

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes  
de una universidad pública de Huamachuco**

Tesis para optar el Título Profesional de Psicólogo

**Por:**

Antony Johan Quintero Chila

**Asesor:**

Dr. Arnulfo Chico Robles

**Lima, agosto de 2023**

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Dr. Arnulfo Chico Robles, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE HUAMACHUCO**” del autor Bachiller Antony Johan Quintero Chila tiene un índice de similitud de 19 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 13 días del mes de diciembre del año 2023.



Dr. Arnulfo Chico Robles



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 10 día(s) del mes de agosto del año 2023, siendo las 15:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtra. Emma Mérida Neira Suaña, el (la) secretario(a): Mtra. Carlos Mario Galareto Peñan y los demás miembros: Mtra. Jasías Trinidad Ticse y el (la) asesor(a) Dr. Arnulfo Chico Robles

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco."

del(los) bachiller(es): a) Antony Johan Quintero Chila

b)

c)

conducente a la obtención del título profesional de: Psicólogo

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (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 al (a la) / a (los) (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:

Bachiller (a): Antony Johan Quintero Chila

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Litera, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 15, B-, Bueno, Muy bueno.

Bachiller (b):

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Litera, Cualitativa), Mérito. Row 1: Empty.

Bachiller (c):

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Litera, Cualitativa), Mérito. Row 1: Empty.

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) 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.

Signature lines for Presidente/a, Asesor/a, Bachiller (a), Secretario/a, Miembro, Bachiller (b), Miembro, Bachiller (c).

## **Dedicatoria**

Dedico los frutos de este trabajo a toda mi familia. El mayor agradecimiento a mis padres que me apoyaron y aguardaron, confiando que avanzaría con la ayuda de Dios. Gracias por enseñarme a enfrentar la adversidad en todo tiempo.

Me han enseñado quién soy hoy, mis principios, mis valores, mi constancia y compromiso. Todo esto se hace con amor y sin esperar nada a cambio.

También me gustaría dedicar este trabajo a mi esposa Jessie. Por tu paciencia, por tu comprensión, por tu compromiso, por tu fuerza, por tu amor, porque lo amo. De hecho, ella me ayudó a lograr el equilibrio y me permitió alcanzar mi máximo potencial. Nunca dejaré de estar agradecido por eso. También quiero dedicar este trabajo a mi hija Alice. Su nacimiento, accidental o causal, coincide con la finalización de este trabajo. Sin duda fue lo mejor que me ha pasado, llegó en el momento justo y me dio el empujón final que necesitaba para encaminar una responsabilidad de vida.

## **Agradecimientos**

Cuando veo los resultados de este ambicioso proyecto, solo viene una palabra mi mente: ¡Gracias!

Gracias por su apoyo incondicional a mi esposa Jessie, quien estuvo a mi lado en los momentos difíciles, y a mi hermosa hija Alice, cuya paciencia soportó innumerables pruebas.

Gracias también a mis padres por darme todo lo que necesitaba y a mis hermanos por el apoyo moral constante. Nada de esto sería posible sin cada uno de ustedes siendo parte en mi vida. Este trabajo es el resultado de innumerables eventos que no tienen nada que ver con lo académico, sino con el amor. Muchas gracias y por supuesto a Dios por direccionar nuestras vidas.

## Índice de Contenido

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos .....	5
Índice de Contenido .....	6
Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción .....	9
Metodología .....	24
1. Diseño, tipo de investigación.....	24
2. Participantes .....	24
3. Instrumentos .....	25
3.1. Inventario de Afrontamiento del Estrés.....	25
3.2. Escala de Bienestar Psicológico.....	25
4. Procedimiento y aspectos éticos.....	26
5. Análisis estadístico.....	27
Resultados .....	28
Discusión .....	33
Referencias.....	40

# **Afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco**

## **Resumen**

El desarrollo del presente acto de investigación se abocó a determinar la relación que existe entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en una muestra conformada por 513 estudiantes universitarios de una institución pública de Huamachuco. Para ello, se trabajó con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel correlacional descriptivo, haciendo uso de la encuesta como técnica y el cuestionario como instrumento de investigación, teniendo entre este último al Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico. Los principales resultados señalaron la existencia de una relación significativa y directa entre las variables de estudio, dado que se obtuvo un p-valor cuyo coeficiente fue menor al 0.05 ( $p = .000$ ), con lo que se pudo concluir que, a mejor afrontamiento, mayor bienestar psicológico.

**Palabras clave:** Afrontamiento, estrés, bienestar, universitarios.

# "Stress Coping and Psychological Well-being in Students from a Public University in Huamachuco.

## Abstract

The development of the present research was aimed at determining the relationship between coping with stress and psychological well-being in a sample of 513 university students from a public institution in Huamachuco. For this purpose, we worked with a quantitative approach, non-experimental design, and descriptive correlational level, using the survey as a technique and the questionnaire as a research instrument, the latter including the Coping Coping with Stress Questionnaire (COPE) and the Psychological Well-Being Scale. The main results indicated the existence of a significant and direct relationship between the study variables, given that a p-value was obtained whose coefficient was less than 0.05 ( $p = .000$ ), with which it was possible to conclude that the better the coping, the greater the psychological well-being.

**Key words:** Coping, stress, well-being, university students.

## Introducción

La etapa universitaria es un periodo vinculado a la experiencia de múltiples situaciones con implicancia de factores estresantes que suponen un desajuste en el quehacer diario del ser humano, lo cual es expresado a través de mecanismos conductuales y psicofisiológicos emitidos como recursos de adaptación, aunque en ocasiones tienden a ser discordantes con la situación experimentada. Por ello, resulta necesario contar con recursos posibilitadores de una gestión oportuna y adecuada de aquellas circunstancias generadoras de estrés, de manera que se pueda alcanzar favorablemente un bienestar psicológico.

Las estrategias de afrontamiento empleadas en contextos estresantes cumplen un rol fundamental en la consecución del equilibrio emocional y psicológico; no obstante, también pueden ser un factor causal de signos y síntomas psicofisiológicos que alteran el desempeño diario del individuo (Bonilla & Villar, 2020). De aquí que, gestionar adecuadamente los recursos individuales de afrontamiento permite garantizar el bienestar psicológico, mediante un funcionamiento psicológico pleno y el desarrollo óptimo del potencial personal (Rossi et al., 2019).

A nivel internacional, en Indonesia se encontró una afectación significativa en el rendimiento académico de estudiantes universitarios, a causa de experimentar signos asociados al estrés (Sakitri, 2020), ante lo cual, estudiantes universitarios de Turquía (Hatunoglu, 2020) y Malasia (Qi et al., 2021) emplean el apoyo social como recurso de afrontamiento, generando mayor predisposición a la experiencia de bienestar psicológico.

De mismo modo, en el contexto peruano, se ha identificado que los altos niveles de estrés dificultan el curso académico de jóvenes universitarios de Puno (Ticona et al., 2021), frente a lo que, estudiantes universitarios de Lima, recurren a estilos de afrontamiento centrado en el problema y en las emociones como medida para alcanzar

un bienestar psicológico (Tacca & tacca, 2019), involucrando un manejo justo y realista de la situación dentro del contexto social, de tal modo que se alcance un beneficio para sí mismo y para el entorno que le rodea (Olavarría, 2019). Sin embargo, en Juliaca, se halló un nivel bajo de bienestar psicológico en el 100% de sus estudiantes, indicando que no han presentado sensaciones placenteras o satisfactorias a lo largo de su vida (Sucto et al., 2021).

En este contexto, se ha identificado la práctica inadecuada de estilos de afrontamiento, por parte de estudiantes universitarios de una universidad pública de Huamachuco, como respuesta adaptativa a situaciones valoradas como estresantes, misma que se ve reflejada en el ejercicio de evasión de responsabilidades, búsqueda de actividades distractoras para evitar experimentar emociones negativas y la emisión de comportamientos asociados a la negación de la ocurrencia del suceso, debido a la carencia de recursos estratégicos para hacer frente a experiencias estresantes, lo cual imposibilita alcanzar el bienestar psicológico y, por ende, un buen desenvolvimiento diario. Por ello, se hace necesario llevar a cabo la presente investigación, puesto que contribuirá a la comunidad científica con información relevante de la realidad universitaria de estos constructos.

De aquí que surgen la interrogante ¿qué tipo de relación existe entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco?

### **1.1 Justificación**

La presente propuesta investigativa encuentra su justificación en su aporte teórico, práctico y metodológico. El primero se sustentará en la reunión de datos objetivos que

permitan establecer la discusión con investigaciones antecedentes y el contraste con la teoría precedente, de tal manera que se constituye una base teórica sólida relacionada a las variables de estudio.

La contribución práctica tomará su connotación en la consideración de los resultados como punto de partida para la posterior identificación y propuesta de actividades y herramientas orientadas a la promoción del ejercicio de estrategias de afrontamiento favorable de situaciones abrumadoras, de tal manera que puedan experimentar el bienestar psicológico. Y el aporte metodológico se evidenciará en la viabilidad del estudio que permitirá exponer resultados objetivos, válidos y confiables en relación a la realidad de la población universitaria de Huamachuco respecto a los constructos de interés.

## **1.2 Estado del Arte**

Existen diversos estudios antecedentes internacionales que dan respaldo a la ejecución investigativa presente, tal es caso de Harvey et al. (2021), quienes se enfocaron en determinar la asociación existente entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento ante el impacto psicosocial de la Covid-19 en una muestra de 201 universitarios de Colombia, a la que se le administró dos cuestionarios como instrumentos para la recolección de datos, mediante una metodología de nivel correlacional y corte transversal. Los hallazgos señalaron la existencia de una asociación directa y significativa entre las variables de estudio. De igual modo, la dimensión autoconcepto se relacionó directa y significativamente con las estrategias de afrontamiento, tales como la solución de problemas ( $r = .352$ ), búsqueda de apoyo social ( $r = .347$ ), búsqueda de apoyo profesional ( $r = .147$ ), evitación cognitiva ( $r = .179$ ) y reevaluación positiva ( $r = .382$ ); sin embargo, se relacionó negativa y significativamente con la evitación emocional ( $r = -.272$ ), reacción agresiva ( $r = -.182$ ) y expresión de la dificultad de afrontamiento ( $r = -.331$ ). La dimensión relaciones

positivas se relacionó de forma directa con las estrategias espera ( $r = .177$ ), evitación emocional ( $r = .3267$ ), expresión de la dificultad de afrontamiento ( $r = .304$ ) y negación ( $r = .140$ ), al igual que la dimensión autonomía con las estrategias evitación emocional ( $r = .293$ ), reacción agresiva ( $r = .198$ ) y expresión de la dificultad de afrontamiento ( $r = .328$ ).

En tanto, Luna et al. (2020) desarrollaron una investigación correlacional-descriptiva, de corte transversal, con la intención de identificar el grado de estrés académico y sus fuentes, así como la relación de este estrés con el apoyo social, el pensamiento positivo y el bienestar psicológico en 146 estudiantes universitarios de México. Se empleó el cuestionario como instrumento para la medición de los constructos de interés. Los resultados apuntaron a un nivel alto de bienestar psicológico, con predominancia en varones, y un nivel moderado de estrés, con mayor notoriedad en las mujeres. Así mismo, se estableció una relación negativa entre estrés y bienestar psicológico ( $r = -.41$ ) en estudiantes mujeres.

Así mismo, un estudio realizado por Herrera (2019) se enfocó en reconocer la asociación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar de una muestra de 50 participantes, para lo cual se empleó una metodología investigativa correlacional, mediante la administración de cuestionarios como instrumentos para la recolección de datos. Los datos recogidos indicaron una relación directa entre las variables de estudio, así como entre sus dimensiones. De esta manera, el apoyo social se relacionó directamente con la autoaceptación ( $r = .359$ ), las relaciones positivas ( $r = .322$ ) y crecimiento personal ( $r = .325$ ).

Del mismo modo, el estudio de las variables se ha visto extendida al contexto nacional, tal es el caso de un estudio desarrollado en Lima Metropolitana que dirigió su objetivo a relacionar el afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico de 1260 estudiantes universitarios, para lo que se contó con la metodología de investigación

correlacional – transversal, la técnica de encuesta y la utilización de cuestionarios como instrumentos de medida. Los hallazgos respondieron a una correlación positiva alta entre las variables de estudio. Así mismo, no se encontró diferencias significativas según sexo en la variable afrontamiento al estrés; sin embargo, para en la variable bienestar psicológico se determinó una diferencia significativa según sexo, con predominancia de las mujeres. (Bravo, 2021)

Por su parte, Campos et al. (2020) centraron su estudio hacia el establecimiento de una asociación entre el bienestar y afrontamiento psicológico, para lo que se contó con la participación de 221 estudiantes universitarios de Huánuco. Se consideró la tipología de investigación descriptiva-comparativa, así como la utilización de cuestionarios para la consecución de los objetivos planteados. Las aportaciones radicaron en la identificación de una media de 160.11 para la variable de bienestar psicológico y de 42.92 para la variable afrontamiento psicológico, mismas que se presentaron con mayor notoriedad en las mujeres respecto a los varones.

Luego, en una investigación realizada en Arequipa, Paredes y Hacha (2020) tuvieron la finalidad de conocer la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en 70 estudiantes universitarios, a través de nivel metodológico correlacional descriptivo y la aplicación de cuestionarios para la recolección de datos. Los resultados reconocieron una relación positiva y significativa entre las variables de interés, y un nivel bajo de bienestar psicológico entre los participantes.

Así también, se llevó a cabo un estudio en Lima Este, con la pretensión de identificar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en 68 estudiantes universitarios, a quienes se le administró cuestionarios orientados a la medición de los constructos de interés, mediante una metodología correlacional. Los hallazgos mostraron una asociación directa y significativa alta entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico; así mismo, se encontró un

nivel predominantemente alto de bienestar psicológico (95.6%) y un nivel medio de estilos de afrontamiento centrado en el problema (82.4%), y en la emoción (86.8%), lo cual fue más notorio en las mujeres (Rivera & Farfan, 2020).

Una investigación correlacional transversal desarrollada por Collas y Cuzcano (2019) tuvo el objetivo de establecer la relación entre estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en 295 estudiantes universitarios, quienes respondieron a dos cuestionarios orientados a la evaluación de los constructos de interés. Las principales aportaciones revelaron una relación directa y significativa del bienestar psicológico con los estilos de afrontamiento centrado en el problema ( $r = .432$ ) y en la emoción ( $r = .462$ ). Así mismo, la dimensión autoaceptación se relacionó directa y significativamente con el estilo de afrontamiento centrado en el problema ( $r = .404$ ) y en la emoción ( $r = .363$ ).

En tanto, Cubas y Pozo (2019) se dirigieron a determinar la asociación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en 139 estudiantes universitarios de Chiclayo, para lo que se contó con un alcance de investigación correlacional, empleando el cuestionario como instrumento de medición. Los resultados sostuvieron que el 81.52% de participantes presentaba un nivel alto de bienestar psicológico, y el 58.33% un nivel bajo-moderado de afrontamiento al estrés; así mismo, se resaltó que el 79.35% desempeñaba un estilo de afrontamiento centrado en la emoción y el 75% , centrado en el problema. Además, no se encontró una asociación significativa entre las variables bienestar psicológico y afrontamiento al estrés ( $p = 0.0643$ ).

Por otro lado, Matalinares et al. (2017) orientaron su estudio al establecimiento de una asociación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en una muestra de 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, para lo cual se contó con una metodología de investigación correlacional, descriptiva y comparativa, así como la técnica de la encuesta y el cuestionario como instrumento

de medición. Se halló una relación directa entre las variables de interés, así como una relación indirecta entre la dimensión estilos de afrontamiento centrado en la emoción y autonomía, y la dimensión otros estilos de afrontamiento con bienestar psicológico. Además, se identificó un nivel predominantemente medio de los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico

### **1.3 Objetivos**

Objetivo General:

Determinar la relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco.

Objetivos Específicos:

\*Identificar el afrontamiento al estrés más utilizado en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco.

\*Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco.

\*Establecer la relación entre las dimensiones de afrontamiento al estrés y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco.

### **1.4 Hipótesis**

La relación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico es significativa en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco.

### **1.5 Variables Estrés**

Las concepciones iniciales del estrés señalan al organismo el responsable de garantizar el equilibrio interno a través de mecanismos de retroalimentación, asociados a la estabilidad e imposibilidad de transformación y, por ende, crecimiento (Muñoz et al., 2020).

Al respecto, Selye (1956) indica que existen tres etapas constituyentes de un proceso biológico del estrés, y que la secuencia en que se suscite cada etapa definiría el afrontamiento del organismo a la adversidad. La etapa de alarma es definida por Pérez et al (2014). como aquellas expresiones no específicas que afectan significativamente la estabilidad general del hombre, dificultando su adaptación al entorno; es decir, según Rojo (2018), en esta etapa la persona aún no se ha adaptado a la situación.

Por su parte, la etapa de resistencia se encuentra sujeta a la fuerza y capacidad individual (Pérez et al., 2014); por ello, según Muñoz et al. (2020), se relaciona con la activación corporal sostenida, el debilitamiento del sistema inmunológico y la vulnerabilidad a otros estímulos estresores. Aunado a ello, Rojo (2018) afirma que en esta etapa se hace presente adaptación del individuo a la situación que experimenta.

Por último, la fase de extenuación se asocia al agotamiento experimentado en caso de mantenerse el estrés, así como al desgaste muscular y manifestaciones psicosomáticas (Muñoz et al., 2020). Es la etapa en la que se presenta un desequilibrio interno y fisiológico corporal, predisponiendo a la persona al padecimiento de diversas enfermedades psicosomáticas (Pérez et al., 2014). Descrito desde la postura de Rojo (2018), se trata de aquella etapa en la que se pierde la adaptación y la persona comienza a experimentar cansancio, sueño, mareos, etcétera.

Consecuentemente, se define el estrés como la presión percibida y enfrentada por el sujeto ante su anhelo de vivir dignamente (Dresel, 2019). En la misma línea, Naves y Pais (2019) lo entienden como una asociación individual de la persona con su entorno, en la que percibe a éste como un factor amenazante que predispone a situaciones abrumadoras, poniendo en riesgo la estabilidad emocional individual.

Desde la perspectiva de Guzmán-Yacamán y Reyes-Bossio (2018), el estrés se configura como aquella respuesta adaptativa que el ser humano tiende a emitir ante situaciones que requieren de su capacidad adaptativa. Por ello, Berra et al. (2014) señalan que se relaciona íntimamente con las estrategias de afrontamiento individuales empleadas en el día a día y las emociones experimentadas como resultado de la valoración de una situación específica.

#### *Afrontamiento al estrés*

En términos de Muñoz et al. (2020), los mecanismos de afrontamiento hacen referencia a estrategias de índole cognitivo-conductual ejercidas por el ser humano, con la pretensión de hacer frente a síntomas ansiosos y/o estresantes en su interacción con su entorno. Así, Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como el esfuerzo cognitivo y mental dirigido a dar respuesta a las demandas ambientales valoradas como desbordantes a los recursos individuales; en la misma línea, Meneghel et al. (2019) afirman que las estrategias de afrontamiento facilitan la gestión del agente estresor y la facilitación del control de emociones, a través de su regulación ante situaciones percibidas como estresantes.

Descrito de otra forma, el afrontamiento alude a la manera en que la persona enfrenta situaciones agobiantes; es decir, es un proceso dinámico donde el sujeto hace frente y resuelve exitosamente situaciones valoradas como abrumadoras (Barquin et al., 2018). Es así que, İhtiyaroğlu y Ates (2018) reconocen el afrontamiento de una situación estresante conlleva a emplear estrategias de afrontamiento favorables, logrando ejercer control sobre contextos estresantes por medio de la tolerancia y la minimización de sus efectos.

#### *Dimensiones de afrontamiento al estrés*

En concordancia con la postura teórica de Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento al estrés se entiende bajo dos formas: afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción.

Afrontamiento centrado en el problema. Según Carver et al. (1989) centra su atención en la resolución de problemas y cambio de fuentes de estrés. Dicho de otro modo, este estilo de afrontamiento se enfoca en la modificación relacional del problema con el contexto estresante (Fuester et al., 2021), lo cual ayuda a mitigar el número de afectaciones psicológicas y conductuales (Gustems et al., 2019); es decir, contribuye a minimizar las repercusiones adversas de factores estresantes y, por consiguiente, conduce a la consecución de resultados más favorables (Doron et al., 2010).

De manera que, de acuerdo con Darabi et al. (2017), existe mayor probabilidad de emplear un estilo de afrontamiento centrado en el problema para conseguir el control de una situación estresante en el contexto académico; por ello, según Morales (2018) se asocia a una mejora en el ajuste psicosocial. En esa misma línea de ideas, Fuester et al. (2021) considera que esta dimensión incluye estrategias como el afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, postergación del afrontamiento, y búsqueda de apoyo social. De aquí que, Loibl et al. (2017) mencionan que las habilidades ejercidas en la solución de problemas sociales involucran un conglomerado de actividades cognitivas y conductuales que posibilitan el descubrimiento y ejecución de herramientas de solución a situaciones problemáticas que puedan suscitarse en el día a día. En esa línea, García et al. (2020) sostienen que el afrontamiento configura un enfoque de interés para prevenir aquellas situaciones abrumadoras

Afrontamiento centrado en la emoción. Es empleado para reducir y manejar emociones negativas, como la angustia, que resultan de situaciones estresantes

(Carver et al., 1989), por lo que este estilo de afrontamiento tiene por finalidad la gestión de emociones desadaptativas asociadas a la situación estresante (Meléndez et al., 2020).

Folkman y Lazarus (1984) definen el afrontamiento centrado en la emoción como el conjunto de estrategias dirigidas al manejo de la respuesta emocional a una situación que se torna estresante, con la intención de reducir los efectos físicos o psicológicos. En esa línea, González et al. (2002) sostiene que el afrontamiento que centra las soluciones en las emociones es utilizado con mayor frecuencia por adolescente.

No obstante, diversas investigaciones sostienen que este estilo de afrontamiento podría traer consigo repercusiones adversas a largo plazo, en comparación al afrontamiento centrado en el problema, lo cual dependerá de las limitaciones de la situación específica (Tuncay et al., 2008), de manera que podría conducir al padecimiento de afectaciones como el abuso de sustancias, la adopción de conductas que comprometen negativamente la salud y el incremento de la ideación suicida (Gustems et al., 2019).

## **1.6 Bienestar psicológico**

La investigación en el campo de la psicología positiva ha permitido el acercamiento teórico de bienestar, el cual se entiende bajo dos posturas o enfoques hedónico y eudamónica (Gómez et al., 2019). La postura hedónica entiende el bienestar desde una perspectiva subjetiva evidenciada en la experiencia de placer o felicidad, y la eudaimónica sostiene que el bienestar trasciende la felicidad, por lo que se le entiende como un proceso que conduce a la realización potencial del ser humano (Ryan & Deci, 2001).

En concordancia con este postulado, Carr (2007) define el bienestar psicológico como la realización del potencial psicológico, reconociéndose como la experiencia del

hombre de sentirse realizado y satisfecho con la vida, en la que se considera el aspecto emocional, físico y psicológico. Dicho de otra forma, el bienestar se relaciona con la satisfacción y el agrado con la propia vida, siendo así un factor de relevancia en la salud mental del ser humano (Grant & Srijan, 2013).

Ryff y Keyes (1995) sostienen que el bienestar es un esfuerzo del hombre para que alcance su perfeccionamiento y pueda desarrollar su potencial, mismo que se vincula con la delimitación de un propósito de vida que ayude a dar un sentido a dicho desarrollo. Aunado a esta afirmación, Diener (1994) señala la existencia de tres características propias del bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y ausencia de factores negativos, tomando en consideración una valoración global de la vida. En la misma línea, Ruiz y Blanco (2019) señalan que dicha delimitación del propósito de vida y consecución del bienestar psicológico implica la asunción de retos y, consecuentemente, el ejercicio de esfuerzos para superar estos últimos con la finalidad de conseguir los objetivos.

#### *Dimensiones del bienestar psicológico*

Desde la perspectiva eudiamónica, la definición de bienestar psicológico se encuentra estrechamente relacionado al ámbito afectivo y evaluativo, y está compuesto por 6 factores o dimensiones: autoconcepto, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio ambiental, propósito de vida y crecimiento personal (Ryff, 1989).

Autoaceptación. Es característico del funcionamiento óptimo y se relaciona con la madurez que implica el aceptarse a sí mismo y a las experiencias pasadas, de forma que pueda constituirse una autoestima positiva (Barrera et al., 2019).

Según Ryff (2017), la individualización supone una mejora significativa en el bienestar psicológico de la persona, ya que permite reconocer y aceptar no solo las fortalezas individuales, sino también las debilidades y limitaciones. Por ello, la

autoaceptación alude a aquellas actitudes positivas o favorables que tiene la persona para consigo mismo (Ng et al., 2020).

En la misma línea, Bingöl y Batik (2019) refiere que la autoaceptación involucra la asimilación de características individuales positivas y negativas, así como la presencia de sentimientos y emociones positivas respecto a experiencias del pasado. Así, la autoaceptación contribuye a evidencias en el sujeto una actitud favorable hacia sí mismo, identificando y aceptando diversos aspectos propios, además de aceptar de forma positiva las experiencias pasadas (Ryff, 2014).

Relaciones positivas con otros. Hace referencia al establecimiento de lazos interaccionales con los demás, en los que prevalezca la calidez, la confianza (Barrera et al., 2019), además de resaltar la capacidad de amar, de empatía e identificación con los demás, de modo que se alcance intimidad y generatividad (Bingöl & Batik, 2019).

Esta dimensión constituye la característica principal de madurez, misma que se vincula a la presencia de la práctica empática y afectiva para con los demás, con quienes se evidencia el establecimiento de amistad profunda e identificación recíproca (Ryff C. , 2017). Es decir, quienes ejercen de manera afectiva esta dimensión, tienden a establecer relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con su entorno, mostrando preocupación por éste a través de actitudes de empatía e intimidad (Ryff C. , 2014).

Autonomía. Se sustenta en la particularidad del individuo para presentar estándares fijos, los cuales se reflejan en propios temores, creencias y leyes colectivas con los que se identifica y le permite adquirir un sentido de libertad (Barrera et al., 2019).

Por su parte, Rosset y Barbosa (2021) entienden por autonomía a aquella fortaleza individual que se contrapone a la heteronomía o dependencia. Es decir, una persona

autónoma es aquella que establece y se desempeña en el quehacer diario de acuerdo a sus propias normas de acción (Miller, 2018).

Ryff (2014) asume que la autonomía se asocia al ejercicio individual de autodeterminación e independencia, en la que se es capaz de resistir a las demandas del entorno con la finalidad de gestionar adecuadamente los propios pensamientos para actuar de forma determinada, permitiendo regular el comportamiento y ejercer una autoevaluación efectiva, lo que indica que no se necesita de la aprobación externa.

Dominio ambiental. Esta dimensión señala la posesión del dominio sobre el medio ambiente circundante, el cual será adecuado a conveniencia del sujeto, mediante el manejo de diversas actividades externas y la utilización de las oportunidades que se presenten en el proceso (Ryff C. , 2014). Es decir, se encuentra vinculado a los sentimientos individuales respecto a las situaciones en las que el hombre se encuentre en un momento determinado (Awan & Soroya, 2021).

Dicho de otro modo, se asocia a la capacidad de la persona para escoger o inventar entornos que se adecuen a sus propias necesidades y valores, mismos que pueden tornarse complejos, por tanto, resulta de importancia en el quehacer diario (Barrera et al., 2019).

En la misma línea, dicha importancia se hace extensiva al desarrollo de la autoeficacia, sentido de control, optimismo, motivación y mejoras en la salud mental de la persona, por lo que se configuraría como un factor protector contra enfermedades de salud mental (Prakash et al., 2020).

Propósito de vida. Se dirige a la delimitación de objetivos que dan sentido y significado a la vida presente y pasada (Ryff, 2014). Barrera et al. (2019) sostiene que esta dimensión reúne todas aquellas creencias que se orientan a dar dirección al

quehacer diario del individuo, por lo que se hace necesario tener metas e intenciones claras que permitan el desarrollo significativo de vida.

De aquí que, según Cazabonne (2019), el propósito de vida se refiere a la responsabilidad individual del ser humano sobre la propia existencia; de modo que, si este experimenta un adecuado sentido de vida, podrá experimentar libertad, visión positiva de vida, sobre el futuro, sobre sí mismo y, por tanto, sentirse autorrealizado.

Desde la postura de Ryff (2017), la comprensión clara de un propósito objetivo se halla asociado a la madurez del individuo, dado que esto contribuye a la adopción de significancia e intencionalidad de la vida, lo cual puede variar a medida que se va pasando por las diferentes etapas evolutivas.

Crecimiento personal. En esta dimensión se enfatiza la búsqueda del desarrollo continuo como ser humano (Díaz & Vega, 2017). Se relaciona con el desarrollo constante del potencial individual, así como con la apertura a la experiencia (Barrera et al., 2019).

Desde la perspectiva de Vitterso y Straume (2020), el crecimiento personal se asocia al proceso de desarrollo que la persona va experimentando a lo largo de su día a día, cuyo objetivo o propósito fundamental radica en la mejora continua a nivel individual. Es decir, es el deseo activo e intencional de la persona para ejercer un crecimiento en las diferentes esferas de vida personal (Weigold et al., 2020).

Este aspecto de bienestar se vincula a la autorrealización y, por ende, al desarrollo óptimo del potencial individual. Por ello, se enlaza a características del funcionamiento positivo que, a través del tiempo, se van desarrollando constantemente, lo que da paso a una autopercepción de crecimiento, con apertura a experiencias novedosas (Ryff, 2017).

## **Metodología**

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

Para el desarrollo de la presente investigación se empleó el diseño no experimental, debido a que no se pretendió alterar las variables en estudio de forma intencionada, sino que se utilizó la observación y análisis de los fenómenos en su contexto natural (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Se trabajó con un alcance correlacional debido a que se manejó pruebas estadísticas para poder establecer la relación significativa entre las variables que han sido objeto del presente estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Así mismo, se tomó en consideración el corte de investigación transversal con el propósito principal de identificar la frecuencia de una variable o constructo en la población de interés; así, la medición de la variable se lleva a cabo una sola vez (Rodríguez & Mendivelso, 2018).

### **2. Participantes**

La población, en términos de Hernández y Mendoza (2018), es la agrupación de sujetos caracterizados por presentar similitudes específicas entre sí. Para la presente investigación se contó con la participación de 513 estudiantes de una universidad pública de Huamachuco, cuyas edades oscilaron entre 18 y 28 años.

La muestra es considerada como un conjunto significativo de personas tomado del total de la población de interés con el que se contó para realizar la recolección de datos (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). En el presente estudio se trabajó con un muestreo no probabilístico censal, dado que tomó en consideración la totalidad de la muestra (Arias, 2020), para lo que se consideró una muestra representativa de 513 estudiantes pertenecientes a una universidad pública de Huamachuco.

### **3. Instrumentos**

En primer lugar, se solicitó la autorización correspondiente a cada sujeto que forma parte de muestra objetivo a través de un documento que contiene el consentimiento informado. Posterior a ello, se procedió a establecer un acuerdo respecto al horario y fecha en que se desarrollaría la aplicación de los instrumentos de evaluación, pudiendo así recoger la información pertinente para ser analizada y alcanzar los objetivos planteados.

Así mismo, se tomó en cuenta la encuesta como técnica, ya que a través de un cuestionario permite recoger información que hacen referencia a uno o más constructos en estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). De este modo, para fines de la presente investigación, ambos instrumentos considerados pasarán por el proceso de validez y confiabilidad, a fin de ser utilizados en población de interés y así poder dar respuesta a los objetivos planteados.

#### **3.1. *Inventario de Afrontamiento del Estrés***

Se consideró el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE), cuya autoría original se debe a Carver y colaboradores en 1989, en Estados Unidos, y la adaptación peruana a Casuso en 1996. Este instrumento es apta para aplicación individual en la población adulta (16 años a más), consta de 52 ítems distribuidos en 3 dimensiones: afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y otros modos de afrontamiento, los cuales son medidos en una escala Likert de 4 puntos. Así mismo, cuenta con una validez (0.42) y confiabilidad (0.55) para ser administrada en la población de interés.

#### **3.2. *Escala de Bienestar Psicológico***

Para la medición de la variable bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptado al contexto al español por Díaz et al. (2006) en la población adulta, misma que ha sido utilizada en diferentes investigaciones

nacionales. Consta de 29 reactivos directos e inversos (2,4,5,8,9,13,19,22,23,26), dosificados en 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, manejo de ambiente, propósito de vida y crecimiento personal, los cuales tienen una escala de valoración tipo Lickert de 6 puntos que va desde “totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo”, contando con índices de coeficiente de alfa de Cronbach oscilantes entre 0.68 y 0.84, y una validez factorial y de contenido realizados sobre los modelos teóricos propuestos, en los que sobresale el de Van Dierendonck (2004).

#### **4. Procedimiento y aspectos éticos**

El presente proyecto de investigación fue presentado ante el Comité de Ética de la Universidad Peruana Unión con la finalidad de obtener la aprobación correspondiente y, por consiguiente, poder llevar a cabo la recopilación de datos que coadyuvaron a dar respuesta a los objetivos de investigación.

Así mismo, el desarrollo de la presente investigación veló por el cumplimiento de los principios éticos a fin de ejercer favorablemente la protección de los participantes, tales como el respeto a las personas, beneficencia y justicia, de acuerdo con la American Psychological Association (APA, 2017). Dichos principios se contemplaron en el documento que contiene el consentimiento informado (Anexo D), en el que se proporcionó datos relevantes de la investigación, tales como procedimiento, objetivo y derechos. El respeto a la persona se encontró señalado en la libertad de cada sujeto para elegir participar o no, a quienes se les dio a conocer que su participación es libre y voluntaria, y que pueden retirarse en cualquier momento si así lo desean (APA, 2017).

En el principio de beneficencia, se explicó sobre los riesgos inexistentes en el proceso investigativo, en caso de conceder su participación en la misma, por el contrario, fueron beneficiados con la obtención de los resultados, por medio del correo

electrónico brindado, en el caso de quienes así lo requirieron. Así también, los resultados que se obtengan fueron confidenciales, por tanto, ninguna persona ajena a la investigación accedió a ellos (APA, 2017).

## **5. Análisis estadístico**

Tras la aplicación de los instrumentos considerados, se procedió a reunir los datos obtenidos en una base de datos que se generó en el programa Microsoft Excel 2016. Luego, esta base de datos se procesó en el programa estadístico IBM SPSS Statistics 25 para extraer datos estadísticos descriptivos e inferenciales, a través de la aplicación de una prueba de ajuste de normalidad y varianza (Kolmogorov-Smirnov), la cual permitió la selección posterior de una prueba no paramétrica (Rho de Spearman), y de este modo se pudo contrastar las hipótesis planteadas en la presente investigación.

## Resultados

**Tabla 1**

*Prueba de normalidad por Kolmogorov-Smirnov*

	Estadístico	Gl	Sig.
Bienestar Psicológico	0.092	513	0.000
Estrategias de afrontamiento	0.036	513	0.153
Autoaceptación	0.156	513	0.000
Relaciones positivas	0.188	513	0.000
Autonomía	0.093	513	0.000
Manejo del ambiente	0.125	513	0.000
Propósito de vida	0.100	513	0.000
Crecimiento personal	0.178	513	0.000
Enfocado en el problema	0.056	513	0.001
Enfocado en la emoción	0.050	513	0.003
Otros estilos de afrontamiento	0.064	513	0.000

En la tabla 1 se aprecian cifras estadísticas que aluden a la normalidad de la distribución que siguen los datos de las variables bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, así como de sus dimensiones respectivas, encontrándose que en la totalidad de los datos no siguen una distribución normal, lo que determina el uso de la prueba de correlación no paramétrica rho de Spearman, dado que se obtuvo coeficientes menores al 0.05.

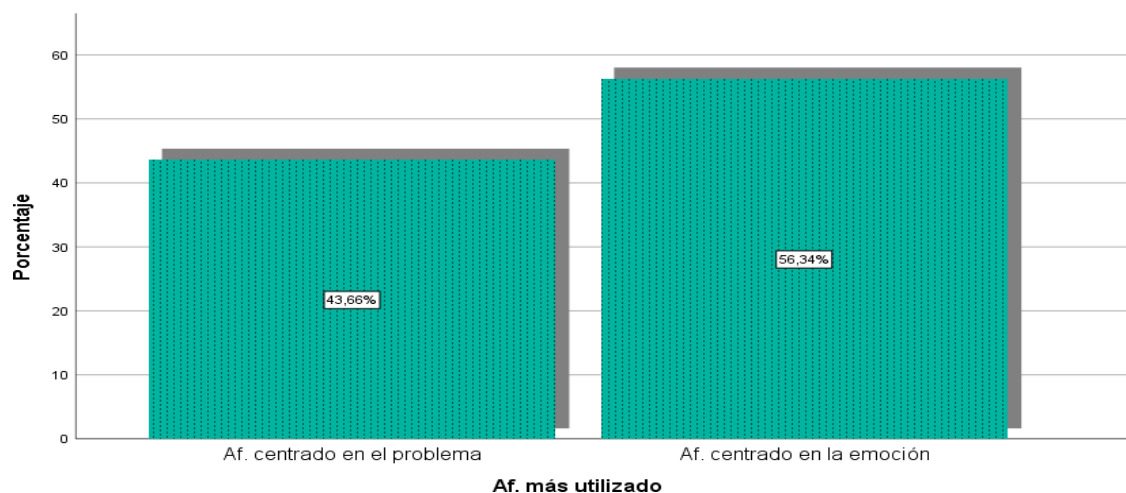
**Tabla 2***Prueba de correlación por rho de Spearman*

		Afrontamiento al estrés
	Coeficiente de correlación	,367
Bienestar Psicológico	Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>
	N	513

Los datos de la tabla 2 hacen referencia a la correlación existente entre las variables de estudio, afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, encontrándose que existe una relación significativa y directa ( $p = .000$ ;  $rho = .367$ ), por lo que se asume que cuanto mejor se desarrolle el afrontamiento al estrés, más bienestar psicológico se experimentará.

**Tabla 3***Estrategia de afrontamiento más empleada*

	Frecuencia	Porcentaje
Af. centrado en el problema	224	43.7
Af. centrado en la emoción	289	56.3

**1. Figura 1***Estrategia de afrontamiento más empleada*

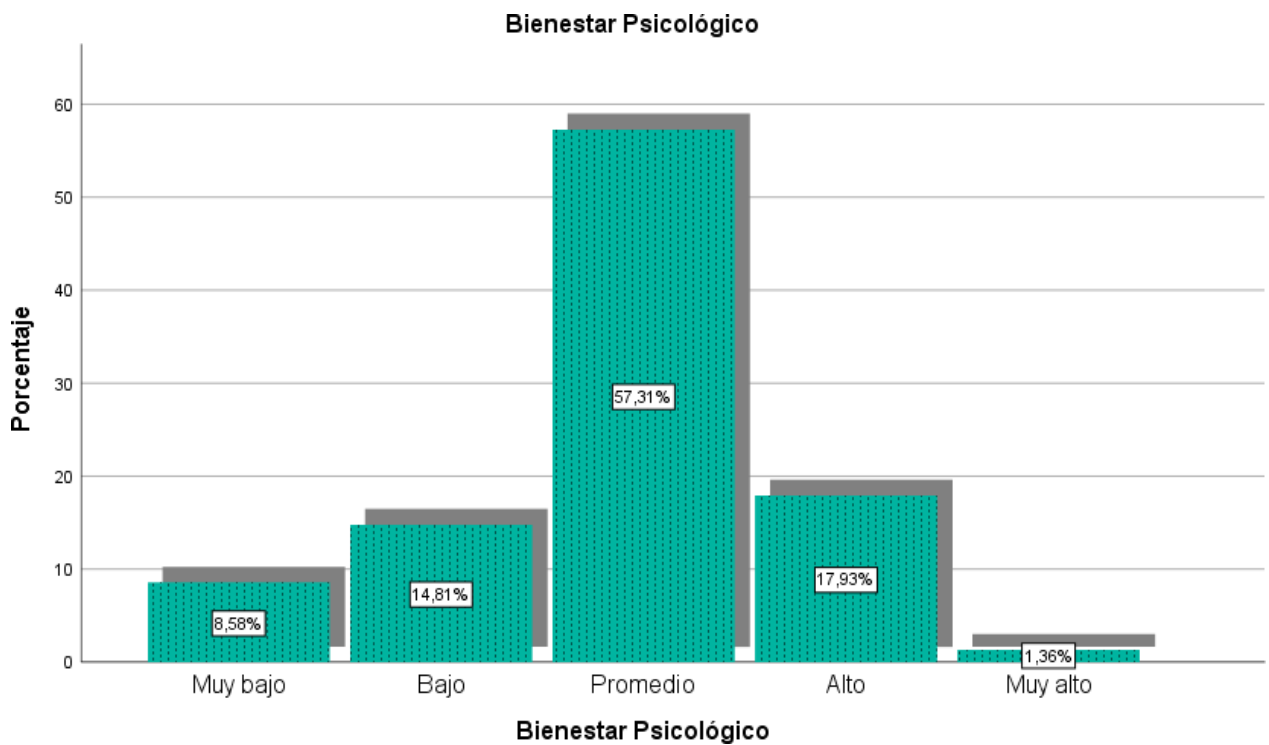
En la tabla 3 y figura 1 se refiere el afrontamiento más empleado por en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco, evidenciándose una prevalencia del afrontamiento centrado en la emoción en el 56.3% de los participantes.

**Tabla 4**  
*Nivel de bienestar psicológico*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	44	8.6
Bajo	76	14.8
Promedio	294	57.3
Alto	92	17.9
Muy alto	7	1.4

**2. Figura 2**

*Nivel de bienestar psicológico*



Las cifras expuestas en la tabla 4 y figura 2 dan a conocer el nivel de bienestar psicológico experimentado por en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco, determinándose la predominancia de un nivel promedio en el 57.31% de los participantes, seguido del nivel alto (17.93%) y bajo (14.81%).

**Tabla 5**

*Prueba de correlación por rho de Spearman entre dimensiones de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento*

		Enfocado en el problema	Enfocado en la emoción	Otros estilos de afrontamiento
Autoaceptación	Coeficiente de correlación	,398	,421	-,145
	Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.001</b>
	N	513	513	513
Relaciones positivas	Coeficiente de correlación	,359	,407	-,188
	Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>
	N	513	513	513
Autonomía	Coeficiente de correlación	,298	,313	-,258
	Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>
	N	513	513	513
Manejo del ambiente	Coeficiente de correlación	,275	,253	-,286
	Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>
	N	513	513	513
Propósito de vida	Coeficiente de correlación	,352	,354	-,303
	Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>
	N	513	513	513
Crecimiento personal	Coeficiente de correlación	,219	,181	0.006

**Tabla 5**

*Prueba de correlación por rho de Spearman entre dimensiones de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento*

	Enfocado en el problema	Enfocado en la emoción	Otros estilos de afrontamiento
Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.891</b>
N	513	513	513

En la tabla 5 se muestran las correlaciones dadas por rho de Spearman entre las dimensiones del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco, reconociéndose una relación significativa en casi todos los casos, a excepción de la relación entre crecimiento personal y otros estilos de afrontamiento que se caracteriza por ser no significativa, dado que su coeficiente de significancia es mayor al 0.05 ( $p = .891$ ).

## Discusión

Los resultados expuestos en el apartado anterior coadyuvan en dar respuesta a cada objetivo planteado en la investigación. Así, el objetivo general planteó establecer la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico experimentado por los estudiantes universitarios de una institución superior pública de Huamachuco, encontrando que existe una vinculación estadísticamente significativa y directa entre las variables en mención, lo que quiere decir que, en la medida que los estudiantes universitarios ejerzan un adecuado afrontamiento a situaciones altamente agobiantes, podrán experimentar un equilibrio y, consecuentemente, un bienestar psicológico.

Estos resultados guardan estrechas concordancias con los encontrados en diferentes investigaciones, desarrollando a nivel internacional y nacional, tal es el caso de Harvey et al. (2021), Luna et al. (2020), Paredes y Hacha (2020), quienes encontraron una relación significativa y positiva entre las variables de estudio; sin embargo, el estudio llevado a cabo por Cubas y Pozo (2019) presentó hallazgos que se contraponen a lo determinado en la presente, dado que sustentó una relación no significativa entre las variables, explicando que cada variable puede desarrollarse de manera independiente, sin influencia una sobre la otra.

De este modo, los hallazgos presentan un respaldo teórico en lo sustentado por Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio (2018), quienes reconocen que el estrés es entendido como aquella respuesta de adaptación emitida por el hombre ante situaciones abrumadoras. Ante ello, la literatura señala una estrecha relación del estrés con el afrontamiento empleado en el día a día (Berra et al., 2014); en ese respecto, Lazarus y Folkman (1986), conciben el afrontamiento como aquel esfuerzo de naturaleza cognitiva y, por tanto, mental que se encuentra orientado hacia el hecho de responder a las exigencias ambientales valoradas como desbordantes o estresantes a los recursos individuales, por lo que se reconoce que están dirigidas a posibilitar la

gestión del elemento estresante y de las emociones experimentada (Meneghel et al., 2019), lo que conlleva a experimentar un bienestar psicológico, el cual hace referencia a la realización del potencial psicológico, concibiéndose como la vivencia de la persona de sentirse autorrealizado y satisfecho con su propia vida, en la que se considera el aspecto emocional, físico y psicológico (Carr, 2007); de aquí que, según Diener (1994), existen tres características inherentes al bienestar psicológico, tales como la subjetividad, la presencia de indicadores positivos y la ausencia de factores negativos, tomando en consideración una valoración global de la vida.

El primer objetivo específico buscó determinar cuál es el estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes universitarios de una institución superior pública de Huamachuco, encontrándose una prevalencia marcada del afrontamiento centrado en la emoción, dando a entender que los involucrados abocan su búsqueda de soluciones a situaciones abrumadoras en función a las emociones que experimenten en el contexto específico.

Así, se halla una íntima relación con lo encontrado en estudios como el desarrollado por Cubas y Pozo (2019), quienes encontraron la prevalencia del uso de un afrontamiento centrado en la emoción en el 79% de estudiantes de nivel superior de Chiclayo; mientras que, Campos et al. (2020) encontraron una media adecuada en la población juvenil de Huánuco respecto al nivel de afrontamiento efectivo utilizado, lo que fue distinto en la población de universitarios mexicanos, donde se encontró un nivel moderado de estrés como consecuencia del uso inadecuado del afrontamiento a situaciones agobiantes (Luna et al., 2020); en ese mismo orden de ideas, el estudio de Bravo (2021) señala que tanto varones como mujeres universitarias de Lima Metropolitana ejercen un afrontamiento efectivo ante situaciones valoradas como estresantes o agobiantes.

En favor de brindar un sustento teórico a los resultados expuesto, se toma en consideración a İhtiyaroğlu y Ates (2018) que reconocen el afrontamiento de una situación agobiante conduce a que la persona emplee herramientas favorables, lo que contribuye a llevar a cabo un manejo adecuado de entornos estresantes a través de la tolerancia y mitigación de su impacto. En la misma línea, Muñoz et al. (2020) mencionan que los mecanismos o estrategias de afrontamiento aluden a herramientas cognitivas-conductuales que se hacen útiles en situaciones en las que se hace necesario hacer frente a sintomatología ansiosa y/o estresante como producto de su interacción con su medio circundante; dicho de otro modo, son herramientas psicológicas que posibilitan el control de factores estresantes y, por tanto, de emociones experimentadas en situaciones específicas (Meneghel et al., 2019).

Para el segundo objetivo específico, se pretendió identificar el nivel de bienestar psicológico experimentado por los estudiantes universitarios de una institución superior pública de Huamachuco, develándose la predominancia del nivel promedio, dejando comprender que los participantes han de percibir y vivenciar una satisfacción y agrado con el propio estilo de vida que llevan.

Estos datos encuentran una congruencia con lo detallado en otras investigaciones llevadas a cabo con anterioridad, tales como la de Luna et al. (2020), quienes encontraron un nivel adecuado de bienestar psicológico en la población mexicana, al igual que Campos et al. (2020), quien encontró una media que señalaba índices favorables del bienestar psicológico experimentado por universitarios de Huánuco; así mismo, las pesquisas de Rivera y Farfan (2020) y de Cubas y Pozo (2019) indicaron la presencia de un nivel alto de bienestar psicológico vivenciado por estudiantes del nivel superior de Lima Este y de Chiclayo, respectivamente; en tanto, Matalinares et al. (2017) encontraron que el bienestar psicológico se experimentaba a un nivel marcadamente promedio en la población juvenil de Lima y Huancayo. En

colación a estos resultados, un estudio desarrollado en la población universitaria de Lima Metropolitana señaló que el bienestar psicológico podría ser experimentado con mayor notoriedad en las mujeres, quienes mostraban mayor estabilidad socioafectiva que les permitía desarrollar sus actividades diarias de manera adecuada (Bravo, 2021).

Desde el marco teórico, se enfatiza el bienestar psicológico como un constructo que ha sido analizado desde el campo de la psicología positiva, en la que se concibe el enfoque hedónico y eudamónico, como lo menciona Gómez et al. (2019), siendo la primera la que entiende el bienestar como un elemento subjetivo que se evidencia en la experiencia de placer o felicidad, mientras que la eudaimónica se sustenta en que el bienestar trasciende la felicidad, por lo que se le entiende como un proceso que conduce a la realización potencial del ser humano (Ryan & Deci, 2001). En ese orden de ideas, Ryff y Keyes (1995) sostienen que el bienestar hace referencia a todo esfuerzo realizado por el hombre con el fin de alcanzar su perfeccionamiento y desarrollo de su potencial, que se relaciona con la delimitación de un propósito de vida que ayude a dar un sentido a dicho desarrollo; de aquí que, según Ruiz y Blanco (2019), la mencionada delimitación del propósito de vida y consecución del bienestar psicológico necesariamente requiere de que la persona asuma retos y, consecuentemente, supere estos últimos para conseguir los objetivos.

Finalmente, el tercer objetivo específico se orientó hacia el establecimiento de la relación estadística entre las dimensiones de afrontamiento al estrés y las dimensiones del bienestar psicológico, hallándose una relación significativa y directa en casi la totalidad de casos, a excepción de la relación entre crecimiento personal y otros estilos de afrontamientos; así, para el primer caso, se entiende que el bienestar psicológico será experimentado con relación a la satisfacción de vida, en la medida que se ejecute adecuadamente un afrontamiento centrado en la emoción.

De este modo, se halla una asociación de los datos encontrados en la presente con los determinados en otros estudios precedentes. Así, Collas y Cuzcano (2019) desarrolló una investigación en estudiantes universitarios de Lima Este, donde encontró que la dimensión autoaceptación se relacionó directa y significativamente con el estilo de afrontamiento centrado en el problema ( $r = .404$ ) y en la emoción ( $r = .363$ ); por su parte, Herrera (2019) encontró una relación directa entre dimensiones de las variables de estudio, tal es así que el apoyo social (afrontamiento centrado en el problema) se relacionó directamente con las dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación ( $r = .359$ ), relaciones positivas ( $r = .322$ ) y crecimiento personal ( $r = .325$ ). Esto se corroboró en la población de estudiantes universitarios de Colombia, donde se determinó la existencia de una relación significativa entre las dimensiones de ambas variables.

En consonancia con lo descrito, la literatura preexistente da un respaldo en Lazarus y Folkman (1986), que reconocen dos estilos de afrontamientos principales y un tercer grupo denominado como “otros estilos de afrontamiento”. Así, el afrontamiento centrado en el problema centra su atención en modificar la relación del problema con el contexto estresante (Fuester et al., 2021), con el propósito reducir el impacto psicológico y conductual (Gustems et al., 2019), mientras que el afrontamiento centrado en el problema busca gestionar las emociones desadaptativas experimentadas en el contexto estresante (Meléndez et al., 2020), por lo que se asume que es empleado en aquellas situaciones en las que se enfocan las posibles soluciones en las emociones experimentadas, siendo recurrente en la población adolescente (González et al., 2002); sin embargo, de acuerdo con Tuncay et al. (2008), este estilo de afrontamiento podría traer consigo repercusiones adversas a largo plazo, en comparación al afrontamiento centrado en el problema, lo cual dependerá de las limitaciones de la situación específica.

En tanto, por lo que respecta a las dimensiones del bienestar psicológico se sustentan en Ryff (1989), quien adopta la perspectiva eudiamónica para concebir el bienestar psicológico como un constructo vinculado al ámbito afectivo y evaluativo, identificando 6 dimensiones. La autoaceptación o autoconcepto hace referencia a la asimilación de características individuales positivas y negativas, así como la presencia de sentimientos y emociones positivas respecto a experiencias del pasado (Bingöl & Batik, 2019); las relaciones positivas son definidas como el establecimiento lazos de interacción con el grupo de pares, donde prevalece la calidez y la confianza (Barrera et al., 2019); la autonomía alude a la fortaleza individual que se contrapone a la heteronomía o dependencia, como lo indican Rosset y Barbosa (2021); el dominio del ambiente, por su parte, se refiere a los sentimientos de cada persona sobre las circunstancias en las que el hombre se encuentre en un momento determinado (Awan & Soroya, 2021); el propósito de vida, a su vez, está vinculado a la experiencia de libertad, visión positiva de vida, sobre el futuro, sobre sí mismo y, por tanto, sentirse autorrealizado (Cazabonne, 2019); y por último, el crecimiento personal, se relaciona con el desarrollo experimentado por el hombre a lo largo de su vida, donde se va consiguiendo una mejora continua o constante (Vitterso & Satrume, 2020).

## **Conclusiones**

Se concluyó que:

1. Existe una relación significativa y directa entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco, lo que quiere decir que, a mejor afrontamiento al estrés, mayor bienestar psicológico.
2. El afrontamiento al estrés más empleado por los estudiantes universitarios de Huamachuco fue el centrado en la emoción, lo que da a entender que estos orientan sus decisiones de solución al problema en base a las emociones que experimenten en el momento.
3. El bienestar psicológico experimentado por los estudiantes universitarios de Huamachuco se encontró a un nivel marcadamente promedio en la mayoría de los participantes.
4. Se encontró una correlación estadísticamente significativa entre las dimensiones de afrontamiento al estrés y las dimensiones de bienestar psicológico, a excepción de la dimensión otros estilos de afrontamiento y la dimensión crecimiento personal.

## Referencias

- Arias, J. (2020). Proyecto de Tesis. Guía para la elaboración. Biblioteca Nacional del Perú. <https://bit.ly/3HdrURL>
- Awan, W. A., & Soroya, S. H. (2021). Foreign students' status of autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations, purpose in life; and association of all these with using library as a third/community place. *Library Philosophy & Practice*(35), 1-34. <https://bit.ly/3P7Dp2a>
- Barquin, R., Medina, M., & Albéniz, G. (2018). El uso de estrategias de afrontamiento del estrés en personas con discapacidad intelectual. *Psychosocial Intervention*, 27(2), 89-94. <https://doi.org/10.5093/pi2018a10>
- Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R., & Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 245-251. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42/33>
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, C., Silva, A., & Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>
- Bingöl, T., & Batik, M. (2019). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 67-75. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1200267>
- Bravo, Y. (2021). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional de la UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/5043/YEIMY%20MAY>

UMI%20BRAVO%20CARHUACHIN\_TITULO%20PROFESIONAL\_2021.pdf?  
sequence=1&isAllowed=y

Campos, L., Jaimes, M., Villavicencio, M., & Esteban, E. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por Covid-19. *Revista Inclusiones*, 7(Número Especial). <https://revistainclusiones.org/gallery/29%20VOL%207%20NUM%20OCTDIC%20ESPECIAL2020%20REVISINCLUSIII.pdf>

Carr, A. (2007). *Psicología positiva*. Paidós.

Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Cazabonne, R. (2019). Personality, Life Purpose and Resilience: Bibliographic review. *PSOCIAL*, 5(2), 26-33. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/3504>

Collas, D., & Cuzcano, S. (2019). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Union]. Repositorio Institucional de la UPeU.

Cubas, A., & Pozo, J. (2019). Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de ciencias de la salud en un hospital MINSA Nivel II. 2019. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio Institucional de la UNPRG. <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/3872/BC-TES-TMP-2755.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Darabi, M., Macaskill, A., & Reidy, L. (2017). Stress among UK academics: identifying who copes best. *Journal of Further and Higher Education*, 41(3), 393-412. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2015.1117598>
- Díaz, C., & Vega, D. (2017). Bienestar psicológico en adolescentes. *Psyconex*, 9(15), 1-11. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/330992/20787260>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 6(8), 67-113.
- Doron, J., Stephan, Y., Boiché, J., & Le, C. (2010). Coping with examinations: Exploring relationships between students' coping strategies, implicit theories of ability, and perceived control. *British Journal of Educational Psychology*, 79(3), 515-528. <https://doi.org/10.1348/978185409X402580>
- Dresel, W. (2019). *El impacto del estrés: Estrategias para detener al enemigo moderno*. Penguin Random House Grupo Editorial Uruguay. <https://es.book.lat/book/11906038/016384>
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Fuester, D., Ocaña, Y., & Norabuena, R. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4), 410-417. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5227522>

- García, D., Suarez, E., & Espina, M. (2020). Aproximación a los estilos de afrontamiento y fortalezas del carácter en adolescentes. *Revista de Orientación Educativa*, 34(65), 55-75.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7773305.pdf>
- Gómez, M., Viejo, C., & Ortega, R. (2019). Psychological Well-Being During Adolescence: Stability and Association With Romantic Relationships. *Front. Psychol.*, 10(1), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>
- González, R. M., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. <https://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>
- Grant, F., & Srijan, C. (2013). Well-being and the risk of depression under stress. *PLOS ONE*, 8(7), 1-6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067395>
- Gustems, J., Calderón, C., & Calderón, D. (2019). Stress, Coping Strategies and Academic Achievement in Teacher Education Students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390.  
<https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>
- Guzmán-Yacaman, J., & Reyes-Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 1-32. <https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Harvey, J., Obando, L., Hernández, K., & De la Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad Y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES.  
<https://www.google.com/url?q=http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/5>

4000/1292/1/Hernandez%20Metodolog%20C3%20ADa%2020  
de%20la%20investigaci%20C3%20B3n.pdf&sa=D&source=editors&ust=1  
633837406934000&usg=AFQjCNF fsbF-Hb5jgJAs1bC3K9A9N42D

Herrera, A. (2019). Desafiar los problemas es mejor que evitarlos: Estrategias de afrontamiento y Bienestar psicológico. [Tesis de maestría, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la ULaLaguna.

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/17283/Desafiar%20los%20problemas%20es%20mejor%20que%20evitarlos%20Estrategias%20de%20afrontamiento%20y%20Bienestar%20psicologico.pdf?sequence=1>

İhtiyaroğlu, N., & Ates, Ö. (2018). Analyzing the Relationship between the Students' Stress-Coping Styles and School Attachmen. *Asian Journal of Education and Training*, 4(4), 371-379. <https://eric.ed.gov/?q=stress+coping+styles&id=EJ1194847>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Ediciones Martínez Roca, S.A. <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/180.pdf>

Loibl, K., Roll, I., & Rummel, N. (2017). Towards a Theory of When and How Problem Solving Followed by Instruction Supports Learning. *Educational Psychology Review*, 29(4), 693–715. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9379-x>

Luna, D., García, S., Soria, E., Avila, M., Ramírez, V., García, B., & Meneses, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en Educación Médica*, 9(35), 8-17. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=95013>

Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista De Investigación En Psicología*, 19(2), 123-143. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>

- Meléndez, J., Delhom, I., & Satorres, E. (2020). Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 26, 14-19. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.003>
- Meneghel, I., Martínez, I., Salanova, M., & De Witte, H. (2019). Promoting academic satisfaction and performance: Building academic resilience through coping strategies. *Psychology in the Schools*, 56(6), 875-890. <https://doi.org/10.1002/pits.22253>
- Miller, S. (2018). *Autonomy. Ethics & Philosophy of Technology*. <https://doi.org/10.4135/9781483359922.n38>
- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 2(1), 289-294. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003031/html/>
- Muñoz, S., Molina, D., Ochoa, R., Sánchez, O., & Esquivel, J. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41(1), 127-136. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>
- Naves, E., & Pais, J. (2019). O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 55-66. <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>
- Ng, R., Allore, H., & Levy, B. (2020). Self-Acceptance and Interdependence Promote Longevity: Evidence From a 20-year Prospective Cohort Study. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 5980. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165980>

- Paredes, L., & Hacha, M. (2020). Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de psicología de una universidad estatal de Arequipa. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional de la UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11539/PSpahulm%26hahume.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S086421252014000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252014000300009)
- Prakash, H., Chatterjee, K., Srivastava, K., Chauhan, V., & Chail, A. (2020). Role of various lifestyle and behavioral strategies in positive mental health across a preventive to therapeutic continuum. *Industrial Psychiatry Journal*, 29(2), 185-190. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_126\\_20](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_126_20)
- Rivera, M., & Farfan, Y. (2020). 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. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Union]. Repositorio Institucional de UPeU. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3765/Maria\\_Trabajo\\_Bachiller\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3765/Maria_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141-147. <https://doi.org/10.26852/01234250.20>
- Rojo, J. (2018). *Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés*. Ediciones Pirámide. <https://3lib.net/book/11256347/58423c>

- Rosset, P., & Barbosa, L. (2021). Autonomy and rural social movements in Latin America: an urgent debate. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*(89), 8-31. <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/prosset.pdf>
- Ruiz, L., & Blanco, L. (2019). Bienestar psicológico y medios de intervención cognitiva en el adulto mayor. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 596-599. [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft\\_5\\_2019/12\\_bienestar\\_psicologico.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/12_bienestar_psicologico.pdf)
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *Int Rev Econ*, 64(2), 159-178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Seyle, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Tuncay, T., Musabak, I., Engin, D., & Kutlu, M. (2008). The relationship between anxiety, coping strategies and characteristics of patients with diabetes. *Health*

and Quality of Life Outcomes, 6(79), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-6-79>

Vitterso, J., & Satrume, L. (2020). Personal Growth. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_1492](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1492)

Weigold, I., Weigold, A., Russell, E., Wolfe, G., & Prowell, J. (2020). Personal Growth Initiative and Mental Health: A Meta-Analysis. Journal of Counseling & Development, 98(4), 376-390. <https://doi.org/10.1002/jcad.12340>.

## Anexo 1



## Anexo 2

### Consentimiento informado

#### 1. Título de la investigación:

Afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco

#### 2. Propósito y procedimientos

Se me ha comunicado que el título de esta investigación es "Afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco". El objetivo de este estudio es: Determinar la relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco. Este proyecto está siendo realizado por el Antony Johan Quintero Chila, bajo la supervisión de Doctor Chico Robles Arnulfo. La encuesta tiene un tiempo de duración de aproximadamente 30 minutos, será codificada y procesada en el software SPSS

25. En esta publicación yo seré identificado por un número.

#### 3. Riesgos del estudio

Se me ha dicho que no hay ningún riesgo físico, químico, biológico y psicológico; asociado con esta investigación. Se tomarán precauciones como la identificación por números para minimizar la posibilidad de que mi identidad sea revelada.

#### 4. Beneficios del estudio

Como resultado de mi participación recibiré una copia digital completa del informe y además tendré la oportunidad de discutir el informe con el investigador cuando sea necesario. No hay compensación monetaria por la participación en este estudio.

#### 5. Participación voluntaria

Se me ha comunicado que mi participación en el estudio es completamente voluntaria y que tengo el derecho de retirar mi consentimiento en cualquier punto antes que el informe esté finalizado, sin ningún tipo de penalización. Lo mismo se aplica por mi negativa inicial a la participación en este proyecto.

#### 6. Preguntas e información

Se me ha comunicado que si tengo cualquier pregunta acerca de mi consentimiento o acerca del estudio puedo comunicarme con:

---

**Antony Johan Quintero Chila**  
Jr. Grau 561  
UPEU  
+51 958996525  
fondosoth@gmail.com

---

**Doctor Arnulfo Chico Robles**  
Villa Unión  
UPeU  
969332657  
chico@upeu.edu.pe

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Institución** : UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

**Investigador:** Antony Johan Quintero Chila

**Título :** Afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Huamachuco

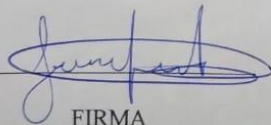
Yo, Fernando Smith Quiroz Ambrosio....., identificado con  
DNI N° 72799786....., DECLARO:

Haber sido informado de forma clara, precisa y suficiente sobre los fines y objetivos que busca la presente investigación, así como en qué consiste mi participación.

Estos datos que yo otorgue serán tratados y custodiados con respeto a mi intimidad, manteniendo el anonimato de la información y la protección de datos desde los principios éticos de la investigación científica. Sobre estos datos me asisten los derechos de acceso, rectificación o cancelación que podré ejercitar mediante solicitud ante el investigador responsable. Al término de la investigación, seré informado de los resultados que se obtengan.

Por lo expuesto otorgo **MI CONSENTIMIENTO** para que se realice la aplicación respectiva de los test, la cual permita contribuir con los objetivos de la investigación.

Huamachuco, 25 de Octubre del 2022



FIRMA

DNI N°: 72799786

### Anexo 3

#### Instrumentos de Recolección de Datos

#### Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés

**Instrucciones.** Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

ÍTEMS	Casi nunca lo hago	A veces hago esto	Usualmente hago esto	Hago esto con mucha frecuencia
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema				
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema				
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema				
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.				
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron				
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos				
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.				
8. Aprendo a convivir con el problema.				
9. Busco la ayuda de Dios.				
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones				
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.				
12. Dejo de lado mis metas				
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente				
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema				
15. Elaboro un plan de acción				
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades				

17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita				
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema				
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares				
20. Trato de ver el problema en forma positiva				
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado				
22. Deposito mi confianza en Dios				
23. Libero mis emociones				
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.				
25. Dejo de perseguir mis metas				
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema				
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse				
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema				
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema				
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.				
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema				
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.				
33. Aprendo algo de la experiencia				
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido				
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión				
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros				
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.				
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.				
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema				

40. Actúo directamente para controlar el problema.				
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema				
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema				
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto				
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema				
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.				
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia				
47. Acepto que el problema ha sucedido				
48. Rezo más de lo usual				
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema				
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"				
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema				
52. Duermo más de lo usual.				

## Anexo 4

### Instrumentos de Recolección de Datos

#### Escala de bienestar psicológico de Ryff

Apreciado participante, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación, se te presentan 39 afirmaciones. Te pedimos que contestes con sinceridad cada uno de los ítems marcando con una **(X)** la opción que mejor describe lo que pensaste o sentiste durante el último mes. (No hay respuesta correcta o incorrecta, todas sirven).

#### DATOS GENERALES

**Sexo:** (1) Masculino (2) Femenino **Edad:** \_\_\_\_\_

**Profesión:** \_\_\_\_\_

**Tiempo de actividad en el lugar de trabajo:** \_\_\_\_\_

**Área de trabajo:** \_\_\_\_\_

**Estado Civil:** (1) Casado (2) Soltero (3) Conviviente (4) Divorciado (5) Viudo

**Lugar de Procedencia:** (1) Costa (2) Sierra (3) Selva (4) Extranjero

Nº	Ítems	Totalmente en desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.					
3	Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
4	Me preocupa cómo otras personas evalúan 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 cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.					

10	Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida ami gusto.					
11	Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo.					
12	Siento que mis amistades me aportanmuchas cosas.					
13	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
15	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.					
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
20	Tengo clara la dirección y objetivo demi vida.					
21	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
22	He experimentado muchas relacionescercanas y de confianza.					
23	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
24	Me siento orgulloso de quién soy y dela vida que llevo.					
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar enmí.					
26	Pensándolo bien, con los años no hemejorado mucho como persona.					
27	A menudo cambio mis decisiones simis amigos o mi familia están en desacuerdo.					
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
29	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					

## Anexo 5

### Matriz de operacionalización de variables

*Operacionalización de variable afrontamiento del estrés*

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM	ESCALA	NIVEL
Enfocado en el problema	Afrontamiento activo	1,14,27,40		
	Planificación	2,15,28,41		
	Supresión de otras actividades	3,16,29,42		(>25) Muy
	Postergación del afrontamiento	4,17,30,43		
Enfocado en la emoción	Búsqueda de apoyo social	5,18,31,44	<i>Nominal</i> 1 = Casi nunca lo hago	pocas veces emplea esta forma.
	Búsqueda de soporte emocional	6,19,32,45	2 = a veces hago esto 3 =	(50-75) Depende de las
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7,20,33,46	usualmente hago esto	circunstancias.
	Aceptación	8,21,34,47	4 = hago esto con mucha frecuencia	(100) Forma frecuente de afrontar el
	Acudir a la religión	9,22,35,48		estrés.
	Análisis de las emociones	10,23,36,49		
Otros estilos de afrontamiento	Negación	11,24,37,50		
	Conductas inadecuadas	12,25,38,51		
	Distracción	18,26,39,52		

*Operacionalización de variable bienestar psicológico*

<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>ESCALA</b>	<b>NIVEL</b>
Autoaceptación	Conciencia de valores personales Conciencia de limitaciones personales	1,7,8,10, 15,34		
Relaciones positivas	Confianza hacia los demás Empatía	2, 14, 16, 20, 24, 28		
Autonomía	Independencia y autoridad personal Autodeterminación y resistencia a presiones	3,5,13,23	<i>Nominal</i> (1 – 6) = Totalmente en desacuerdo – Totalmente de acuerdo	(>25) Bajo (50-75) Medio (100) Alto
Manejo del ambiente	Creación de entornos favorables Selección de ambientes	6,17,22,25,26,29		
Propósito en la vida	Metas de vida Sentido de direccionalidad	9,11,12,19		
Crecimiento personal	Desarrollo de potencial Apertura a nuevas experiencias	4,18,21,27		