

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



*Una Institución Adventista*

## **Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el Covid-19 en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima este**

Trabajo de Investigación para obtener el Grado Académico de  
Bachiller en Psicología

Por:

María Fernanda Rivera Rivera

Yoselit Joreli Farfan Roman

Asesor:

Kelly Mirtha Ricaldi Huamán

**Lima, Diciembre de 2020**

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL INFORME DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Dr. Roger Albornoz Esteban 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: *“Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el COVID-19 en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima este”* constituye la memoria que presenta los bachilleres Farfan Roman Yoselit Joreli y Rivera Rivera María Fernanda para aspirar al grado de bachiller en Psicología que ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

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

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, el 21 de diciembre del año 2020.



---

Psic. Kelly Mirtha Ricaldi Huamán

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Lima, Naña, Villa Unión, a veintidos día(s) del mes de diciembre del año 2020 siendo las 17:00 horas.

se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a) Psic. Josias Trinidad Tiese

el (la) secretario(a) Psic. Cristian Edwin Adriano Rengifo y los demás miembros: Psic. Isaac Alex Conde Rodriguez

y el (la) asesor(a) Psic. Kelly Mirtha Ricaldi

Huaman con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de

investigación titulado: Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el

Covid-19 en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Este de los (las) egresados (as): a) Maria fernanda Rivera Rivera

b) Yoselit Joreli farfan Roman

..... conducente a la obtención del grado académico de Bachiller en PSICOLOGIA

(Denominación del Grado Académico de Bachiller)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando las candidato (a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por las candidato (a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato/a (a): Maria Fernanda Rivera Rivera

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Candidato/a (b): Yoselit Joreli Farfan Roman

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

(\*) Ver parte posterior \* Esta sustentación se realizó de manera virtual u online sincrónica conforme al Reglamento General de Grados y Títulos. Finalmente, el Presidente del jurado invitó ..... candidato (a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]  
Presidente/a

[Firma]  
Asesor/a

.....  
Candidato/a (a)

[Firma]  
Miembro

[Firma]  
Secretario/a

.....  
Miembro

.....  
Candidato/a (b)

## **DEDICATORIA**

En primer lugar a Dios, por acompañarme y guiarme hasta culminar esta etapa en mi vida, por todas las oportunidades brindadas y puertas abiertas que me permitieron escribir estas palabras en esta investigación.

A mis padres, por el apoyo y soporte en mi carrera académica, alentándome en cada dificultad, muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que se incluye este, dentro de los valores que más me han inculcado y que tengo arraigado en mi ser es la de sobre todas las cosas siempre confiar en que Dios está al mando de todo.

*Yoselit J. Farfan Roman*

Con un corazón eternamente agradecido, dedico este trabajo, primero a Dios, porque es el único que sabe los anhelos y batallas personales que he tenido que vivir para llegar hasta aquí, gracias por forjar mi camino, tus tienes planes y tiempos perfectos.

A mi familia, por su apoyo incondicional y siempre recordarme que “el futuro pertenece a los que creen en la belleza de su sueño”, un agradecimiento especial hasta el cielo. Lo hemos logrado Abuelo

*M. Fernanda Rivera Rivera*

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por ser nuestro guía y darnos la oportunidad de seguir adelante, logrando nuestras metas y desafíos.

A nuestros padres, por heredarnos una educación cristiana y por su constante e incondicional apoyo.

A nuestra alma mater, por reforzar los valores éticos cristianos.

A nuestros profesores, por brindarnos sus conocimientos.

A nuestra asesora, Lic. Kelly Mirtha Ricaldi Huamán, por habernos apoyado y orientado en el desarrollo de nuestro trabajo de investigación.

A nuestros compañeros de clase, por haber compartido las aulas, la amistad y compañerismo.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>5</b>
<b>Índice de tablas .....</b>	<b>7</b>
<b>Resumen .....</b>	<b>8</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>8</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>9</b>
<b>Materiales y Métodos .....</b>	<b>21</b>
<b>Diseño y tipo de investigación.....</b>	<b>21</b>
<b>Participantes .....</b>	<b>21</b>
<b>Instrumentos .....</b>	<b>21</b>
<b>Operacionalización de las variables.....</b>	<b>25</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>42</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>43</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>47</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1: Matriz de la operacionalización de la variable de estrategias de afrontamiento del estrés</b>	<b>25</b>
<b>Tabla 2: Matriz de la operacionalización de la variable de Bienestar Psicológico</b>	<b>26</b>
<b>Tabla 3: Características de la muestra en estudio</b>	<b>28</b>
<b>Tabla 4: Estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 3er año de psicología</b>	<b>29</b>
<b>Tabla 5: Estilos de afrontamiento del estrés según sexo de los universitarios</b>	<b>30</b>
<b>Tabla 6: Estilos de afrontamiento del estrés según edad de los universitarios</b>	<b>31</b>
<b>Tabla 7: Nivel de bienestar psicológico en los universitarios</b>	<b>31</b>
<b>Tabla 8: Nivel de bienestar psicológico según sexo de universitarios</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 9: Nivel de bienestar psicológico según edad de universitarios</b>	<b>33</b>
<b>Tabla 10: Prueba de bondad y ajuste a la curva normal para las variables de estudio</b>	<b>34</b>
<b>Tabla 11: Coeficiente de Correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico</b>	<b>36</b>
<b>Tabla 12: Fiabilidad de las escalas de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico</b>	<b>36</b>

## **Resumen**

El propósito del presente estudio es analizar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del tercer año de una universidad de Lima este. Participaron 68 estudiantes universitarios entre 18 y 23 años. Se usaron los instrumentos de Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) diseñado por Carver, Scheir y Weintraub (1989) adaptado al contexto peruano y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), propuesta por Carol Ryff (1989), adaptada al contexto peruano. Los resultados muestran que existe una relación altamente significativa y positiva entre el bienestar psicológico con el estilo de afrontamiento enfocado en el problema, así como el estilo enfocado en la emoción.

**Palabras clave:** Afrontamiento, estrés, Bienestar psicológico, centrado en el problema, centrado en la emoción.

## **Abstract**

The purpose of this study is to analyze the relationship between stress coping strategies and psychological well-being in third-year students from a university in East Lima. 68 university students between 18 and 23 years old participated. The instruments applied: the COPE Inventory (Carver, Scheir y Weintraub, 1989), about coping with stress strategies, adapted to peruvian context. And the Scales of Psychological Well-Being (SPWB), by Carol Ryff (1989), were used to evaluate and measure the aforementioned variables. The results show that there is a highly significant and positive relationship between psychological well-being and the coping style focused on the problem, as well as the style focused on emotion.

**Keywords:** Coping, stress, psychological well-being, problem-focused, emotion-focused.

## **Introducción**

El mundo está siendo paralizado por una pandemia de un virus de aparición brusca, que viene acompañado de una progresión exponencial y de una enorme morbilidad. Reconocido a nivel mundial, como “Covid-19” o “Coronavirus” según el Manual de la MSD (2020), lo describe como “Una enfermedad respiratoria aguda, a veces grave, causada por SARS-CoV 2”, el cual dio el inicio de su primera aparición en la ciudad más conocida como la zona cero, Wuhan, provincia de Hubei, China, el 31 de diciembre del 2019. Se documentó que posiblemente la transmisión pudo haber sido de animales a seres humanos, sin embargo, aún no determinan con certeza la causa de la transmisión, de esta forma el actual virus logró expandirse de manera generalizada a diversos países, incluyéndose en la lista, Perú, el 6 de marzo del 2020 (OMS, 2020).

Las cifras de contagio son alarmantes, ya que, hasta este momento, según la OMS (2020), son más de 77,4 millones de contagiados y más de 1.7 millones de muertos a nivel mundial, cifras que son actualizadas al instante a través de la plataforma virtual “Bing” de Microsoft Corporation, la cual es una aplicación que se encuentra comprometida con la OMS. El Perú ha sido uno de los países más afectados por la pandemia, esto dicho por el MINSA, (2020), mencionando que el país se encuentra con los números más altos de Latinoamérica.

Por lo anteriormente mencionado, se ha optado por realizar un estudio de investigación con el tema del impacto psicológico generado por el

confinamiento a causa del COVID 19 en jóvenes universitarios de Lima Este, haciendo un análisis del impacto y las repercusiones que se han incrementado tanto en el ámbito social, familiar y académico, que serían los que más se han visto afectados por el estado de emergencia que se implementó en todo el territorio nacional, lo que obligó a todos los pobladores a permanecer en confinamiento.

Y como consecuencia no solo se ha manifestado un estado de alerta, sino que también una crisis emocional alterando la salud mental en gran manera de la población peruana.

En nuestro país se han implementado ciertas medidas de emergencia y protección, como parte de las medidas que se tomaron fueron: El aislamiento domiciliario obligatorio, distanciamiento social, horarios de salida separando a hombres y mujeres, los toques de queda, el uso de mascarillas de forma obligatoria, suspensión de actividades de aglomeración masiva como: cines, instituciones educativas, centros de recreación, iglesias, entre otros, con el fin de evitar más propagación debido a la magnitud de crisis en la que nos encontramos (EN, 2020).

Afortunadamente, el confinamiento ha sido una de las estrategias de salud pública internacionales para evitar más la propagación del Covid-19 (World Health Organization, 2020). El Perú no es ajeno de ello es más, según el sitio web Worldometer (2020), como se puede apreciar nuestro país se encuentra dentro de los 15 países más afectados, esta cifra se puede estipular gracias a los casos confirmados que se va actualizando a diario, Dichas cifras están a cargo del ministerio de salud pública (MINSA, 2020). . Por lo que el poder ejecutivo del Perú estableció el Decreto Supremo N° 051-2020-PCM, el cual

estipula todas las medidas que se tomarán para manejar este estado de emergencia, dividido en diversos artículos, dentro de los cuales el artículo 3, es el encargado de hacer más llevadera la situación de confinamiento obligatorio, ya que menciona las normativas para la movilización de las personas, estipulando las condiciones que deben darse para que las personas puedan abandonar el lugar de residencia para aprovisionarse, lo que resulta en un mínimo contacto social. La población en general tiene acceso a medios de comunicación tanto personales, la telefonía, como a medios de comunicación social. Si bien no son posibles las reuniones físicas, estas dan lugar a videoconferencias y otras formas de comunicación. No obstante, las personas ven reducida su movilidad y la alternancia de compañías. Este confinamiento implica un cierto número de dificultades tanto de índole vincular como psíquicas.

En relación a ello, se han realizado algunos estudios científicos sobre el impacto que el confinamiento ha tenido en el ámbito de lo psicológico en las poblaciones en cuarentena. Khan y colaboradores (2020) señalan que la vivencia de ansiedad, crisis de pánico, trastornos del sueño, ira y desilusión se manifiestan en las personas debido al confinamiento durante las pandemias. En China, Wang y colaboradores (2020) desarrollaron una investigación con una muestra poblacional compuesta por 1210 participantes durante la fase inicial del brote de Covid-19, cuyos resultados refieren la presencia de los siguientes síntomas (moderados a severos): depresión (16.5%), ansiedad (28.8%), estrés (8.1%) y una asociación significativa ( $p < 0,05$ ) entre el estado de salud autoevaluado con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión, especialmente en las mujeres estudiantes.

Así mismo, Huang & Zhao (2020) identificaron la presencia de ansiedad (35.1%), depresión (20.1%) y problemas en la calidad del sueño (18.2%) durante la primera fase de confinamiento por Covid-19 en una población China. Por otro lado, en España, Ozamiz-Etxebarria y colaboradores (2020) condujeron una investigación con el objetivo de determinar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote de Covid-19 con una población conformada por 976 ciudadanos del norte de España; dichos investigadores detectaron que los grupos más jóvenes de la población en estudio (18-25 años) presentaron promedios más altos en estrés, ansiedad y depresión en comparación a los grupos de 26-60 años y mayores de 60. Señalaron también que hubo un mayor impacto psicológico en aquellas personas que manifestaron síntomas de enfermedades crónicas.

Todo ser humano por naturaleza, es un ser social, el cual depende en gran manera de las interrelaciones sociales, siendo el vehículo principal de su humanización. Ciertamente el aislamiento es un factor altamente disruptivo. Las consecuencias del aislamiento social pueden generar alteraciones en el pensamiento, la atención, memoria y alteraciones importantes del estado de ánimo. En casos graves el aislamiento puede generar psicosis y desorganización de la personalidad (Grassian, 2006).

En condiciones de aislamiento social obligatorio la mayor parte de la población no solo se auto recluye en sus viviendas familiares por las normativas impuestas por el gobierno si no que éstas pueden estar desarrollando un síndrome catalogado como histeria colectiva el cual puede servir de explicación para las conductas que han estado manifestando o

experimentando una gran parte de la población debido al temor de ser contagiados.

En situaciones de aislamiento domiciliario, como en la actual pandemia de COVID-19 son múltiples los aspectos vinculares que se ven afectados, los cuales pueden ser: la intimidad, comunicación, relaciones parentales, compartir ambientes comunes, etc. Estos aspectos o conductas que en tiempos normales no ocasionan inconvenientes pueden pasar a generarlos. Los grupos que comparten un ambiente en cuarentena donde se ven obligados a compartir recursos que muchas veces son limitados, pueden causar distintos tipos de inconvenientes que hacen que la convivencia se vuelva tediosa, provocando ciertos cambios a nivel psicológico ya que el ambiente se vuelve determinante para la depresión, ansiedad y estrés, entre otros. En las cuarentenas con reclusión obligatoria los individuos suelen quedar separados de sus seres queridos o personas con las cuales se encontraban en contacto habitual y en consecuencia sufren distintos grados de privación emocional. En estas circunstancias se ven aumentadas las consecuencias emocionales de situaciones desagradables. Se incrementa la repercusión emocional de problemas económicos, laborales, vinculares o la muerte de un ser querido. Estas situaciones cobran mayor magnitud con la distancia entre los involucrados al tiempo que la imposibilidad de ayudar a los seres queridos o cercanos acentúa sentimiento frustrante de falta de control sobre los sucesos (Palinkas, 2002).

El poseer un soporte emocional adecuado, dentro de las más importantes se encuentra la empatía. Durante el aislamiento domiciliario implica un factor importante para el bienestar psicológico que vincula en gran manera el

bienestar general tanto del individuo como el de las personas que lo rodean. Cobran tanta importancia la necesidad de brindarse apoyo y compañía entre los moradores del lugar, al tiempo que se incrementa la necesidad de intervalos de soledad y espacios personales. Cuanto menor sea el espacio de confinamiento, más intenso será el roce interpersonal lo que puede originar inconvenientes. La imposibilidad de tomar la distancia deseada de otros, en especial cuando esos otros pueden resultar molestos o desagradables, es fuente de problemas interpersonales que podrían devenir en agresiones (Cornelius, 1991).

En la lucha contra la epidemia, ha surgido el inicio de un impacto psicológico y crisis emocional que ha cambiado enormemente la salud mental de la población peruana en general, como el aumento de adicciones al tabaco y alcohol, desarrollo del trastorno de estrés post traumático, trastornos de ansiedad, trastorno depresivo, somatización, la percepción de la pérdida de la salud y el incremento de la falta de adaptación al aceptar un nuevo estilo de vida y convivencia, además de efectos a mediano y largo plazo (Bawden & Robinson, 2009).

El impacto del virus ha sacudido la estructura socioeconómica a escala global, y las instituciones de educación, el sector académico se ha visto directamente afectado. El 6 de abril de 2020, la UNESCO presentó un documento a través del Instituto Internacional de Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC) el cual hacía manifiesto al análisis de impactos, respuestas y sugerencias de los posibles efectos inmediatos generados por el impacto de la pandemia en los participantes de la educación superior: estudiantes, docentes, personal no docente y políticas públicas. Ante

esta situación, en mayo de 2020, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y Universia Banco Santander mantuvieron un diálogo virtual con los rectores de las principales universidades latinoamericanas para discutir los desafíos a los cuales se debían enfrentar, con la finalidad de generar soluciones de emergencia y revelar el mecanismo de transformación digital como contenido central del proceso educativo como una alternativa de enseñanza remota de emergencia. Las medidas de “aislamiento social” adoptadas han inspirado el trasfondo de la digitalización forzada para las universidades, por lo cual el mecanismo educativo se ve obligado a convertirse en un mecanismo de educación a distancia, adaptando su mecanismo de pedagogía para adecuarse a la teleeducación y de esta forma mantener su funcionamiento y sostenibilidad.

Después de dos meses de iniciada la pandemia, solo el 56% de las universidades licenciadas iniciaron a enseñar en modalidad online. El primer recurso optado de forma inmediata para los docentes fue la utilización del sistema de videoconferencias con la finalidad de dictar sus clases en su horario habitual, manifestando cierto grado de dificultad en cuanto al manejo de portales tecnológicos, además de buscar estrategias de aprendizaje recurriendo al uso de las herramientas brindadas por las plataformas especializadas. A pesar de lo afirmado, es importante tener en cuenta que no todas las universidad han tenido experiencia previas con cursos dictado de forma virtual, de hecho aproximadamente un 70% de ellos no habían implementado esta modalidad nunca. Así mismo, es necesario enfatizar que las desventajas de optar por este nuevo sistema educativo ha identificado muchas desventajas, debido a que hay ciertos cursos que no se pueden

brindar de forma online, y requieren un contacto presencial, bajo este punto algunas universidades han tomado la decisión de suspender el dictado de algunos cursos mientras se encuentran alternativas de solución. (Figallo, González, & Diestra, 2020)

En el camino, se encontraron resistencias y problemas desde los docentes hasta los alumnos debido a que tuvieron que adaptarse a esta nueva forma de aprendizaje; y a trabajar bajo otras dificultades generadas por esta modalidad, como la falta de recursos tecnológicos, acceso a la conectividad, pérdida de ingresos, que no permite a los estudiantes continuar con su educación (Giannini, 2020).

A la vez es importante resaltar que la situación actual ha logrado ejercer un cambio forzoso en los estudiantes en cuanto a sus expectativas de vida, metas personales futuras y trabajo (BID, 2020). Según la Federación de Instituciones Privadas de Educación Superior (FIPES), cerca de 650 mil estudiantes a nivel nacional han dejado de lado sus estudios, 350 mil de universidades privadas y 300 mil de institutos. Es por ello que el enfoque no solo debe centrarse en temas técnicos, sino también satisfacer las necesidades emocionales y psicológicas de los estudiantes en busca de estrategias de afrontamiento para que puedan lograr un bienestar óptimo tanto en sus clases como en su vida cotidiana (Banco mundial, 2020).

Una de las motivaciones de esta investigación, es la de demostrar la necesidad de las personas en contar con estrategias de afrontamiento que le ayuden a hacer frente a las situaciones adversas que tengan que atravesar, las cuales pueden llegar a ser altamente demandantes, como se mencionó anteriormente, la crisis mundial que estamos atravesando actualmente, como

es la emergencia sanitaria a causa del COVID-19. Por lo que se quiere comprobar cómo estas estrategias ayudan al bienestar psicológico de cada individuo, en sus comportamientos en su vida diaria y especialmente en su desenvolvimiento académico ya que específicamente en este aspecto el individuo tuvo que atravesar por cambios drásticos, pasando de clases presenciales a clases virtuales.

Con respecto a lo anteriormente relacionado, podemos observar que en el Perú se realizó una investigación con las mismas variables, Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016), realizaron una investigación en la ciudad de Huancayo, la cual tuvo un diseño de tipo no experimental, correlacional de corte transversal, cuyo objetivo fue el establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en 934 universitarios de Lima y de Huancayo, con edades entre 16 y 25 años, a quienes se les aplicó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) diseñado por Carver, Scheir y Weintraub (1989) adaptado al contexto peruano y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), propuesta por Carol Ryff (1989), adaptada al contexto peruano. Del cual tuvieron como resultados que si 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.

En la situación planteada por esta investigación, nos enfocamos en la situación de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima este ,los cuales no se encontraban preparados para los cambios que tendrían que afrontar debido a la nueva normalidad con respecto

al área educativa, ya que esto implicaría adaptarse al sistema de clases virtuales, siendo esto no muy accesible para todos, puesto a que esto trae consigo diversas limitaciones ya que no todos presentan las mismas condiciones para aprender a través de esta modalidad o acceder a la misma, estos estudiantes se encuentran en una situación vulnerable, que puede predisponerlos a presentar altos niveles de estrés lo que puede conllevar a afectar su estabilidad emocional y por ende su bienestar psicológico. Esta exposición a dichas situaciones requiere contar con la capacidad de afrontarlas de manera adecuada, puesto que pueden tener un impacto negativo en la de los estudiantes menguando su bienestar. Estos resultados servirán con el fin de conocer cómo se encuentra la capacidad de afrontamiento de los estudiantes de esta universidad, lo cual servirá para poder diseñar una estrategia dirigida a apoyar y brindar soporte hacia estos, y de esta manera colaborar con el bienestar psicológico de los mismos.

Para referirnos a la variable “afrontamiento al estrés” es necesario definir primero lo que significa.

Casarretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003) definen el afrontamiento como “el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas de una determinada situación estresante”. Asimismo, Cassaretto et al. (2003) indica que el afrontamiento actúa como un regulador entre el estrés y sus consecuencias.

Cassaretto, M. (2009), indicó que el afrontamiento se trata de un grupo de respuestas frente a situaciones de estrés, que son emitidas para reducir la condición hostil de la circunstancia. Además, la diferencia entre “estilos de

afrontamiento” y “estrategias de afrontamiento”, siendo el primero definido como la manera usualmente utilizada por la persona para lidiar con el estrés, y que esta es relativamente estable. La segunda en cambio, está influenciada por los estilos de afrontamiento que es utilizado generalmente por la persona y se determinan de acuerdo a la circunstancia.

En los últimos años ha incrementado el número de investigaciones referentes al afrontamiento al estrés, de manera que existe el interés por profundizar en el estudio de su relación con determinadas variables y en poblaciones específicas, puesto que este actúa como intermediario entre el estrés y sus consecuencias. El afrontamiento al estrés se puede definir como “un cambio constante en los esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar demandas externas y/o internas específicas que se evalúan como impuestos o que exceden los recursos de la persona” (Lazarus y Folkman 1984). Para los autores el afrontamiento es un proceso, es dinámico y se da según la evaluación de la persona al considerar una situación como estresante. Estas evaluaciones son denominadas como evaluación primaria y evaluación secundaria. Luego de ser evaluadas siguen las estrategias de afrontamiento que actúan como mediadoras entre la evaluación y la respuesta de la persona. Lazarus y Folkman establecieron dos tipos de estilos de afrontamiento, el primero es el estilo centrado en la emoción y el segundo el estilo de afrontamiento centrado en el problema definido de la siguiente forma:

Según Lazarus y Folkman (1984) encontramos a las estrategias centradas en la emoción. Podemos considerar que estas estrategias son utilizadas cuando el individuo considera que no podrá cambiar la situación que lo amenaza. Estrategias centradas en el problema Para Lazarus y Folkman

(1984) la resolución de problemas implica un proceso objetivo y analítico que se centra principalmente en el medio ambiente”. Esta va dirigida a tomar alternativas de solución del problema en sí.

Evaluar los pros y los contras, y determinar cómo actuar. Para Carver, Scheier y Weintraud 1989 (citados en Cassaretto et al. 2003) afirman que los dos estilos planteados son significativos, más consideran que este proceso es aún de más complejidad. Para su medición Carver, Scheier y Weintraud (1989) construyeron un instrumento que consta de trece indicadores que son: la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión, análisis de las emociones, afrontamiento activo, planificación, la supresión de otras actividades, la postergación del afrontamiento, la búsqueda de apoyo social, negación, conductas inadecuadas y distracción.

El enfoque que el autor plantea es más una valoración cognitivo - afectiva, puesto que siendo situaciones que sean negativas o positivas, ambas tienen un componente emocional. Es así, como los moldes mentales pueden aparecer en diferentes circunstancias, sean estas favorables o desfavorables. Asimismo, los moldes que determinan la forma de interpretar la realidad deben ser constantes en la vida de cada persona, a diferencia de las estrategias que son más bien dinámicas. De esta manera, los individuos evalúan e interpretan la realidad siendo estas consideradas tanto positivas como negativas, elaborando así realidades que influyen en el bienestar de la persona.

Se puede manifestar que el bienestar psicológico es esencial en la vida de los seres humanos (García, Viniegras y González, 2000). Así mismo, Buevas, F y Amaris, M. (2010) detallan el bienestar como el desempeño satisfactorio

de las funciones mentales, lo cual se evidencia en actividades productivas, relaciones sociales gratificantes, la habilidad para adaptarse a los cambios y enfrentar la adversidad. Del mismo modo, se divide en bienestar subjetivo (la evaluación que hace una persona de su propia vida), psicológico (el equilibrio entre lo que ha logrado y lo que quiere lograr) y la sociedad (nuestra evaluación del entorno y las funciones internas).

Casullo (2002) señala que “el bienestar psicológico es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo del cual ha sido denominado felicidad por la sabiduría popular”. En relación, Casullo manifiesta que es importante tener en cuenta que, para analizar el bienestar psicológico, ello debe ser visto de forma integral, es decir, que es esencial que los niveles de integración de los comportamientos de los seres humanos constituyan o formen parte de este concepto.

Ryff (1995) propone las siguientes dimensiones planteadas en su escala:

1. Auto aceptación: orientado a aquellas fortalezas y debilidades que presenta el ser humano (Ryff, 1989).
2. Relaciones positivas con los demás: es la capacidad mantener relaciones cercanas con los demás sobre la base de la confianza mutua y empatía (Delgado & Tejeda, 2020).
3. Autonomía: esta es la capacidad que posee el ser humano para manifestarse ante sí mismo y su entorno como un ser propositivo, que comprende y participa activamente en el mundo que lo rodea, de tal forma que evalúa alternativas de acción para manifestar las mejores opciones frente a diversas situaciones, en función de sus intereses y motivaciones. Esta función es útil para Desarrollar el bienestar psicológico y social de las personas. (Blanco y Valera, 2007).
4. El dominio del entorno: Las personas que presentan un alto dominio del entorno

logran ejercer una mayor sensación de control sobre el mundo y la capacidad de influir en él. (Ryff y Singer, 2002) (Como se citó en Díaz, Rodríguez, Blanco, et al, 2006). Aquellos que presentan un bajo dominio del entorno encontrarán incapacidad para adaptarse a eventos cotidianos de su vida. Castro (citado por Casullo en 2002). 5. Propósito de vida, hace manifiesto a la intención, al cumplimiento de un proyecto personal, logro o función basados en los valores de referencia de cada persona (Casullo, 2002). 6. Crecimiento personal: Keyes (1998), lo define como aquellas características de los seres humanos, “por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades” (como se citó en Díaz, Rodríguez, Blanco, et al, 2006, p.5). En relación, se puede decir que este modelo conceptualiza el bienestar psicológico fundamentado por el ciclo de la vida, manifestando como una meta el proceso de desarrollo que va dirigido a un logro de perfección, el cual representa el desarrollo del potencial de cada individuo (Ryff, Kwan & Singer, 2001).

Como resultado de lo señalado anteriormente, de acuerdo con Ryff y Heidrich (1997), se observa que los factores de bienestar psicológico que tienen una mayor incidencia varían a lo largo del ciclo vital del ser humano. De esta manera se puede analizar que durante la juventud el estilo de vida se dirige en el bienestar como un principal predictor, teniendo en cuenta que durante esta etapa es posible las apariciones de algunos sucesos pueden repercutir en gran manera en el crecimiento personal experimentado. Sin embargo, para los adultos de mediana edad y las personas mayores los principales determinantes para llegar a sentir que han logrado un desarrollo

personal pleno vendrían a ser, el entorno social (familia y amistades), experiencias laborales y educativas desarrolladas a lo largo de la vida.

Actualmente en el entorno universitario se está viviendo innumerables cambios generados por la presente emergencia sanitaria que inciden sobre su disponibilidad de recursos para afrontar la situación de la vida universitaria con éxito.

El estudio de bienestar psicológico evalúa el grado en que los estudiantes sienten satisfacción del valor de sus vidas, no tanto la frecuencia de actividades placenteras. (Moreta, Gabior y Barrera, 2017). Precizando que no solo han sido afectados los programas académicos de los estudiantes, sino una vulnerabilidad de sus propias vidas (Banco mundial, 2020).

## **Materiales y Métodos**

### **Diseño y tipo de investigación**

El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo a razón de que las variables serán analizadas estadísticamente para validar un rechazar las hipótesis planteadas. Así mismo, corresponde a un diseño metodológico no experimental ya que no se manipulará las variables. Es de corte transversal porque tiene información de un determinado momento, y es de tipo descriptivo correlacional ya que al describirse las variables como tal se buscará encontrar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

### **Participantes**

La población de estudio estuvo compuesta por la totalidad de los estudiantes del tercer año de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima este, los cuales fueron 68 estudiantes, de ambos sexos, dentro de los cuales se encontraron 12 hombres y 56 mujeres, comprendidos entre las edades de 18 a 23 años.

### **Instrumentos**

#### **Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)**

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), el cual fue creado por Carver, Scheier y Weintraub (1989) en Estados Unidos. Este cuestionario mide las estrategias que posee cada persona para enfrentar el estrés y las categoriza en dos estilos: enfocados en los problemas, en la emoción y otras estrategias de afrontamiento, los cuales pueden estar ubicados en un nivel bajo, moderado y alto. El estilo centrado en los problemas consta de cinco subdimensiones: afrontamiento activo, planificación,

supresión de otras actividades, la postergación del afrontamiento y la búsqueda de apoyo social y el estilo de afrontamiento enfocados en la emoción.

El instrumento consta de un total de 52 ítems, la forma de responder de este cuestionario corresponde a una escala de tipo dicotómico, siendo no= nunca y si= siempre. Las personas que puntúan alto en los estilos de afrontamiento enfocados en los problemas y enfocados en la emoción significan que buscan la forma adecuada para alterar la fuente del estrés y buscan respuestas orientadas a reducir o regular el estado emocional respectivamente. Este instrumento fue adaptado en Perú por Cassuso (1996), quien al realizar el análisis de validez encontró una composición factorial de trece escalas con cargas factoriales satisfactorias. La confiabilidad mostró valores Alfa de Crombach de 0.68 para los estilos enfocados en el problema, 0.75 centrados en la emoción, y 0.77 para los otros estilos y ha demostrado en múltiples investigaciones su utilidad, validez y confiabilidad (Cassaretto et al, 2003).

Los baremos utilizados para la población de estudio fueron las siguientes: 20 – 48 nivel bajo, 49 – 57 nivel moderado y del 58 – 80 nivel alto.

### **Escala de Bienestar Psicológico (Ryff)**

Por consiguiente, también se utilizara, La Escala de Bienestar Psicologico (Psychological Well-Being Scale) o en siglas PWBS de Ryff (1989 y Ryff y Keyes, 1995). Presentada como la escala original, la cual está compuesta por seis subescalas que representan las dimensiones de: Autoaceptación, Relación con Otros, Autonomía, Manejo del Ambiente, Sentido de Vida y Crecimiento Personal. Cuenta con 84 ítems, presentando 14 por cada

subescala, con respuestas de tipo Likert con un formato de puntuaciones del 1 al 6, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 6 es totalmente de acuerdo. Teniendo en cuenta que presenta además ítems inversos. 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).

Actualmente existen diferentes versiones y adaptaciones de esta escala para evaluar el bienestar psicológico. Una de las adaptaciones fue validada por Cuba en el Perú en el 2003, con 262 estudiantes de una universidad privada en Lima, con una edad de aplicación a partir de los 18 a 31 años, pertenecientes a las escuelas de humanidades e ingeniería, que cursaban el grado académico superior, dicha investigación se presenta la versión de 84 ítems, contando con 14 ítems por las 6 subescalas las cuales son: Autoaceptación: 14 ítems (6,12,18,24,30,36,42,48,54,60,66,72,78,84), Relaciones positivas con los otros: 14 ítems (1,7,13,19,25,31,37,43,49,55,61,67,73, 79), Crecimiento Personal: 14 ítems (4,10,16,22,28,34,40,46,52,58,64,70,76,82), Manejo del ambiente: 14 ítems (3,9,15,21,27,33,39,45,51,57,63,69,75,81), Sentido de vida: 14 ítems (5,11,17,23,29,35,41,47,53,59,65,71,77,83), Autonomía: 14 ítems (2,8,14,20,26,32,38,44,50,56,62,68,74,80) (Cubas, 2003).

Para la presente investigación se utilizó la versión española adaptada por Díaz et al, (2006), La aplicación es de forma colectiva o individual, el tiempo de aplicación consta de 15 a 20 minutos. 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. Muestra una consistencia interna de alfa  $=.70$ , así mismo en cuanto a la relación a las dimensiones se obtuvo en autoaceptación 0.84, en relaciones positivas 0.78, autonomía 0.70, dominio del entorno 0.82, propósito de la vida 0.70 y en relación al crecimiento personal 0.71. La escala está conformada por 39 ítems divididos en 6 dimensiones: 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). Fue adaptada con una escala tipo liker con cinco categorías de respuesta: “Nunca”, “casi nunca”, “a veces”, “casi siempre” y “siempre” (Hernández, Fernández y Baptista, 1996). En la evaluación se considera 22 ítems en forma directa (1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 28, 31, 32, 35, 37, 38, 39) y 17 ítems en inversa (2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34, 36). Este instrumento, presentó 6 tipos de respuestas en la escala original y fueron cambiados a 5 (Citados por Ticona y Flores, 2017).

## Operacionalización de las variables

### Operacionalización de la variable de afrontamiento del estrés

A continuación se muestra la tabla 1 la cual contiene la operacionalización de la variable de afrontamiento, en la cual se presenta el Cuestionario de estrategias de afrontamiento del estrés, que está compuesta por las dimensiones, cantidad de ítems y las categorías de respuesta que se evalúan a través de la escala.

**Tabla 1**

*Matriz de la operacionalización de la variable de estrategias de afrontamiento del estrés*

Variable	Dimensiones	Ítems	Instrumento	Categoría de respuesta
	Estilos Afrontamiento centrado en el problema	1,14,27,40 2,15,28,41 3,16,29,42 4,17,30,43		
Afrontamiento del estrés	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	COPE "Cuestionario de estrategias de Afrontamiento del estrés"	Escala tipo dicotómico: 1=Si 2=No
	Otros estilos adicionales de afrontamiento	11,24,37,50 12,25,38,51 13,26,39,52		

### Operacionalización de la variable de bienestar psicológico

La tabla 2 presenta la operacionalización de la variable de bienestar psicológico, para la cual se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff, la cual está compuesta por las dimensiones, cantidad de ítems y las categorías de respuesta que se evalúan a través de la escala.

**Tabla 2***Matriz de operacionalización de la variable Bienestar psicológico*

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

**Proceso de recolección de datos**

Se redactó un consentimiento informado, el cual fue emitido de manera personal, dicho consentimiento nos permitió utilizar la información brindada en beneficio de la investigación; también se les comunicó a cada uno de los individuos que accedieron a completar las encuestas, que no se requería de su información personal, ya que fue totalmente confidencial con fines académicos. Los cuestionarios fueron distribuidos de forma virtual, los cuales fueron elaborados a través de Google Forms, dicha plataforma fue utilizada tanto para crear, para distribuir y posteriormente para establecer la data de la cantidad de formularios respondidos.

## **Análisis estadístico**

Luego de haber obtenido la información, la organización de datos se realizó a través de una limpieza de datos, lo que permitió un mejor análisis de la información a obtener, para lo cual se empleó el paquete estadístico IBM SPSS, versión 24.0, para Windows. Aplicando el análisis de la fiabilidad, prueba de normalidad, correlación de ambas variables, obteniendo los resultados y las respectivas tablas.

## **RESULTADOS**

### **Análisis descriptivo**

#### **Análisis descriptivo de los datos sociodemográficos.**

En la tabla 3 se puede observar que la población de este estudio se encuentra compuesta por un 17.6% del sexo masculino representado por un total de 12 individuos, y un 82.4% del sexo femenino siendo un total de 56 mujeres. Con respecto a los rango de edad, se representa a través de dos rangos, compuesto de 18 a 20 años y de 21 a 23 años, siendo representados por un 57.4% y un 42.6% respectivamente. El último rubro con respecto a la procedencia, podemos observar que el 72.1% de los participantes provienen de la costa, un 10.3% de la sierra, el 10.3% de la selva y un 7.4% son de procedencia del extranjero.

**Tabla 3***Características de la muestra en estudio*

	n	%
Sexo		
Masculino	12	17.6%
Femenino	56	82,4%
Edad		
18 a 20 años	39	57.4%
21 a 23 años	29	42.6%
Procedencia		
Costa	49	72.1%
Sierra	7	10.3%
Selva	7	10.3%
Extranjero	5	7.4%

**Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento al estrés**

En la tabla 4 se puede apreciar que solo el 17.6% de los estudiantes se encuentra en un nivel alto de aplicación de estilo enfocado en el problema, es decir los estudiantes frente a las dificultades que se presentan, hacen un correcto uso de las estrategias de resolución del problema, mientras que un 82.4% se encuentra en un nivel medio frente al mismo estilo de afrontamiento, siendo esto que la mayoría de los estudiantes presentan un uso moderado de las estrategias de afrontamiento hacia los problemas. Con respecto al estilo enfocado en la emoción, se puede observar que el 86.8% de los encuestados se encuentran en un nivel medio, es decir aplican moderadamente las estrategias de afrontamiento frente a las emociones y un 13.2% presentan un nivel alto con respecto a este estilo, interpretándose como un correcto uso de estrategias de afrontamiento con respecto a las emociones. Y con respecto a otros estilos de afrontamiento, se observa que el 44.1% de los estudiantes se ubican en un nivel bajo frente a otros estilos de afrontamiento y un 55.9% se encuentran en un nivel medio en este mismo estilo de afrontamiento, este

rubro se enfoca en estrategias que buscan un apoyo externo como un apoyo social, profesional o espiritual.

**Tabla 4**

*Estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 3er año de psicología*

	Estilo enfocado en el problema		Estilo enfocado en la emoción		Otros estilos de afrontamiento	
	n	%	n	%	n	%
Bajo					30	44.1%
Medio	56	82.4%	59	86.8%	38	55.9%
Alto	12	17.6%	9	13.2%		

### **Estilos de afrontamiento al estrés según datos sociodemográficos**

#### **Estilos de afrontamiento al estrés según sexo**

La tabla 5 permite apreciar que hay más mujeres (83.9%) que utilizan frecuentemente el estilo de afrontamiento enfocado en el problema a diferencia de los hombres (75%). Respecto al estilo enfocado en la emoción, en ambos grupos la mayoría presenta un nivel moderado de uso de este estilo de afrontamiento, salvo por un 16.1% de mujeres que se ubican en un nivel alto. Mientras que en el rubro de otros estilos de afrontamiento, vemos un grupo significativo tanto de hombres (58.3%) y de mujeres (41.7%) que presentan un nivel bajo hacia este tipo de estilos de afrontamiento.

**Tabla 5***Estilos de afrontamiento del estrés según sexo de los universitarios*

	Masculino		Femenino	
	n	%	n	%
Estilo enfocado en el problema				
Bajo				
Medio	9	75%	47	83.9%
Alto	3	25%	9	16.1%
Estilo enfocado en la emoción				
Bajo				
Medio	12	100%	47	83.9%
Alto	0		9	16.1%
Otros estilos de afrontamiento				
Bajo	7	58.3%	23	41.1%
Medio	5	41.7%	33	58.9%
Alto				

**Estilos de afrontamiento al estrés según edad**

Se aprecia en la tabla 6 que el 87.2% de los universitarios de 18 a 20 años presentan un nivel medio de uso del estilo de afrontamiento enfocado en el problema siendo representados por la mitad del total de la muestra, por otro lado, solo un 12.7% de los universitarios de esta misma edad utilizan en un nivel alto dicha estrategia, mientras que un 75.9% de los estudiantes de 21 a 23 años se encuentran en un nivel medio y el 24.1% presentan un nivel alto sobre las estrategias de afrontamiento enfocado en el problema. En el estilo enfocado en la emoción en ambos grupos la mayoría utiliza moderadamente este estilo de afrontamiento al estrés. Mientras que en otros estilos de afrontamiento se encuentran niveles significativos en el nivel bajo tanto en estudiantes de 18 a 20 años (43.6%) como en los de 21 a 23 años (44.8%), siendo casi la mitad de sus respectivos grupos.

**Tabla 6***Estilos de afrontamiento del estrés según sexo de los universitarios*

	18 a 20 años		21 a 23 años	
	n	%	n	%
Estilo enfocado en el problema				
Bajo				
Medio	34	87.2%	22	75.9%
Alto	5	12.7%	7	24.1%
Estilo enfocado en la emoción				
Bajo				
Medio	34	87.2%	25	86.2%
Alto	5	12.7%	4	13.8%
Otros estilos de afrontamiento				
Bajo	17	43.6%	13	44.8%
Medio	22	56.4%	16	55.2%
Alto				

**Análisis descriptivo del bienestar psicológico**

Se aprecia en la tabla 7 que solo el 4.4% de los universitarios presentan un nivel medio de bienestar psicológico, mientras que el 95.6% de los evaluados tienen un nivel alto de bienestar psicológico. Respecto a sus dimensiones, la mayoría de los encuestados presentan un nivel medio en auto aceptación (85.3%), relaciones positivas (67.6%), en cuanto a autonomía, se puede observar que la mayoría se ubica en un nivel alto (92.5%) y en crecimiento personal (91.2%), también se aprecia que el 36.8% presentan un nivel medio de dominio del entorno y de manera similar ocurre en la dimensión propósito con la vida (30.9%).

**Tabla 7***Nivel de bienestar psicológico en universitarios*

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Bienestar psicológico			3	4.4%	65	95.6%
Autoaceptación	2	2.9%	58	85.3%	8	11.8%
Relaciones positivas	1	1.5%	46	67.6%	21	30.9%
Autonomía			5	7.4%	63	92.5%
Dominio del entorno			25	36.8%	43	63.2%
Crecimiento personal			6	8.8%	62	91.2%

Propósito con la vida	21	30.9%	47	69.1%
-----------------------	----	-------	----	-------

## Nivel de bienestar psicológico según datos sociodemográficos

### Nivel de bienestar psicológico según sexo

La tabla 8 permite apreciar que el 91.7% de varones tienen un nivel alto de bienestar psicológico, mientras que el 96.4% de mujeres presentan un nivel alto de bienestar psicológico. Respecto a las dimensiones se observa que solo el 100% de varones y el 82.1% de mujeres presentan un nivel medio de auto aceptación. En la dimensión relaciones positivas solo el 8.3% de varones y el 35.7% de las mujeres presentan alto, que en las otras dimensiones de bienestar psicológico, presentan porcentajes superiores en el nivel alto.

**Tabla 8**

*Nivel de bienestar psicológico según sexo de universitarios*

	Masculino		Femenino	
	n	%	n	%
Bienestar psicológico				
Bajo				
Medio	1	8.3%	2	3.6%
Alto	11	91.7%	54	96.4%
Autoaceptación				
Bajo			2	3.6%
Medio	12	100%	46	82.1%
Alto			8	14.3%
Relaciones positivas				
Bajo			1	1.8%
Medio	11	91.7%	35	62.5%
Alto	1	8.3%	20	35.7%
Autonomía				
Bajo				
Medio			5	8.9%
Alto	12	100%	51	91.1%
Dominio del entorno				
Bajo				
Medio	6	50%	19	33.9%
Alto	6	50%	37	66.1%
Crecimiento personal				
Bajo				
Medio	2	16.6%	4	7.1%
Alto	10	83.3%	52	92.9%
Propósito con la vida				

Bajo				
Medio	4	33.3%	18	32.1%
Alto	8	66.7%	38	67.9%

### Nivel de bienestar psicológico según edad

Se aprecia en la tabla 9 que el 35.9% de los universitarios de 18 a 20 años tienen un nivel alto de bienestar psicológico aún más, los universitarios de 21 a 23 años, ya que ellos se encuentran casi en su totalidad en este nivel (96.6%). También se aprecia que en menor cantidad, los estudiantes de 18 a 20 años (12.8%) que tienen un nivel alto de auto aceptación de igual manera, los estudiantes de 21 a 23 años (10.3%), esta misma tendencia se aprecia en la dimensión de relaciones positivas y dominio del entorno. En la dimensión crecimiento personal, propósito con la vida y autonomía en dichas dimensiones, la mayoría presentan un nivel alto.

**Tabla 9**

*Nivel de bienestar psicológico según edad de universitarios*

	18 a 20 años		21 a 23 años	
	n	%	n	%
<b>Bienestar psicológico</b>				
Bajo				
Medio	2	5.1%	1	3.4%
Alto	37	94.9%	28	96.6%
<b>Autoaceptación</b>				
Bajo	1	2.6%	1	3.4%
Medio	33	84.6%	25	86.3%
Alto	5	12.8%	3	10.3%
<b>Relaciones positivas</b>				
Bajo	1	2.6%		
Medio	23	58.9%	23	79.3%
Alto	15	38.5%	6	20.7%
<b>Autonomía</b>				
Bajo				
Medio	3	7.7%	2	6.9%
Alto	36	92.3%	27	93.1%
<b>Dominio del entorno</b>				
Bajo				
Medio	16	41%	9	31%
Alto	23	59%	20	69%

Crecimiento personal				
Bajo				
Medio	4	10.2%	2	6.9%
Alto	35	89.8%	27	93.1%
Propósito con la vida				
Bajo				
Medio	12	30.8%	10	34.5%
Alto	27	69.2%	19	65.5%

### 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 lo tanto, para el análisis estadístico se empleará estadística no paramétrica, a través de RHO Spearman.

**Tabla 10**

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

Variables	Dimensiones	Media	D.E	K-S	P
Afrontamiento del estrés	Estilo enfocado en el problema	2,18	,384	,501	,000
	Estilo enfocado en la emoción	2,13	,341	,519	,000
	Otros estilos de afrontamiento	1,56	,500	,370	,000
	Bienestar global	2,96	,207	,540	,000
Bienestar Psicológico	Autoaceptación	2,09	,376	,475	,000
	Relaciones positivas	2,29	,490	,414	,000
	Autonomía	2,93	,263	,537	,000
	Dominio del entorno	2,63	,486	,408	,000
	Crecimiento personal	2,91	,286	,533	,000
	Propósito con la vida	2,68	,471	,430	,000

### **Correlación entre las variables**

Se aprecia en la tabla 10 que el bienestar psicológico presenta una relación significativa y positiva con el estilo de afrontamiento enfocado con el problema ( $\rho=.473$ ;  $p<.01$ ), con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción ( $\rho=.496$ ;  $p<.01$ ) y con respecto a otros estilos de afrontamiento, se observa que existe una baja relación moderadamente negativa ( $\rho= -.047$ ). 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, caso contrario con los otros estilos de afrontamiento.

### **Correlación de las dimensiones**

Respecto a las dimensiones de bienestar psicológico, se aprecia en la tabla que la auto aceptación presenta una relación significativa y positiva con el estilo enfocado en el problema ( $\rho= .437$ ;  $p<.01$ ) y con el estilo enfocado en la emoción ( $\rho= .433$ ;  $p<.01$ ), caso contrario con los otros estilos de afrontamiento, los cuales se encuentra una baja correlación ( $\rho= .125$ ). La dimensión relaciones positivas presenta una relación significativa y positiva con el estilo enfocado en el problema ( $\rho=.387$ ;  $p<.01$ ), de igual que con el estilo enfocado en la emoción ( $\rho=.412$ ;  $p<.01$ ). También la dimensión autonomía presenta una relación significativa y positiva con el estilo de afrontamiento centrado en el problema ( $\rho=.289$ ;  $p<.01$ ) y el estilo centrado en la emoción ( $\rho=.649$ ;  $p<.01$ ). De manera similar las dimensiones dominio del entorno, crecimiento personal y propósito con la vida tienen una relación significativa con ambos estilos de afrontamiento, en los que se puede encontrar una constante, la casi nula correlación con los otros estilos de afrontamiento.

**Tabla 11**

*Coefficiente de correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico*

	Estilo enfocado en el problema		Estilo enfocado en la emoción		Otros estilos de afrontamiento	
	rho	P	rho	p	rho	P
Bienestar global	,473	,000	,496	,000	-,047	,000
Autoaceptación	,437	,000	,433	,000	,125	,000
Relaciones positivas	,387	,000	,412	,000	,059	,000
Autonomía	,289	,000	,649	,000	,090	,000
Dominio del entorno	,302	,000	,822	,000	-,002	,000
Crecimiento personal	,298	,000	,799	,000	,141	,000
Propósito con la vida	,455	,000	,413	,000	,145	,000

### **Fiabilidad del Escala de Afrontamiento del Estrés y de Bienestar Psicológico.**

La fiabilidad global de las escalas de Afrontamiento del estrés y de Bienestar psicológico, se valoró calculando el índice de consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 12 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (91 Ítems) en la muestra estudiada es de .743 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad.

**Tabla 12**

*Fiabilidad de la escala de afrontamiento del estrés y de Bienestar psicológico*

Variables	Nº de Ítems	Alpha
Afrontamiento del estrés Y Bienestar psicológico	91	,743

## Discusión

El objetivo de aquellos estudiantes que cursan una carrera profesional, dentro de una universidad, es el de alcanzar una meta, al forjarse como profesionales, requiriendo para esto una educación de calidad para poder ejercer su profesión con éxito, y debido a la coyuntura de la situación global, la cual ha sido causada por el COVID-19, se ha visto afectado este anhelo de algunos estudiantes, ya que la normalidad ha sido alterada, entre de objetivo de la presente investigación fue el determinar si existe una relación significativa entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes del 3er año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima este.

Se busca evidenciar la relación entre ambas variables, ya que uno de los recursos con los que cuentan los estudiantes, son los estilos de afrontamiento al estrés.

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 ( $\rho = .473$ ;  $p < .01$ ), así como con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción ( $\rho = .496$ ;  $p < .01$ ). Los datos anteriormente mencionados, evidencian que los estudiantes que presentan un nivel alto con respecto al bienestar psicológico también logran, en mayor medida, utilizar los estilos de afrontamiento al estrés, tanto el enfocado en el problema como el enfocado en la emoción, caso contrario a la poca relación que se logró encontrar entre el bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento. Esto señala que los estudiantes que poseen bienestar psicológico se orientan a presentar estabilidad en diversas áreas de su vida y

de su crecimiento personal, influyendo directamente en sus pensamientos y en la toma de decisiones.

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.

Con respecto a las dimensiones de bienestar psicológico, se puede apreciar que:

En la dimensión correspondiente a la de auto aceptación se evidencia una relación altamente significativa y positiva con el estilo enfocado en el problema ( $\rho = .437$ ;  $p < .01$ ) y con el estilo enfocado en la emoción ( $\rho = .433$ ;  $p < .01$ ), de igual manera, que lo dicho anteriormente, también muestra una relación baja con los otros estilos de afrontamiento. Estos resultados evidencian como los estudiantes universitarios se orientan a sentirse bien consigo mismos, ya que aceptan los aspectos tanto positivos como negativos de su personalidad, y resaltan lo positivo de sus acciones, tanto en el presente como en el pasado, lo cual se encuentra altamente relacionado con las acciones directas que efectúan en la actualidad, las conductas que al ser realizadas realzan la intención de cambiar el ambiente, resolver, modificar o alterar el problema, aplicando un sentido lógico de resolución. 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. Tal como lo mencionan Ryff y Reyes (1995), la auto aceptación permite que la persona logre reconocer los distintos aspectos que lo caracterizan como individuo, llegando a aceptar sus fortalezas y debilidades, reconociendo también sus limitaciones, lo cual ayudaría a que pueda realizar una reinterpretación positiva de su crecimiento personal, lo que facilita su adaptación a nivel individual y social, logrando contrarrestar las consecuencias negativas del estrés.

La dimensión de relaciones positivas, también evidencia una relación altamente positiva con los estilos de afrontamiento, tanto en el enfocado al problema ( $\rho=.387$ ;  $p<.01$ ), como el enfocado en la emoción ( $\rho=.412$ ;  $p<.01$ ). Como lo mencionado en dimensiones anteriores, esto evidencia que en el ámbito académico, en el que los estudiantes universitarios se desenvuelven, mantienen relaciones de calidad con sus demás pares, asimismo presentan preocupación por el bienestar de los demás. Con respecto a esta relación, se encuentra un resultado similar en la investigación de Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) quienes encontraron una correlación directa entre la dimensión de relaciones positivas y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción. Lo cual se puede entender como la capacidad para mantener relaciones estables y significativas, se encuentran estrechamente relacionadas con la capacidad de enfrentar sus

propios desafíos de acuerdo al estilo de afrontamiento que el individuo emplee.

La dimensión de autonomía presenta una relación moderadamente significativa con el estilo de afrontamiento centrado en el problema ( $\rho=.289$ ;  $p<.01$ ) y altamente significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción ( $\rho=.649$ ;  $p<.01$ ). Con respecto a esta dimensión, también se entiende que los estudiantes universitarios se logran identificar como individuos con la capacidad de resistir las presiones sociales, logrando una independencia, teniendo determinación al mantener sus decisiones y convicciones, también logran regular sus conductas desde adentro, al ser capaces de hacerse una autoevaluación, lo cual se encuentra vinculado directamente al afrontamiento enfocado a las emociones. 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.

De manera similar, como lo mencionado en las dimensiones anteriores, se encontró una relación significativa con los dos estilos de afrontamiento, tanto el enfocado en el problema, como el enfocado en la emoción, y manteniendo la constante de una casi nula relación con los otros enfoques de afrontamiento. Esto, como lo mencionado anteriormente, señala que los estudiantes universitarios afirman que poseen un control de las actividades que realizan, sacando el máximo provecho a cada una de las situaciones en

las que se encuentran, y de las oportunidades que se les van presentando, siendo capaces de decidir y controlar sus acciones frente a cada una de las circunstancias, al mismo tiempo, los estudiantes se ven como individuos en desarrollo, siendo capaces de percibir la sensación de crecimiento al reconocer el crecimiento que logran con sus acciones, dando paso a nuevas experiencias y presentando la capacidad de apreciar las mejoras personales, proponiéndose, a medida que van avanzando, nuevos objetivos en la vida, lo que genera expectativas coherentes a su desarrollo individual. 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 detallado líneas atrás. Semejante a los resultados obtenidos por esta investigación, 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.

En conclusión, se comprobó el objetivo general, el cual era encontrar una relación significativa y positiva entre estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en los estudiantes del 3er año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima este. Con respecto de las dimensiones, también se encontró una relación altamente significativa y positiva entre estilo de afrontamiento enfocado en el problema y enfocado en la emoción, y las dimensiones de bienestar psicológico.

**Recomendaciones**

Ampliar el tamaño de la muestra a toda la escuela de psicología para una efectiva generalización.

Hacer una revisión de los valores psicométricos de la dimensión de “otros estilos de afrontamiento”.

**Declaración de financiamiento y de conflicto de interés:**

Los autores declaran que no hay conflictos de intereses potenciales.

## Referencias

- Arellano, N. (2002). Estrés. Consultado el 22 de marzo de 2007.
- Recuperado de: [http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/hemeroteca/nr\\_507/a-7061/7061.html](http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/hemeroteca/nr_507/a-7061/7061.html).
- Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180-191. Recuperado de: <https://10.1177/0165551508095781>
- Bermejo, J.C. (2010). La Soledad en los mayores. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/151986431/JC-Bermejo-La-Soledad-en-LosMayores#scribd>
- Blanco, A. y Valera, S. (2007). Los fundamentos de la intervención psicosocial. En A. Blanco, y J. Rodríguez Marín (Coords.) *Intervención Psicosocial* (pp. 3-44). Madrid: McGraw-Hill.
- Buevas, F., & Amarís, M. (2010). Comprensión del bienestar en una persona desplazada por la violencia sociopolítica. *Psicología desde el Caribe*, (26), 156-177.
- 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>
- Cassaretto, M. (2009). Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana (tesis para optar el grado de Magíster en psicología). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Cassaretto, M. y Chau, C., (2016). Afrontamiento al estrés: Adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, (2), 95-109. doi: 10.21865/RIDEP42\_95
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>
- Castaño, F., & León, B., (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. En *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* de la Universidad de Extremadura de España. 10(2). 245 – 257. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamientodel-estres-ES.pdf>

- Casullo, M. (2002). "Evaluación del bienestar psicológico". En Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Argentina. Editorial Paidós.
- 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.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Delgado Ahuanari, A. M., & Tejeda Gordon, M. C. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Latinoamérica.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Fernández-Abascal, E. G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E. G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.). Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción. Madrid: Pirámide.
- Figallo, F., González, M. T., & Diestra, V. (2020). Perú: Educación superior en el contexto de la pandemia por el COVID-19. *Revista de Educación Superior en América Latina*, (8).
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., y De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms [Valoración, afrontamiento, nivel de salud y síntomas psicológicos]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Giannini, S. (2020). COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada*, 11(17), 1-57.
- Grassian, S. (2006). Psychiatric effects of solitary confinement. *Washington University Journal of Law & Policy*. Vol. 22, 325.
- Gutiérrez, F. y Veliz, L. (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.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., y Cheng, Z. (2020). Características clínicas de pacientes infectados con el nuevo coronavirus de 2019 en Wuhan, China. *La Lanceta*, 395 (10223), 497-506.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. New York, United States of America: Editorial Springer Publishing Company, Inc.

- La Educación Superior En Tiempos De COVID-19: Aportes De La Segunda Reunión Del Diálogo Virtual Con Rectores De Universidades Líderes De América Latina | Publications. Recuperado de:  
<https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-educacion-superior-en-tiempos-de-COVID-19-Aportes-de-la-Segunda-Reunion-del-Di%C3%A1logo-Virtual-con-Rectores-de-Universidades-Lideres-de-America-Latina.pdf>
- Lazarus., R. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. New York, United States of America: Editorial Springer Publishing Company, Inc.
- Linconao, A. (2020). El confinamiento ante el COVID-19, sus efectos vinculares y psicológicos. *Revisión de ciencias humanas*. Recuperado de:  
<https://www.researchgate.net/publication/340595520>
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51-56.
- Maguiña Vargas, C. (2020). Reflexiones sobre el COVID-19, el Colegio Médico del Perú y la Salud Pública. *Acta Médica Peruana*, 37(1), 8-10.
- 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>
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz
- Moreta, R., Gabior, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184.
- Palinkas, L. A. (2002). On the ice: Individual and group adaptation in Antarctica. *Online Articals*.
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(10), 652-657.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070> Recuperado de:  
[http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/hemeroteca/nr\\_507/a-7061/7061.html](http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/hemeroteca/nr_507/a-7061/7061.html).
- Ryff, C. D., Kwan, C. y Singer, B. H. (2001). Personality and Aging: Flourishing Agendas and Future Challenges. En J. E. Birren y K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging*(pp. 477-499). New York, NY: Academic Press
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 – 1081.

- Scholten, H., Quezada-Scholz, V., Salas, G., Barria-Asenjo, N., Rojas-Jara, C., Molina, R., & Gómez-Muzzio, E. (2020). Abordaje psicológico del COVID-19: una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana.
- Sevinc, G., & D'Ambra, J. (7-9 de junio de 2010). The influence of self-esteem and locus of control on perceived email overload. 18th European Conference on Information Systems, ECIS 2010, Pretoria, Sudáfrica.
- Thauberger, P. C., Rumisky, S. A., y Clelland, J. F. (1981). Avoidance of existential-ontological confrontation: A review of research, *Psychological Reports*, 19, 747-756.
- UNESCO IESALC. (2020). Covid-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuesta y recomendaciones. París, Francia: UNESCO. Recuperado de <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>

## Anexos

### Anexo 1: Cuestionario de modo de afrontamiento al estrés

#### "CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)"

Por: Carver, Scheier y Weintraub (1989)

Adaptado al Perú: Cassuso (1996)

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Estado Civil \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Nuestro objetivo es velar por la salud mental de todos los peruanos, frente a la situación de emergencia mundial y ahora nacional en la que nos encontramos. Lee cada frase con atención, y responde de acuerdo a como te has sentido frente al aislamiento obligatorio dictaminado por el Presidente del Perú (16 de marzo del 2020), hasta la actual fecha, por el Covid-19. Marca con una "X", si tu respuesta es: *Si* o *No*, según corresponda a cada pregunta. Es de suma importancia que respondas todas las preguntas de acuerdo las alternativas que están propuestas.

1	Ejecuto acciones para deshacerme del problema	Si	No
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	Si	No
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	Si	No
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar al problema	Si	No
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	Si	No
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	Si	No
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	Si	No
8	Aprendo a convivir con el problema	Si	No
9	Busco la ayuda de Dios	Si	No
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	Si	No
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	Si	No
12	Dejo de lado mis metas	Si	No
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	Si	No
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	Si	No
15	Elaboro un plan de acción	Si	No
16	Me dedico a enfrentar el problema y, si es necesario, dejo de lado otras actividades	Si	No
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	Si	No
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	Si	No
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	Si	No
20	Trato de ver el problema de forma positiva	Si	No
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	Si	No
22	Deposito mi confianza en Dios	Si	No
23	Libero mis emociones	Si	No
24	Actuo como si el problema no hubiera sucedido realmente	Si	No
25	Dejo de perseguir mis metas	Si	No
26	Voy al cine o miro TV para pensar menos en el problema	Si	No
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	Si	No
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	Si	No
29	Me alejo de otras actividades para concentrarse en el problema	Si	No
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	Si	No
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	Si	No
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo	Si	No
33	Aprendo algo de la experiencia	Si	No

33	Aprendo algo de la experiencia	Si	No
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	Si	No
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	Si	No
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	Si	No
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	Si	No
38	Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado	Si	No
39	Saello despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	Si	No
40	Actúo directamente para controlar el problema	Si	No
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	Si	No
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	Si	No
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	Si	No
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	Si	No
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	Si	No
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	Si	No
47	Acepto que el problema ha sucedido	Si	No
48	Realizo la oración más de lo usual	Si	No
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	Si	No
50	Me digo a mi mismo "esto no es real"	Si	No
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	Si	No
52	Duermo más de lo usual	Si	No

## Anexo 2: Escala de Bienestar psicológico de Ryff

*Apéndice I*  
Escala de bienestar psicológico

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas
2. *A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones*
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente
4. *Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida*
5. *Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga*
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo
8. *No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar*
9. *Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí*
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
13. *Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría*
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
15. *Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones*
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
20. *Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo*
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general
22. *Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen*
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo
25. *En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida*
26. *No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza*
27. *Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos*
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria
29. *No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida*
30. *Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida*
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí
33. *A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo*
34. *No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está*
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo
36. *Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona*
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla

Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.

Los ítems seleccionados para la versión de 29 ítems se presentan resaltados en negrita.

### **Anexo 3: Consentimiento informado**

Acepto participar libre y voluntariamente del Proyecto de Investigación pertenecientes a las internas de la escuela profesional de Psicología: Rivera Rivera Fernanda y Farfán Román Yoselit, la cual está basada con fines académicos con la aprobación de la Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

La presente investigación está basada en los efectos psicológicos pertenecientes a la situación actual, y busca encontrar en qué grado de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico está atravesando la población estudiantil.

Habiéndome explicado, las instrucciones correspondientes referentes a los dos cuestionarios acerca de los temas ya mencionados, y además reafirmando la protección personal de información, la cual está bajo carácter confidencial y la cual nadie tendrá acceso a ellas ni a mis datos personales.

Por tal razón, después de haber leído y entendido este consentimiento informado, presto libremente mi conformidad para participar en la investigación.

De tener alguna duda con respecto a la investigación comunicarse con los siguientes correos:

[mariarivera@upeu.edu.pe](mailto:mariarivera@upeu.edu.pe)

[yoselitfarfan@upeu.edu.pe](mailto:yoselitfarfan@upeu.edu.pe)

