach entre .86 y .93. Posteriormente, se acortaron las escalas a 14 y 13 ítems por cada una con resultados similares para que finalmente los coeficientes alpha de Cronbach de la versión de 14 ítems por subescala se establezcan con valores desde .82 hasta .90 de acuerdo a Ryff, Lee, Essex y Schmutte (Citados por Pardo, 2010).

Concerniente a la validez de éste instrumento se ha señalado que existen correlaciones positivas significativas entre las subescalas del bienestar psicológico con medidas de funcionamiento psicológico positivo como satisfacción con la vida, autoestima, locus de control interno y moral, con valores que van desde .25 hasta .73. Por otro lado también se ha encontrado correlaciones negativas significativas asociadas a medidas de funcionamiento psicológico negativo tal como la depresión y locus de control externo con coeficientes que oscilan entre -.30 hasta -.60 (Pardo, 2010).

Respecto a la validez factorial, Ryff (1989), así como posteriores estudios (Cheng y Chang, 2005; Clark, Marshall, Ryff y Wheaton, 2001; Van Dierendonck, 2004) encontraron resultados satisfactorios para la validez factorial del modelo de seis dimensiones de la escala bienestar psicológico. En el estudio realizado por Van Dierendonck, Diaz, Rodriguez-Carvajal, Blanco y Moreno-Jiménez (2008) confirma que el mejor modelo es el de 6 dimensiones con un factor de segundo orden (Citados por Pardo, 2010).

La escala de bienestar psicológico ha sido validada en el Perú en el 2003, con 262 estudiantes de una universidad privada en Lima, entre los 18 y 31 años de edad, pertenecientes a las escuelas de humanidades e ingeniería, que cursaban el quinto semestre o niveles superiores. Dicha investigación se basa la versión de 84 ítems, con la cual se realizó una traducción y una validación semántica (Cubas, 2003).

Los análisis de confiabilidad realizados mostraron coeficientes alpha de Cronbach de .89 para toda la prueba y entre 78 y 87 para las subescalas. Adicionalmente se llevó a cabo un análisis de ítem-test cuya correlación fue superior a .50. La escala fue sometida a un análisis factorial de los componentes principales, el cual arrojó un solo factor que agrupaba las seis subescalas, lo que implica una estructura jerárquica a modo de piramidal que lograba explicar el 64.1% de la varianza. Los alcances de interpretación con los que la autora llega a trabajar son con puntajes estándar de tipo Z (Cubas, 2003).

Actualmente existen diferentes versiones y adaptaciones de esta escala para evaluar el bienestar psicológico. En su estudio Ticona (2017) presenta este instrumento conformado por 39 ítems agrupados en las seis dimensiones de la siguiente manera: autoaceptación (1, 7, 13, 19, 25, 31); relaciones positivas (2, 8, 14, 20, 26, 32); autonomía (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33); dominio del entorno (5, 11, 16, 22, 28,39); crecimiento personal (24, 30, 34, 35, 36, 37, 38); propósito de la

vida (6, 12, 17, 18, 23, 29). Asimismo, para el análisis del instrumento de Ryff, se considera 22 ítems de forma directa y 17 de forma inversa. Las propiedades psicométricas en esta versión se respaldan en un $\alpha=,853$ confirmando su fiabilidad y validez.

5.2. Cuestionario de estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE)

El instrumento fue desarrollado por Carver, Scheier y Weintraud (1989), está conformado por 52 ítems y consta de 13 escalas diferentes que corresponden a las 13 estrategias de afrontamiento que los mismos autores proponen. Además, estas estrategias de afrontamiento se encuentran distribuidas en tres estilos: (a) afrontamiento enfocado en el problema, lo cual es la supresión de actividades competentes, postergación y búsqueda de soporte social instrumental (b) afrontamiento enfocado en la emoción, el cual busca el soporte social emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión y negación y (c) afrontamiento evitativo u otros estilos de afrontamiento se encuentra el desentendimiento cognitivo, desentendimiento conductual y enfocar y liberar emociones

El COPE presenta opciones de respuesta con una escala tipo Likert y la puntuación va del 1 al 4. El puntaje 1 equivale a “casi nunca hago esto”, el puntaje 2 “a veces hago esto”, el puntaje 3 “usualmente hago esto” y el puntaje 4 “hago esto con mucha frecuencia”. La suma de los puntajes de los ítems de cada escala se obtiene 13 puntajes, que definen el perfil de afrontamiento, estableciendo una jerarquía de los estilos y las estrategias de afrontamiento más usados. Asimismo, existen dos formatos del COPE en los que se evalúa el afrontamiento disposicional y el afrontamiento situacional. En la presente investigación se utilizó el segundo de los dos.

El COPE cuenta con validez de constructo. La confiabilidad se obtuvo a través del coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach, el cual fue analizado para cada escala. Los valores arrojados fueron altos, oscilando entre 0.60 y 0.92, a excepción de la escala de desentendimiento

cognitivo que alcanzó el valor de 0.45. La confiabilidad test-retest tuvo un rango de 42 a 89 para seis semanas y de 46 a 86 para ocho semanas (Carver et al., 1989).

En el Perú, Casuso (1996) realizó la adaptación del instrumento en su versión disposicional, aplicándolo a 817 estudiantes de una universidad privada de Lima y otra pública. Se calculó el coeficiente del alfa de Cronbach para cada escala, obteniendo valores que fluctuaron entre 0y 0.86, los cuales fueron inferiores a los valores que se obtuvieron por los autores originales en 1989.

El instrumento adaptado ha sido utilizado principalmente en estudiantes universitarios por Chau (1999) con una muestra de 440participantes, en el cual se obtuvo valores de alpha de Crombach que oscilaron entre 61 y 89, a excepción de desentendimiento cognitivo (44); posteriormente, en una muestra de 1162 estudiantes universitarios obtuvo valores que oscilaron entre 50 y 90 (Chau, 2004).

6. Proceso de recolección de datos

La recolección de datos se propuso efectuar en el mes de abril del 2018, en una Universidad Privada de Lima Este, con el objetivo de alcanzar a los estudiantes de las escuelas de ingeniería civil, ingeniería de sistemas, ingeniería ambiental, ingeniería de industrias alimentarias y arquitectura de la facultad de ingeniería que estén cursando del primer al quinto año de su carrera. Asimismo, este proceso se llevó a cabo previa coordinación con el departamento de investigación de dicha universidad y con la administración correspondiente de cada escuela y la facultad, para luego tener las coordinaciones correspondientes con los docentes y los salones de clase a los que pertenecen los estudiantes.

Un aspecto relevante también es el hecho de que los participantes del estudio brindaron su aprobación para su participación a través de la firma del consentimiento informado. Finalmente, se aplicó los instrumentos con un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos.

6. Procesamiento y análisis de datos

Se utilizó el software IBM SPSS Statistics 23.0 para Windows 8. Para el llenado de datos, aplicando el análisis de la fiabilidad o consistencia interna, validez, correlación de ambas variables, obteniendo resultados gráficos y las respectivas tablas.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

1.1. Análisis descriptivo

1.1.1. Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento al estrés

Se aprecia en la tabla 4 que solo el 18.3% de los universitarios presentan un nivel alto de uso en el estilo de afrontamiento enfocado en el problema, es decir los estudiantes frente a un dificultad utilizan la estrategias de resolución del problema. Además, se aprecia que el 60.7% de los universitarios presentan un nivel moderado de uso en el etilo de afrontamiento enfocado en la emoción, en otras palabras, frente a un problema estos estudiantes se concentran en sus propios sentimientos y pensamientos para atenuar el estrés que les genera la situación.

Tabla 4

Estilos de afrontamiento al estrés en universitarios

| | Estilo enfocado en el problema | | Estilo enfocado en la emoción | |
|----------|--------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| | n | % | n | % |
| Bajo | 122 | 41.4% | 105 | 35.6% |
| Moderado | 119 | 40.3% | 179 | 60.7% |
| Alto | 54 | 18.3% | 11 | 3.7% |

1.1.2. Estilos de afrontamiento al estrés según datos sociodemográficos

a. Estilos de afrontamiento al estrés según sexo

La tabla 5 permite apreciar que hay más varones (21.3%) que utilizan frecuentemente el estilo de afrontamiento enfocado en el problema a diferencia de las mujeres (14.3%). Respecto al estilo enfocado en la emoción, en ambos grupos la mayoría presenta un nivel moderado de uso de este estilo de afrontamiento.

Tabla 5

Estilos de afrontamiento al estrés según sexo de los universitarios

| | Masculino | | Femenino | |
|--------------------------------|-----------|-------|----------|-------|
| | n | % | n | % |
| Estilo enfocado en el problema | | | | |
| Bajo | 70 | 41.4% | 52 | 41.3% |
| Moderado | 63 | 37.3% | 56 | 44.4% |
| Alto | 36 | 21.3% | 18 | 14.3% |
| Estilo enfocado en la emoción | | | | |
| Bajo | 59 | 34.9% | 46 | 36.5% |
| Moderado | 105 | 62.1% | 74 | 58.7% |
| Alto | 5 | 3% | 6 | 4.8% |

b. Estilos de afrontamiento al estrés según edad

Se aprecia en la tabla 6 que el 34.4% de los universitarios de 20 a 23 años presentan un nivel alto de uso del estilo de afrontamiento enfocado en el problema, por otro lado, solo el 6% de los universitarios de 16 a 19 años utilizan en un nivel alto dicha estrategia. En el estilo enfocado en la emoción en ambos grupos la mayoría utiliza moderadamente este estilo de afrontamiento al estrés.

Tabla 6*Estilos de afrontamiento al estrés según edad de los universitarios*

| | 16 a 19 años | | 20 a 23 años | |
|--------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | n | % | n | % |
| Estilo enfocado en el problema | | | | |
| Bajo | 82 | 49.1% | 40 | 31.3% |
| Moderado | 75 | 44.9% | 44 | 34.4% |
| Alto | 10 | 6% | 44 | 34.4% |
| Estilo enfocado en la emoción | | | | |
| Bajo | 77 | 46.1% | 28 | 21.9% |
| Moderado | 85 | 50.9% | 94 | 73.4% |
| Alto | 5 | 3% | 6 | 4.7% |

1.1.3 Análisis descriptivo del bienestar psicológico

Se aprecia en la tabla 7 que solo el 27.8% de los universitarios presentan un nivel alto de bienestar psicológico, mientras que el 49.2% de los evaluados tienen un nivel moderado de bienestar psicológico. Respecto a sus dimensiones, menos de la cuarta parte de los estudiantes presentan un nivel alto en auto aceptación (20%), autonomía (22%) y crecimiento personal (20.3%). También se aprecia que el 28.1% presentan un nivel alto de relaciones positivas y de manera similar ocurre en la dimensión dominio del entorno (28.5%) y propósito con la vida (27.1%).

Tabla 7*Nivel de bienestar psicológico en universitarios*

| | Bajo | | Moderado | | Alto | |
|-----------------------|------|-------|----------|-------|------|-------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Bienestar psicológico | 68 | 23.1% | 145 | 49.2% | 82 | 27.8% |
| Auto aceptación | 106 | 35.9% | 130 | 44.1% | 59 | 20% |
| Relaciones positivas | 94 | 31.9% | 118 | 40% | 83 | 28.1% |
| Autonomía | 80 | 27.1% | 150 | 50.8% | 65 | 22% |
| Dominio del entorno | 83 | 28.1% | 128 | 43.4% | 84 | 28.5% |
| Crecimiento personal | 52 | 17.6% | 183 | 62% | 60 | 20.3% |
| Propósito con la vida | 83 | 28.1% | 132 | 44.7% | 80 | 27.1% |

1.1.4 Nivel de agresividad según datos sociodemográficos

a. Nivel de bienestar psicológico según sexo

La tabla 8 permite apreciar que el 59.9% de varones tienen un nivel moderado de bienestar psicológico, mientras que el 30.2% de mujeres presentan un nivel alto de bienestar psicológico. Respecto a las dimensiones se observa que solo el 18.3% de varones y el 22.2% de mujeres presentan un nivel alto de auto aceptación. En la dimensión relaciones positivas solo el 30.8% de varones y el 24.6% de las mujeres presentan alto, de manera similar ocurre en las dimensiones de bienestar psicológico, donde solo la cuarta parte presentan un nivel alto.

Tabla 8

Nivel de bienestar psicológico según sexo de universitarios

| | Masculino | | | Femenino | | |
|-----------------------|-----------|----------|-------|----------|----------|-------|
| | Bajo | Moderado | Alto | Bajo | Moderado | Alto |
| Bienestar psicológico | | | | | | |
| n | 39 | 86 | 44 | 29 | 59 | 38 |
| % | 23.1% | 59.9% | 26% | 23% | 46.8% | 30.2% |
| Auto aceptación | | | | | | |
| n | 61 | 77 | 31 | 45 | 53 | 28 |
| % | 36.1% | 45.6% | 18.3% | 35.7% | 42.1% | 22.2% |
| Relaciones positivas | | | | | | |
| n | 51 | 66 | 52 | 43 | 52 | 31 |
| % | 30.2% | 39.1% | 30.8% | 34.1% | 41.3% | 24.6% |
| Autonomía | | | | | | |
| n | 46 | 86 | 37 | 34 | 64 | 28 |
| % | 27.2% | 50.9% | 21.9% | 27% | 50.8% | 22.2% |
| Dominio del entorno | | | | | | |
| n | 44 | 83 | 42 | 39 | 45 | 42 |
| % | 26% | 49.1% | 24.9% | 31% | 35.7% | 33.3% |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Crecimiento personal | n | 30 | 105 | 34 | 22 | 78 | 26 |
| | % | 17.8% | 62.1% | 20.1% | 17.5% | 61.9% | 20.6% |
| Propósito con la vida | n | 53 | 68 | 48 | 30 | 64 | 32 |
| | % | 31.4% | 40.2% | 28.4% | 23.8% | 50.8% | 25.4% |

b. Nivel de bienestar psicológico según edad

Se aprecia en la tabla 9 que el 35.9% de los universitarios de 20 a 23 años tienen un nivel alto de bienestar psicológico a diferencia de los universitarios de 16 a 19 años (21.6%). También se aprecia que hay menos estudiantes de 16 a 19 años (16.2%) que tienen un nivel alto de autoaceptación a diferencia de los estudiantes de 20 a 23 años (25%), esta misma tendencia se aprecia en la dimensión de relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y propósito con la vida. En la dimensión crecimiento personal en ambos grupos la mayoría presentan un nivel moderado.

Tabla 9

Nivel de bienestar psicológico según sexo de universitarios

| | 16 a 19 años | | | 20 a 23 años | | |
|-----------------------|--------------|----------|-------|--------------|----------|-------|
| | Bajo | Moderado | Alto | Bajo | Moderado | Alto |
| Bienestar psicológico | | | | | | |
| N | 50 | 81 | 36 | 18 | 64 | 46 |
| % | 29.9% | 48.5% | 21.6% | 14.1% | 50% | 35.9% |
| Autoaceptación | | | | | | |
| N | 76 | 64 | 27 | 30 | 66 | 32 |
| % | 45.5% | 38.3% | 16.2% | 23.4% | 51.6% | 25% |
| Relaciones positivas | | | | | | |
| N | 60 | 64 | 43 | 34 | 54 | 40 |
| % | 35.9% | 38.3% | 25.7% | 26.6% | 42.2% | 31.3% |
| Autonomía | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| n | 58 | 79 | 30 | 22 | 71 | 35 |
| % | 34.7% | 47.3% | 18% | 17.2% | 55.5% | 27.3% |
| Dominio del entorno | | | | | | |
| n | 52 | 70 | 45 | 31 | 58 | 39 |
| % | 31.1% | 41.9% | 26.9% | 24.2% | 45.3% | 30.5% |
| Crecimiento personal | | | | | | |
| n | 38 | 92 | 37 | 14 | 91 | 23 |
| % | 22.8% | 55.1% | 22.2% | 10.9% | 71.1% | 18% |
| Propósito con la vida | | | | | | |
| n | 57 | 71 | 39 | 26 | 61 | 41 |
| % | 34.1% | 42.5% | 23.4% | 20.3% | 47.7% | 32% |

1.2. Prueba de normalidad

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En ese sentido la tabla 9 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Como se observa todas las variables no presentan distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < .05$). Por tanto, para el análisis estadístico se empleará estadística no paramétrica.

Tabla 10

Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio

| Variables | Dimensiones | Media | D.E. | K-S | P |
|-------------------------|--------------------------------|-------|------|------|------|
| Bienestar psicológico | Bienestar global | 119.5 | 17.8 | .086 | .000 |
| | Auto aceptación | 17.41 | 3.88 | .092 | .000 |
| | Relaciones positivas | 18.3 | 3.23 | .094 | .000 |
| | Autonomía | 22.97 | 4.93 | .123 | .000 |
| | Dominio del entorno | 19.55 | 3.13 | .112 | .000 |
| | Crecimiento personal | 22.94 | 3.83 | .134 | .000 |
| | Propósito con la vida | 18.4 | 3.48 | .149 | .000 |
| Afrontamiento al estrés | Estilo enfocado en el problema | 50.26 | 6.57 | .082 | .000 |

| | | | | | |
|--|-------------------------------|-------|------|------|------|
| | Estilo enfocado en la emoción | 50.99 | 6.00 | .099 | .000 |
|--|-------------------------------|-------|------|------|------|

*p<0.05

1.3. Correlación entre las variables

Se aprecia en la tabla 10 que el bienestar psicológico presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo de afrontamiento enfocado con el problema ($\rho=.432$; $p<.01$) y con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción ($\rho=.462$; $p<.01$). Es decir, estudiantes que presentan un nivel alto de bienestar psicológico a su vez utilizan en mayor medida un estilo de afrontamiento enfocado en el problema y en la emoción.

a. Correlación de las dimensiones

Respecto a las dimensiones de bienestar psicológico, se aprecia en la tabla que la auto aceptación presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo enfocado en el problema ($\rho=.404$; $p<.01$) y con el estilo enfocado en la emoción ($\rho=.363$; $p<.01$). La dimensión relaciones positivas presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo enfocado en el problema ($\rho=.222$; $p<.01$) y el estilo enfocado en la emoción ($\rho=.247$; $p<.01$). También la dimensión autonomía presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo de afrontamiento centrado en el problema ($\rho=.469$; $p<.01$) y el estilo centrado en la emoción ($\rho=.490$; $p<.01$). De manera similar las dimensiones dominio del entorno, crecimiento personal y propósito con la vida tienen una relación significativa con ambos estilos de afrontamiento.

Tabla 11*Coefficiente de correlación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico*

| | Estilo enfocado en el problema | | Estilo enfocado en la emoción | |
|-----------------------|--------------------------------|------|-------------------------------|------|
| | rho | P | rho | p |
| Bienestar global | .432 | .000 | .462 | .000 |
| Auto aceptación | .404 | .000 | .363 | .000 |
| Relaciones positivas | .222 | .000 | .247 | .000 |
| Autonomía | .469 | .000 | .490 | .000 |
| Dominio del entorno | .288 | .000 | .459 | .000 |
| Crecimiento personal | .359 | .000 | .374 | .000 |
| Propósito con la vida | .258 | .000 | .266 | .000 |

2. Discusión

El anhelo de forjarse una carrera profesional universitaria en el contexto actual de la sociedad supone en cada estudiante universitario el despliegue, entrenamiento y manejo de diferentes recursos que ayuden o faciliten el cumplimiento de los objetivos propuestos y las exigencias que éstas implican. Uno de esos recursos que los estudiantes pueden disponer son los estilos de afrontamiento. En ese sentido la investigación propone que los estilos de afrontamiento al estrés están relacionados con el bienestar psicológico. Referente a esto los resultados obtenidos señalan que existe una relación altamente significativa y positiva entre el bienestar psicológico con el estilo de afrontamiento enfocado con el problema ($\rho=.432$; $p<.01$) así como con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción ($\rho=.462$; $p<.01$). Es decir, los estudiantes que presentan un nivel alto de bienestar psicológico a su vez utilizan en mayor medida un estilo de afrontamiento enfocado en el problema y en la emoción. Tal como se precisó anteriormente esto señala que los estudiantes que poseen bienestar psicológico se orientan a encontrarse con un funcionamiento personal óptimo para el desarrollo de sus capacidades y crecimiento personal evidenciado en sus

pensamientos y emociones positivas, agradables, y saludables, lo cual, por un lado está estrechamente relacionado a las acciones directas, con conductas reales que realizan son realizadas con la intención de cambiar el ambiente, resolver, modificar o alterar el problema, de esta manera aplican un sentido lógico de resolución donde primero detallan cual es el inconveniente, definen y comprenden la situación en conflicto y consecutivamente buscan las soluciones posibles analizando los pro y los contras para ejecutar las respuestas más acertadas.

Estos hallazgos coinciden con los encontrados por Condori (2013) en 521 estudiantes de 18 a 25 años de edad, cuando señala que sí existe relación entre el nivel de bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento al estrés en los grupos de adolescentes y jóvenes. Asimismo, Gutiérrez y Veliz (2018) identificaron en 216 adolescentes con edades entre los 12 y 17 años de ambos sexos que existe asociación entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento. De forma específica encontraron relación entre bienestar psicológico y concentrarse en resolver el problema ($\chi^2=43.448a, p=.000$).

De esta manera se entiende que de acuerdo al estilo de afrontamiento empleado en las exigencias del vivir universitario las consecuencias podrían ser no saludables evidenciado en la ansiedad, depresión, deserción académica entre otros o por otro lado saludables percibido en un mayor grado de bienestar, sensaciones positivas o en una buena adaptación al contexto social (Viñas, Gonzalez, Garcia, Malo y Casas, 2015).

En las dimensiones de bienestar psicológico, se aprecia que:

La dimensión de autoaceptación presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo enfocado en el problema ($\rho=.404; p<.01$) y con el estilo enfocado en la emoción ($\rho=.363; p<.01$). En ese sentido tal como se mencionado líneas atrás, se entiende que los estudiantes universitarios se orientan a sentirse bien con sí mismos, aceptando aspectos positivos y negativos

y valorando positivamente su pasado a la vez que esto guarda una estrecha relación con las acciones directas, conductas reales que al ser realizadas realzan la intención de cambiar el ambiente, resolver, modificar o alterar el problema, aplicando un sentido lógico de resolución. De la misma manera la autoaceptación está relacionado a la orientación de sus sentimientos, pensamientos y conductas, llegando a contener dichas emociones o replanteándolas de manera ilusoria e irreal como mecanismo de afronte. Este resultado es similar a lo encontrado por Cabrera (2017) que señala que si existe relación estadísticamente muy significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés con la dimensión aceptación/control. Asimismo, este resultado coincide con lo hallado por Gutiérrez y Veliz (2018) quienes en su estudio encontraron relación entre bienestar psicológico y concentrarse en resolver el problema ($\chi^2=43.448$ $p=.000$). Esta correlación existente es de considerarse tal como lo señala Ryff y Keyes (1995) cuando afirman que la autoaceptación permite y facilita que un individuo reconozca los diferentes aspectos que lo caracterizan y llegue a aceptar sus fortalezas y reconozca sus limitaciones proponiéndose reinterpretaciones positivas y de crecimiento personal facilitando su adaptación a nivel individual y social logrando superar las consecuencias negativas del estrés (Citado por: Pérez, 2017).

La dimensión relaciones positivas presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo enfocado en el problema ($\rho=.222$; $p<.01$) y el estilo enfocado en la emoción ($\rho=.247$; $p<.01$). de forma similar a las otras dimensiones, esto evidencia que en la vida académica que desarrollan los estudiantes universitarios mantienen relaciones de calidad con las demás personas, asimismo se preocupan por el bienestar de los demás y valoran positivamente su pasado lo que está altamente relacionado a las acciones directas, conductas reales que al ser realizadas realzan la intención de cambiar el ambiente, resolver, modificar o alterar el problema, aplicando un sentido lógico de resolución, asimismo está relacionado a la orientación de sus sentimientos, pensamientos

y conductas, llegando a contener dichas emociones o replanteándolas de manera ilusoria e irreal como mecanismo de afronte. En ese sentido Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) encontraron correlación directa entre la dimensión de relaciones positivas y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción. De esto se entiende que la capacidad para mantener relaciones estables y significativas, así como la confianza en las amistades y la capacidad de amar (Becerra y Otero, 2013) están estrechamente relacionadas con la capacidad de enfrentar los desafíos propios de la vida de acuerdo al estilo de afrontamiento que se emplee. En ese sentido la ausencia de las relaciones positivas que viene a ser el aislamiento social, la soledad y la pérdida del apoyo de otras personas afectan negativamente la salud física y el tiempo de vida (Becerra y Otero, 2013).

La dimensión autonomía presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo de afrontamiento centrado en el problema ($\rho=.469$; $p<.01$) y el estilo centrado en la emoción ($\rho=.490$; $p<.01$). En ese sentido también se entiende que los estudiantes universitarios se identifican como personas capaces de resistir presiones sociales, llegando a ser independientes, teniendo determinación, y también regulando su conducta desde adentro autoevaluándose con sus propios criterios, lo cual está muy vinculado al afrontamiento directo hacia un determinado problema, así como hacia un afrontamiento emocional descritos anteriormente. Estos resultados coinciden con lo encontrado por Cabrera (2017) cuando señala que existe relación estadísticamente muy significativa entre los estilos de afrontamiento y la dimensión de autonomía. Estos datos se tornan relevantes cuando se entiende que en el que hacer de la vida universitaria a mayor autonomía mejores serán los estilos de afrontamiento que la persona utilice al enfrentarse a los desafíos propios de su entorno estudiantil (Cabrera, 2017).

De manera similar las dimensiones dominio del entorno, crecimiento personal y propósito con la vida tienen una relación significativa con ambos estilos de afrontamiento. Tal como se describió antes, esto señala que en el que hacer universitario, los estudiantes afirman poseer la sensación de control y competencia, manteniendo el control de las actividades sacando el mejor provecho de las oportunidades siendo capaces de crear o elegir los contextos de acción; al mismo tiempo los estudiantes se perciben en desarrollo como personas con sensación de crecimiento, viéndose en progreso, dando apertura a nuevas experiencias y teniendo la capacidad de apreciar las mejoras personales; de la misma forma se proponen objetivos en la vida, generando expectativas coherentes en su vida considerando el pasado y el presente con un sentido positivo. De esta manera lo mencionado, se relaciona de alguna forma con el afrontamiento directo hacia un problema y con el afrontamiento orientado a la emoción detallados líneas atrás. Semejantemente a estos resultados, Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) encontraron correlaciones directas entre las dimensiones del bienestar psicológico en los que se incluyen dominio del entorno, crecimiento personal y propósito con la vida y el estilo de afrontamiento centrado en el problema. Esto orienta a saber que en el dominio del entorno que se entiende como la capacidad de elegir contextos adecuados y desarrollarse óptimamente en ellos enfrentando las dificultades propias de la zona, en ese sentido se considera también que el tipo de entorno social que se establezca para una persona puede influir en la forma de vida que llegue a tener (Del Solar, 2018). De manera similar en el crecimiento personal este favorece la contención del afrontamiento directo llegando a reinterpretar positivamente la situación. Por otro lado de forma contraria permite entender que para un mayor propósito en la vida debe relacionarse un menor desentendimiento comportamental ante una situación problemática determinada (Pérez, 2017).

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

- En relación al objetivo general, se encontró el bienestar psicológico presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo de afrontamiento enfocado con el problema y con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.
- Respecto a las dimensiones de bienestar psicológico, se aprecia que la autoaceptación presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo enfocado en el problema y con el estilo enfocado en la emoción.
- La dimensión relaciones positivas presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo enfocado en el problema y el estilo enfocado en la emoción.
- También la dimensión autonomía presenta una relación altamente significativa y positiva con el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el estilo centrado en la emoción. De manera similar las dimensiones dominio del entorno, crecimiento personal y propósito con la vida tienen una relación significativa con ambos estilos de afrontamiento.

2. Recomendaciones

- Considerar para futuras investigaciones, el estudio con otras variables como personalidad, autoestima.
- Ampliar la población de estudio mediante la inclusión de las otras facultades de la universidad, para una efectiva generalización en toda la universidad.

- Promover al área encargada del bienestar estudiantil de la universidad, la realización de un plan de acción o intervención durante el periodo académico, para el desarrollo y uso adecuado de las estrategias afrontamiento, que propicien su bienestar personal.
- Capacitar a los docentes o tutores de la universidad para realizar espacios abiertos de diálogo y puedan brindar información adecuada o consejerías para que los estudiantes consulten, comenten o manifiesten los problemas que generen insatisfacción con su vida.

Referencias

- Araujo, D. (2005). La satisfacción familiar y su relación con la agresividad y las estrategias de afrontamiento del estrés en adolescentes de Lima Metropolitana. *Cultura*, 19, 13-38. Obtenido de http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_19_1_la-satisfaccion-familiar-y-su-relacion-con-la-agresividad-y-las-estrategias-de-afrontamiento-del-estres-en-adolescentes-de-lima-metropolitana.pdf
- 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>
- Ballesteros, A. Medina y C. Caycedo (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5 (2), 239. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>
- Becerra, L. y Otero, S. (2013). *Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama*. (Tesis para optar el título de Magister en Psicología Clínica de la Salud que presentan, Pontificia Universidad Católica del Perú
- Bresó, E., Llorens, S., & Martinez, I. (2003). *Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Jaume I y su relación con las expectativas de éxito académico*. Recuperado Tes de licenciatura, Universidad Jaume I: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/79716/Forum_2002_33.pdf?sequence=1

Cabrera, S. (2017). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de nuevo Chimbote* (Tesis para optar al título de Licenciada en Psicología). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/400>

Cantón, E., Checa, I y Vellisca, M.(2013) Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de psicología. Vol.34(2) 2015.* Recuperado de: <http://www.rcpscr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/66>.

Cano, A. (2002). La Naturaleza del Estrés. Recuperado de http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm

Carranza, R. (2015) Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología (tesis de Magister) Universidad Peruana Unión filial Tarapoto.

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>.

Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas del desarrollo. *Revista de Argentina de formación de profesorado*, 66 (23), 43-72. Recuperado de: http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587233.pdf

Castellanos, M., Guarnizo, C. y Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana.

- Cassaretto, M; Chau, C; Oblitas H y Valdez N. (2003), "Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología". *Revista de Psicología de la PUCP*. Vol. XXI, 2, 2003. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Condori, I. (2013). Relación de: Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios. (Tesis Doctoral). Universidad Mayor de San Marcos, Lima-Perú.
- Contreras, Espinosa y Esguerra (2008). Calidad de vida, autoeficacia, estrategias de afrontamiento y adhesión al tratamiento en pacientes con insuficiencia renal crónica sometidos a hemodiálisis. *Revista psicología y salud de la universidad Veracruzana*. Vol. XVIII, 2, 2008. México
- Cornejo, M. (2005). *Comparación Social y bienestar subjetivo entre estudiantes de una universidad privada de Lima*, (Tesis de Licenciatura no publicada, Universidad Pontificia Católica del Perú).
- Cornejo, A. y Lucero, E. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes relacionados a bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*. 6 (2), 143-153. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/184/18412608.pdf>
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Cubas, M. (2003) *Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Lima: Universidad de Lima.
- Chávez, A. (2006). *Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Recuperado de Tesis de maestría, Universidad de Colima: http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf

- Del Solar, C., (2018). *Bienestar y Afrontamiento en Internas de un Penal de Lima Metropolitana*. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/12768>
- Diener, E. (1984). Bienestar Subjetivo. *Boletín psicológico*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In: Diener E. (eds) *The Science of Well-Being*. Social Indicators Research Series, (7), 11. Springer, Dordrecht. Recuperado de https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-90-481-2350-6_2#citeas
- Espino, S. (2003). *Tipos de eleccion de pareja y bienestar subjetivo*. Recuperado de Tesis de Licenciatura, Universidad de las Américas Puebla: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lid/bonilla_h_s/capitulo6.pdf
- Fernández, E. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. *Tesis Doctoral*, Universidad De León Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía.
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., & Estévez, A. (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). *Análes de Psicología*, 21(1), 66-72. Obtenido de http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf.
- Gastañaduy, K., (2013). Motivación intrínseca, extrínseca y bienestar psicológico en trabajadores remunerados y voluntarios (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en psicología social). Universidad Católica del Perú. Lima. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5012/GASTANADUY_FIES_TAS_KARLA_MOTIVACION_VOLUNTARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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>

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, M. (2002). El bienestar subjetivo. Recuperado de http://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/el_bienestar_subjetivo

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, J., & Sales, F. (2011). *Bienestar y calidad de vida en México*. Recuperado de Nuevo León: Centro de estudios sociales y de opinión pública.

Galán, S. y Camacho, E. (2012). *Estrés y salud*. Bogotá: Editorial El Manual Moderno.

Garroza, M. Carmona, S y Blanco, P. (2013). *Emociones positivas laborales*. En Moreno y Garrosa. *Salud Laboral*. Madrid: Ed. Pirámide

Guerra, M. (2015). *Bienestar psicológico* (Tesis para optar el título profesional de psicología). Universidad de Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/42/Morales-Lucero.pdf>

- Gonzales, E. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1°. y 5°. Grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión. Perú
- González B., Montoya, C., Casullo, M y Bernabéu, V. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Psicothema*, 14(2), 363-368. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1102520>
- Gutiérrez, F. y Veliz, Ll. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur* (Tesis para optar al título de Licenciada en Psicología). Universidad Peruana Unión.
- Heppenstall, L. (2009). *Salvación sin límites*. México: Ed. Asociación Publicadora Interamericana. Infante, G. y Fernández, A. (2012). Actividad física y bienestar psicológico. *Social Indicators Research*, 17, 189-205. Recuperado de <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/congresos/17/01890205.pdf>
- Lazarus, R y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Editorial Roca.
- Lazarus, R. (1966). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Recuperado de <http://cict.umcc.cu/repositorioinstitucional/Psicolog%C3%ADa/Biblioteca%20de%20Psicologia/Analisis%20Dinamico%20del%20Comportamiento/Estres%20y%20procesos%20cognitivos%202.pdf>
- Marqueza, C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionados con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Revista Fundamentos en humanidades*, 6, (2), 143 – 153. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2147165>.

- Marsollier, R. y Aparicio, F. (2011). El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Revista Psicoperspectivas*, 10, (1), 209220. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3668066>.
- Martín, I., (2007) Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*. 25 (1). Recuperado de recuperado <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viewFile/117/119>
- Martínez, A., Piqueras, J., & Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 14(37). Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Jose_Piqueras/publication/267842950_Relaciones_nre_Inteligencia_Emocional_y_Estrategias_de_Afrontamiento_ante_el_Estrs/links/5484
- Martínez, R y Merote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes den lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Universidad Pontifica de la Católica del Perú-Lima*
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, U. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revistas de Investigación, UNMASM*. Vol. 19, Núm. 2 (2016). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- Meza, S. (2011). *Bienestar psicológico y nivel de inversión en la relación de pareja en estudiantes universitarios de lima metropolitana*. (Tesis de licenciada, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1181d>

- Millán, A. y Aubeterre, M. (2011). Validación de la escala de bienestar psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista Colombiana de Psicología*, 4 (2), 52-71. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4235/423539418005.pdf>
- Ministerio de Salud (2017) Plan nacional de salud mental con un enfoque más integral y comunitario. Recuperado de: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=26920>
- Molina, G., Castillo, I. y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. Recuperado de https://www.uv.es/icastill/documentos/2007.MolinaCastilloPablos07_Motricidad.pdf
- Muñoz, F y García, J. (2004). El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva: Universidad de Huelva Publicaciones.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171 – 190. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Nuñez, A., Tobón, S., Arias, D., Hidalgo, C., Santoyo, C., Hidalgo, S. y Rasmussen, A. (2010). Calidad de vida, salud y factores psicológicos asociados. *Hacia la promoción de la salud*, 15(2), 11–32. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a08.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2018). Centro de prensa. Trastornos mentales, nota descriptiva. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/es/> Organización Mundial de la Salud (2018). Salud mental: un estado de bienestar. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/.

- Organización Mundial de la Salud (2008). Informe sobre los servicios de Salud Mental del Subsector Ministerio de Salud del Perú 2008, 5. Recuperado de http://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/mh_who_aims_peru_apr2010_pdf
- Ortiz, S., Tafoya, S., Farfán, A. y Jaimes, A. (2013). Rendimiento Académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del Programa de Alta Exigencia Académica de la carrera de medicina. *Revista Med.* 21(1), 29-37. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91029158003>
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2001). Desarrollo físico y cognitivo en la niñez temprana. En Papalia, D.E., Wendkos Olds, S. y Duskin Feldman, R. (Eds.), *Desarrollo Humano* (pp. 237-275). Bogotá: Mc Graw Hill.
- Pardo, P. (2010). Dimensiones del bienestar psicológico con la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima- Perú. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/672/PARDO_PAJUELO_FE_LIPE_BIENESTAR.pdf?sequence=1
- Parson, Frydenberg y Poole (1996). Overachievement and coping strategies in adolescent males. *The British Journal of Educational Psychology*, 66 (01), 109-114. Recuperado de <http://europepmc.org/abstract/MED/8901172>
- Pérez, G. (2017). *Afrontamiento y bienestar psicológico en madres de niños diagnosticados con trastorno del espectro autista*. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/9894>

Pérez, G., Laíño, F., Zelarayán, J. y Márquez, S. (2014). Physical activity and health habits in argentinian undergraduates. Recuperado de

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25335679>.

Quaas, C. (2006). Diagnóstico de *burnout* y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile. *Revista de la escuela de psicología*, 5(1), 65-75.

Recuperado de

<http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/35/35>.

Quinteros, D. (2015). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. (Tesis Doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, Universidad de Lima Ese

Rangel, V., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Artículos arbitrados*, 14(49), 265-27 Recuperado de

<https://es.scribd.com/document/337537470/articulo2-pdf>.

Real Academia Española. (2014a). Diccionario de la lengua española. (23° ed.). Consultado en: <http://dle.rae.es/?id=0nrQ4BH>

Real Academia Española (2017). *Diccionario de la lengua española (Ed. XXII)*. Madrid: Espasa Calpe, S.A

Ryff, C. (1989). Happiness is verything, or is it? Exploration sin the meaning of psychological. *Journal of social Psychology*, 57(6) 1069-1081. Recuperado de

<http://aging.wisc.edu/pdfs/379.pdf>

Ryff, C. y Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and social psychology review*, 4(1), 30-44.

- Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones, y Toledo (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Revista Avances en Psicología Latinoamericana / Bogotá (Colombia, 33(1), 31-43*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v33n1/v33n1a03.pdf>.
- Rodríguez, Y. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot, 5(1), 7-17*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/259332826_El_bienestar_psicologico_en_el_pr
- Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A. y Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana, 33(1), 31-43*. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v33n1/v33n1a03.pdf>.
- Romero, A., Brustad, R., y García, A., (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 2 (2), 31-52*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>
- Romero, A., Zapata, R., García, A., Brustad, R., y Garrido, R., y Letelier, A., (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte, 19 (1), 117-133*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116414008>.
- Tello, J. (2011). *Nivel de síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeros de los Servicios Críticos del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión, 2009*. Mayor de San Marcos.

- Ticona, Paucar y Llerena (2010). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería* (tesis de licenciatura) Universidad Nacional San Agustín De Arequipa. Peru.
- Ticona, L. & Flores, M. (2017). *Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016* (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Sáez, M. T. (2016). El estudio científico del bienestar psicológico. *El bienestar psicoogico, una mirada desde Latinoamerica*, Qartuppi. 13-14 recuperado de: <https://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>
- Salvador, D. (2016). *Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo* (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Perú. Recuperado de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1971/1/RE_PSICO_DIEGO.SALVADOR_ENESTAR.PSICOLOGICO_HABILIDADES.SOCIALES_DATOS.pdf
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires (Tesis de licenciatura). Universidad de Belgrano, Argentina. Recuperado de <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 141-157.
- Sánchez, F. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera* (Tesis para optar al título de Licenciada en Psicología). Universidad Abierta Interamericana Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>

- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10 – 59. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>
- Simkin, H. (2016). *Espiritualidad, religiosidad y bienestar subjetivo y psicológico en el marco del modelo y la teoría de los cinco factores de la personalidad (Tesis de Doctorado)*. facultad de psicología. . Recuperado de: <https://www.aacademica.org/hugo.simkin/14.pdf>.
- Vargas e Yauri (2016). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la Salud, Universidad Complutense de Madrid*, 5 (15-28). Recuperado de http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf.
- Vázquez, C., y Hervás G. (2009). *Psicología Positiva Aplicada* (2da. Ed.). Sevilla, España.: Edit. Desclée De Brouwer, S.A. Recuperado de: <http://centrethepiratebay573.weebly.com/blog/psicologia->
- Vázquez, C., y Hervas G. (2009). *Psicología Positiva Aplicada* (2da. Ed.). Sevilla, España.: Edit. Desclée De Brouwer, S.A. Recuperado de <http://centrethepiratebay573.weebly.com/blog/psicologia-positiva>
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative. . *Social Indicators Research*, 24, 1-34 Recuperado el 31 de Marzo de 2016, de <http://repub.eur.nl/pub/16148/91a-full.pdf>.

- Verdugo (2012). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91.
- Velásquez, A. (2014). *Síndrome de burnout y bienestar psicológico en enfermeras de la microred de salud de San Juan de Miraflores – Villa María del Triunfo, 2014*. Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/106/1/VELASQUEZ%20NE>
- Vera, P., Urzúa, A., Silva, J., Pavez, P. y Atenas, K (2012). Escala de bienestar de ryff, análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Revista Chilena de psicología*, 26(1), 106-102.
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S. y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de psicología*, 31(1), 226-233. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- 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
- White (1998). *La Educación*. Buenos Aires: Ed. Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. (2009). *Hogar cristiano. Atmósfera del hogar*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. (2009). *Hogar cristiano. Atmósfera del hogar*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana

Anexos

Consentimiento informado

Estimado Estudiante:

Estás siendo invitado/a a participar en una investigación sobre “Estrategias de afrontamiento ante el estrés y Bienestar Psicológico”.

Esta investigación busca obtener una aproximación psicológica a su Bienestar psicológico e identificando al tipo de estrategia de afrontamiento que tiene frente al estrés, mediante ejecute una tarea determinada en circunstancias concretas en el ámbito universitario.

Tu participación es muy valiosa, ya que contribuye a generar conocimiento que puede ser útil en el desarrollo de futuras investigaciones. Para ello, se te solicita contestar dos Cuestionarios relacionados con los temas antes mencionados.

Te informamos que tu participación es voluntaria, si no deseas responder puedes devolver los cuestionarios; así mismo los datos personales y los resultados obtenidos en las pruebas serán manejados de manera confidencial, así mismo, ninguno de los cuestionarios aplicados te traerá algún tipo de daño o perjuicio.

Para cualquier información adicional y/o dificultad puede contactarse al correo: danielcollas@gmail.com.

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.

Edad: _____ Sexo: _____ Ciclo: _____ Sección: _____ Procedencia: _____

Firma: _____

Menor de Edad

DNI de padre o madre: _____

Firma: _____

Lima _____ de _____ 2018

Escala De Bienestar Psicológico De Ryff

Datos Generales:

Edad: ____ Sexo: _____

Procedencia: Costa_____ Sierra_____ Selva_____

Carrera _____ Ciclo académico _____

Indicaciones:

Apreciado estudiante, este instrumento es **estrictamente confidencial**. A continuación, se presenta 29 afirmaciones. Te pedimos contestar con sinceridad cada una de ellas, **marcando con la (X)** la opción que más se parezca a tu forma de ser (No hay opciones correctas ni incorrectas).

Considera que:

| | | | | |
|---------------------------------|----------------------|---------------------------------------|-------------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Totalmente en desacuerdo | De desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |

| N° | | TD | ED | NAD | DA | TA |
|----|--|----|----|-----|----|----|
| 1 | Cuando repaso la historia de mi vida me contento de cómo han resultado las cosas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes podría compartir mis preocupaciones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Logro expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a la mayoría de las personas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Me incomoda que la gente evalúe todas las decisiones que he realizado en mi vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Me resulta difícil dirigir mi vida hacia una meta que me satisfaga. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Generalmente, me siento seguro y positivo conmigo mismo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Quisiera contar con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Tiendo a preocuparme por lo que las personas piensan de mí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por la opinión de los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Si tuviera la oportunidad, cambiaría cosas de mí mismo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 14 | Siento que mis amistades me apoyan en muchas cosas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Tiendo a estar influenciado por personas de convicciones fuertes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Generalmente, siento que soy responsable en la situación en la que vivo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción que de frustración para mí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Me agrada la mayor parte de mi personalidad. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias a la opinión general | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Tengo clara la dirección y objetivos de la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Generalmente, siento con el tiempo aprendiendo más sobre mí mismo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Me siento decepcionado de mis logros en la vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Mantener relaciones estrechas han sido difícil y frustrante para mí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Me siento seguro sobre lo que intento conseguir en la vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Evito intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno cree sobre sí mismo y del mundo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Cuando pienso en mi desarrollo personal, realmente con los años no he mejorado mucho como persona. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 | Tengo que reconocer que en el transcurso del tiempo me he desarrollado mucho como persona. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 38 | Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

CUESTIONARIO DE ESTIMACIÓN DEL AFRONTAMIENTO (COPE)

Instrucciones: Este cuestionario le pide señalar qué es lo que generalmente usted hace o siente cuando esta en este tipo de situaciones problemáticas. No existen respuestas “correctas” o “equivocadas”. Responda a TODAS las frases con la mayor sinceridad posible. Marque con un aspa (X) dentro del casillero que corresponda al número de respuesta de acuerdo a las siguientes alternativas:

| 1 = Nunca | 2 = A veces | 3 = Generalmente | 4 = Siempre | | | | |
|--|----------------|---------------------|-------------|---|---|---|---|
| Frases | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Hago mucho esfuerzo con tal de superar los problemas. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Trato de encontrar cuales son las cosas que tengo que hacer para solucionar los problemas. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Solamente me dedico a mis problemas dejando de lado todo lo demás. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Les pregunto a las personas que ha pasado por problemas similares que cosa hicieron para resolverlos. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Le cuento a alguien como me siento. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Trato de encontrar el lado bueno de los problemas. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Aprendo a vivir con los problemas. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Le pido a Dios que me ayude. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Me molesto y expreso todo lo que siento. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. No puedo creer que los problemas hayan pasado. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Dejo de esforzarme para conseguir lo que pienso. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Me pongo a trabajar o hacer cualquier cosa con tal de no pensar en los problemas. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Dedico todas mis fuerzas a hacer algo en relación a los problemas. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Frente a los problemas pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionarlos. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Me dedico totalmente a los problemas y, si hace falta dejo de lado otras cosas. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. No hago nada hasta que la situación se aclare. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Busco a alguien que me aconseje que tengo que hacer. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Busco amigos o parientes que me comprendan. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Busco otras formas de entender los problemas para que se vena más favorables. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Acepto los problemas y pienso que no puedo cambiarlos. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Pongo mi confianza en Dios. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 23. Expreso todo lo que siento. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Me hago la idea de que nada ha pasado. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Dejo de intentar en conseguir lo que quería. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Voy al cine o veo TV para no pensar tanto en los problemas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse para solucionar los problemas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Pienso bien que cosas tengo que hacer para solucionar los problemas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Trato de no distraerme con otros pensamientos o actividades. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar rápidamente sin pensar. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Le cuento a otra persona como me siento. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Saco algo bueno de los problemas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Me hago la idea de que el hecho ya ocurrió. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Trato de encontrar consuelo en mi religión. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Siento que me altero mucho y que expreso demasiado todo lo que siento. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Hago como si no hubiera ocurrido ningún problema. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Reconozco que ya no puedo con los problemas y ya no trato de resolverlos. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Pienso en otras cosas diferentes a los problemas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Hago lo que tengo que hacer para solucionar los problemas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Pienso como puedo manejar mejor los problemas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para arreglar los problemas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. Hablo con quien pueda hacer algo concreto sobre los problemas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Voy donde alguien que me acepte y me comprenda. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. Trato de que los problemas vividos me sirvan para madurar. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. Acepto la realidad de lo sucedido. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Rezo más que de costumbre. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Me desespero y me doy cuenta de ello. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50. Me digo: “no puedo creer que esto me esté pasando”. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. Disminuyo los esfuerzos que dedico a la solución de los problemas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52. Duermo más de lo acostumbrado. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Anexo 2

Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico

Fiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 1 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (39 ítems) en la muestra estudiada es de .855 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad. Asimismo, se aprecia que todas las dimensiones presentan adecuados niveles de fiabilidad.

Tabla 1

Estimaciones de consistencia interna de la escala de Bienestar Psicológico

| Dimensiones | Nº de ítems | Alpha |
|-----------------------|-------------|-------|
| Bienestar psicológico | 39 | .855 |
| Auto aceptación | 6 | .660 |
| Relaciones positivas | 6 | .678 |
| Autonomía | 8 | .621 |
| Dominio del entorno | 6 | .675 |
| Crecimiento personal | 7 | .679 |
| Propósito con la vida | 6 | .678 |

Validez de constructo de la escala de Bienestar Psicológico

Como se observa en la tabla 2 los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son altos en su mayoría, además de ser altamente significativos.

Tabla 2

Correlaciones sub test – test de la escala

| Dimensiones | Bienestar psicológico | |
|-----------------------|-----------------------|------|
| | R | P |
| Auto aceptación | .866 | .000 |
| Relaciones positivas | .694 | .000 |
| Autonomía | .876 | .000 |
| Dominio del entorno | .742 | .000 |
| Crecimiento personal | .785 | .000 |
| Propósito con la vida | .729 | .000 |

Anexo 2

Propiedades psicométricas de la Escala de Estilos de Afrontamiento

Fiabilidad de la Escala de Estilos de Afrontamiento

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 3 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (52 ítems) en la muestra estudiada es de .807 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad. Asimismo, se aprecia que todas las dimensiones presentan adecuados niveles de fiabilidad.

Tabla 3

Estimaciones de consistencia interna de la escala de Estilo de Afrontamiento

| Dimensiones | Nº de ítems | Alpha |
|---|-------------|-------|
| Estilos de afrontamiento | 52 | .807 |
| Estilo de afrontamiento centrado en el problema | 20 | .783 |
| Estilo de afrontamiento centrado en la emoción | 20 | .646 |

Validez de constructo de la escala de Estilo de Afrontamiento

Como se observa en la tabla 4 los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre las dimensiones es alto.

Tabla 4

Correlaciones sub test – test de la escala

| Dimensiones | Estilo enfocado en la emoción | |
|---|-------------------------------|------|
| | R | P |
| Estilo de afrontamiento centrado en el problema | .713 | .000 |

Matriz de consistencia

| Problema | Objetivos | Hipótesis | Metodología |
|--|--|---|--|
| Problema General | Objetivo general | Hipótesis General | |
| ¿Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este? | Determinar si existe relación significativa estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima. | Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este. | Enfoque Cuantitativo Diseño no experimental Alcance correlacional Corte transversal |
| Problema específicos | Objetivo específicos | Hipótesis específicos | |
| ¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autoaceptación en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este? | Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autoaceptación en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este. | Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autoaceptación en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este | |
| ¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y relaciones positivas en universitarios de una Universidad Privada de Lima Este? | Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y relaciones positivas en universitarios de una Universidad Privada de Lima Este. | Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y relaciones positivas en universitarios de una Universidad Privada de Lima Este. | |

¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autonomía en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este?

Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autonomía en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.

Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y autonomía en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.

¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este?

Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.

Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.

¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y crecimiento personal en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este?

Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y crecimiento personal en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.

Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y crecimiento personal en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.

¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y propósito de vida en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este?

Determinar si existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y propósito de vida en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.

Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés y propósito de vida en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este.
