



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

IRIS LENKA CRESTO AGUIRRE
ORCID: 0000-0001-6294-1728

ASESORA

MAG. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA
ORCID: 0000-0002-3528-8548

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

LIMA, PERÚ, JULIO DE 2022

DEDICATORIA

Principalmente dedicado a Dios por permitirme alcanzar mis objetivos.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mi familia en especial a mi abuelito, mamá y hermanos por el apoyo y amor incondicional durante todos estos años. Esas palabras de aliento y ánimo hacen hoy posible que haya logrado culminar un proyecto de suma importancia para mí. Para finalizar agradezco a los que leyeron mi tesis y me permitieron compartir mi trabajo de investigación con ustedes.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	12
1.2. Justificación de la investigación	15
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos	15
1.4. Limitaciones de la investigación	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios	18
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado	22
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada	38
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	41
3.2. Población y muestra.....	41
3.3. Hipótesis.	43
3.4. Variables – Operacionalización.....	45
3.5. Métodos y técnicas de investigación	47
3.6. Procesamiento de los datos	51
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable.....	53
4.2. Contrastación de hipótesis	55
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones.....	61
5.2. Conclusiones.....	67
5.3. Recomendaciones.....	69
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Composición de la muestra según Escuela Profesional
Tabla 2	Matriz de operacionalización de estilos de afrontamiento
Tabla 3	Matriz de operacionalización de bienestar psicológico
Tabla 4	Percentiles del Inventario de Estilos de Afrontamiento al Estrés
Tabla 5	Valores percentiles de la Escala de Bienestar Psicológico
Tabla 6	Medidas descriptivas de los estilos de afrontamiento al estrés
Tabla 7	Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés
Tabla 8	Niveles del bienestar psicológico y factores
Tabla 9	Medidas descriptivas de bienestar psicológico y factores
Tabla 10	Medida de normalidad de las variables de estudio
Tabla 11	Medidas de correlación entre variables de estudio
Tabla 12	Comparación del bienestar psicológico y factores referente al sexo
Tabla 13	Comparación de los estilos de afrontamiento en referencia al sexo
Tabla 14	Medida de correlación entre los estilos de afrontamiento y aceptación
Tabla 15	Medidas de correlación entre los estilos de afrontamiento y autonomía
Tabla 16	Medidas de correlación entre los estilos de afrontamiento y vínculos sociales
Tabla 17	Medidas de correlación entre los estilos de afrontamiento y proyectos

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO

IRIS LENKA CRESTO AGUIRRE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

253 estudiantes universitarios procedentes de las carreras profesional de Psicología y Nutrición de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en Lima Norte, fueron encuestados con el fin de comprobar si los estilos de afrontamiento al estrés se relacionan con el bienestar psicológico. Se optó por un diseño no experimental, de alcance correccional y transversal. Se administró el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Se encontró que los estilos de afrontamiento centrados en el problema mantuvieron una relación directamente proporcional con el bienestar psicológico; también, los estilos de afrontamiento adicionales (evitativos), guardaron una relación inversamente proporcional con el bienestar psicológico. Respecto al nivel con mayor prevalencia en los estilos de afrontamiento, el 51% (129) se situaron en el nivel depende de las circunstancias para los estilos de afrontamiento centrado en la emoción; por otra parte, el 55.3% (140) se ubicaron en el nivel medio para el bienestar psicológico. Las mujeres mostraron un mejor resultado para los estilos de afrontamiento centrado en la emoción; entre tanto, los varones destacaron en los factores autonomía y proyectos del bienestar psicológico.

Palabras clave: Estilos de afrontamiento, estrés, bienestar psicológico, autonomía.

COPING STYLES TO STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS FROM SAN JUAN DE LURIGANCHO

IRIS LENKA CRESTO AGUIRRE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

253 university students from the Psychology and Nutrition professional careers of a private university in San Juan de Lurigancho in North Lima, were surveyed in order to verify if stress coping styles are related to psychological well-being. A non-experimental, correctional and cross-sectional design was chosen. The Questionnaire on Ways of Coping with Stress (COPE) and the Scale of Psychological Well-being for Adults (BIEPS-A) were administered. It was found that problem-focused coping styles maintained a directly proportional relationship with psychological well-being; Also, additional (avoidant) coping styles had an inversely proportional relationship with psychological well-being. Regarding the level with the highest prevalence in coping styles, 51% (129) were at the level depends on the circumstances for emotion-focused coping styles; on the other hand, 55.3% (140) were located in the medium level for psychological well-being. Women showed a better result for emotion-focused coping styles; however, men stood out in the autonomy and psychological well-being projects factors.

Keywords: Coping styles, stress, psychological well-being, autonomy.

ESTILOS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM UNIVERSITÁRIOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO

IRIS LENKA CRESTO AGUIRRE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

253 estudantes universitários das carreiras profissionais de Psicologia e Nutrição de uma universidade privada em San Juan de Lurigancho, no norte de Lima, foram entrevistados para verificar se os estilos de enfrentamento do estresse estão relacionados ao bem-estar psicológico. Foi escolhido um desenho não experimental, correlacional e transversal. Aplicou-se o Questionário sobre Formas de Enfrentamento do Estresse (COPE) e a Escala de Bem-Estar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Verificou-se que os estilos de enfrentamento focados no problema mantinham uma relação diretamente proporcional com o bem-estar psicológico; Além disso, estilos de enfrentamento adicionais (evitativos) tiveram uma relação inversamente proporcional com o bem-estar psicológico. Em relação ao nível com maior prevalência nos estilos de enfrentamento, 51% (129) estavam no nível depende das circunstâncias para os estilos de enfrentamento focados na emoção; por outro lado, 55,3% (140) situaram-se no nível médio de bem-estar psicológico. As mulheres apresentaram melhor resultado para estilos de enfrentamento focados na emoção; enquanto isso, os homens se destacaram nos fatores de autonomia e projetos de bem-estar psicológico.

Chave-palabras: Estilos de enfrentamento, estresse, bem-estar psicológico, autonomia.

INTRODUCCIÓN

El estrés es un estado psicofisiológico que agravia la salud mental de las personas, convirtiéndose en un factor de riesgo psicosocial para el bienestar psicológico. Para lograr enfrentar las demandas y exigencias del entorno social, laboral y académico, el individuo ha de poner en marcha una sucesión de estrategias o estilos de afrontamiento que ha adquirido a lo largo de su vida, por medio de los agentes de socialización primarios y secundaria, para ajustarse prontamente. En cuanto al ámbito académico universitario, las carreras profesionales vinculadas con la salud, han sido las más propensas a generar alteraciones de estrés, depresión y ansiedad; y es que la carga académica que el estudiante ocupa semestralmente ha sido considerada un agente estresor. Por tanto, el modo en que enfrenten dichas demandas o las eviten, repercutirá en su estabilidad emocional y bienestar psicológico.

Ante este panorama, se pretende analizar la relación acerca de los estilos de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico que perciben los estudiantes universitarios de las carreras profesionales de Psicología y Nutrición de un centro universitario en San Juan de Lurigancho. Para cumplir con este fin, se ha organizado y planificado esta indagación, cuya estructura se pormenoriza a continuación:

La realidad problemática, justificación e importancia, el objetivo general y específicos, así como las relevantes limitaciones son descritas en el primer capítulo. Los antecedentes nacionales e internacionales, así como las bases teóricas y definiciones conceptuales son incluidas en el segundo capítulo bajo la denominación de marco teórico. El marco metodológico, considerado el tercer capítulo, abarca el tipo y diseño de indagación, la población y muestra, las hipótesis, las variables y su operacionalización, los métodos y técnicas para la recolección de datos; agregándose

el procesamiento de los datos. El cuarto capítulo presenta los resultados descriptivos y la contrastación de hipótesis. En último lugar, se muestra la discusión de los resultados, las conclusiones derivadas de los resultados y marco teórico, así como las recomendaciones para la institución universitaria y los futuros investigadores.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

Hace aproximadamente 8 décadas, la salud es considerada como un estado de bienestar a nivel físico, psicológico y social; mas no solamente equivale a la ausencia de enfermedades o afecciones (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1946). Debido a esta declaración y a las estadísticas que, a continuación, se presentarán, los problemas psicológicos han despertado un gran interés a investigar para su respectiva prevención e intervención; siendo un fenómeno psicológico prevalente en los peruanos, haciendo hincapié en los estudiantes universitarios, quienes carecen de adecuados estilos de afrontamiento al estrés que contribuya a su bienestar psicológico:

Como breve definición de la variable, se cita a Selye (1936) quien conceptualizó al estrés como un síndrome caracterizado por las alteraciones en el organismo a causa de las demandas que se le presentan y a partir de entonces se ha ido investigando constantemente. Además, se manifiesta a través de respuestas fisiológicas y psicológicas.

Mundialmente, la OMS (2020) menciona que, antes de la aparición del COVID-19 los trastornos mentales englobaban cifras preocupantes donde la depresión afectaba a 264 millones de personas siendo la ansiedad y estrés factores predisponentes para que una persona padezca depresión. Actualmente, la prevalencia de ansiedad y depresión por la coyuntura que estamos atravesando, se han incrementado en un 25% explicando que este aumento se debe al estrés causado por el distanciamiento social, limitaciones para trabajar y la constante búsqueda de apoyo familiar y comunitario.

Siguiendo con las estadísticas de la OMS (2020), se evaluó a 130 países con el fin de determinar si existen efectos negativos en los servicios de salud mental a

causa del COVID-19 donde encontraron que el 60% de países reflejaron modificaciones en cuanto a las áreas destinadas a la población infantojuvenil con un 72%, adultos mayores 70% y mujeres en servicios pre y postnatales con un 61%. Además, el 67% arrojaron alteraciones en orientación y psicoterapia e incluso, en torno a tres cuartas partes evidenciaron perturbaciones parciales en el área de psicología de los centros educativos (78%) y laborales (75%).

A nivel latinoamericano, Delgado y Tejeda (2020) realizaron una investigación cualitativa – descriptiva con 20 artículos de revistas científicas del 2013 al 2018 respecto bienestar psicológico en universitarios, donde encontraron que Colombia es el país con más investigaciones realizadas (40%), seguido de México (15%), Perú (15%), Argentina (10%) y Cuba (10%). Además, llegaron a la conclusión que, los estudiantes universitarios relacionan el bienestar psicológico con reuniones de amigos, fiestas o el iniciar una relación sentimental y, por el contrario, otros poseen falta de bienestar enlazándolo con los problemas familiares y académicos.

Por otro lado, a nivel nacional, el Perú es un país con una carente salud mental siendo evidente la ausencia del bienestar psicológico en un gran porcentaje de ciudadanos (Ministerio de Salud [Minsa], 2017).

El Instituto de Salud Mental, parte del Minsa (2021), llevó a cabo una investigación respecto al impacto de la salud mental a causa de la pandemia, en 1823 adultos residentes de la capital, donde halló que el 52.2% sufre de estrés en un nivel moderado a severo, causado principalmente por temas de salud, economía y familiares como efectos de la COVID-19.

En base a un estudio por Erazo y Medina (2021) llegaron a la conclusión que el estrés académico influye en el bienestar psicológico de los universitarios, interpretando que, a mayor nivel de bienestar psicológico, menores serán los estados

de estrés académico. Por otro lado, Carranza et al. (2017) estudiaron a universitarios tarapotinos de los cuales hallaron que el 34.2% demostraron niveles bajos de bienestar psicológico. Además, un resultado parecido se evidenció en el análisis de Matalinares et al. (2017) quienes identificaron que, en Lima y Huancayo, el 11.8% de universitarios manifestaron nivel bajo de bienestar psicológico. Por último, Tacca y Tacca (2019) estudiaron a 158 estudiantes de una maestría de Humanidades, hallando que el 82% considera a las experiencias pasadas como factores relevantes que contribuyen al afrontamiento del estrés; el 44.64% indican que son las experiencias asociadas a la familia, el 33.93% reflejaron que son las experiencias en el área académica y el 21.43% en el ámbito laboral.

Los jóvenes universitarios, día a día, se someten a presiones ya sea académica, sentimental, económica, social o familiar, poniendo en evidencia que no manejan adecuados estilos de afrontamiento al estrés ocasionando un deterioro en su bienestar psicológico. Observándose que el principal estresor se encuentra relacionado al trabajo con un 34%, seguido a los estudios académicos 29% y finalmente, relacionado a la familia 15% (Tacca y Tacca, 2019).

Finalmente, a nivel local, Flores (2021) realizó una investigación con universitarios del distrito de San Juan de Lurigancho encontrando que, el 66.5% practica con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento al estrés en el abordaje del problema, el 15% abordando recursos emocionales y, por otro lado, el 18.6% recurren a otros estilos.

Entonces, según lo argumentado líneas arriba, se refleja la realidad problemática que acontecen los universitarios y por este motivo se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera los estilos de afrontamiento al estrés se

relacionan con el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

La indagación manifiesta relevancia teórica debido a que contribuirá al incremento de información actual científica sobre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en universitarios, siendo de mucho aporte considerando que en la actualidad existen pocos estudios referentes al tema, menos aún en la población mencionada.

Por otra parte, presenta justificación práctica puesto que el estudio arrojará resultados necesarios para que las autoridades de dichas universidades pueden plantearse programas de prevención e intervención sobre ambas variables las cuales se encuentran en deterioro.

Finalmente, se justifica de forma metodológica ya que el análisis se realizó utilizando instrumento adaptados en Lima Metropolitana, esto quiere decir que, ambos cuestionarios son válidos y confiables; por ende, los resultados son coherentes a nuestro contexto actual.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar la prevalencia de los niveles de estilos de afrontamiento al estrés.
2. Identificar el nivel de bienestar psicológico y dimensiones.
3. Comparar los estilos de afrontamiento al estrés en referencia al sexo

4. Comparar el bienestar psicológico y factores en referencia al sexo.
5. Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor aceptación/control de situaciones.
6. Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor autonomía.
7. Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor vínculos sociales.
8. Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor proyectos.

1.4. Limitaciones de la investigación

- Como una de las principales limitaciones se encontró la poca base de datos actualizada debido a que en nuestro país no existen suficientes investigaciones sobre las variables estudiadas desde el año 2017. Sin embargo, se hizo uso de los estadísticos más sólidos y útiles.
- Los resultados solo podrán extenderse hacia toda la muestra encuestada; puesto que el método de selección de los participantes fue no probabilística e intencional.
- Finalmente, los cuestionarios se emplearon de manera virtual mediante el formulario Google a cada participante evidenciando poco control sobre la muestra; sin embargo, los criterios de exclusión y análisis estadísticos lograron filtrar y tener una muestra adecuada.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

2.1.1. Internacionales

Mejia y Moscoso (2019) determinaron el grado de bienestar psicológico en universitarios. La población consistió en 535 alumnos ecuatorianos de 17 a 44 años, cuyo tipo de investigación fue cuantitativa con un diseño no experimental. Al mismo tiempo, aplicaron la “Escala de Bienestar Psicológico” de Carol Ryff. Como resultado obtuvieron que los universitarios presentaron una inclinación moderada de bienestar psicológico. Por otro lado, el 54% de estudiandos calificaron bajo en las dimensiones de autonomía y relaciones positivas, sin embargo, el 7.5% tuvieron un alto nivel en crecimiento personal.

Guevara y Quelal (2019) relacionaron el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 112 universitarios de nacionalidad ecuatoriana. Asimismo, utilizaron el “Inventario del Estrés Académico” (SISCO) y el “Cuestionario de Afrontamiento del Estrés”. Los resultados que obtuvieron mostraron que existe un mayor predominio en el nivel medio con un 73.2% de estrés académico, un 10.7% en el nivel bajo y en estrategias de afrontamiento al estrés obtuvieron un valor de 81.2% positivo y un 18.7% de estrategias de afrontamiento negativas. En conclusión, determinaron que existe relación directa entre ambas variables.

Rossi et al. (2019) relacionaron los síntomas depresivos y el bienestar psicológico en una población de universitarios de Chile. Para ello, la muestra fue de 580 alumnos, de ambos sexos mediante un estudio con diseño no experimental, exploratorio, correlacional y descriptivo; además, los valoraron con el “Inventario de Depresión de Beck” (BDI-IA) y el “Cuestionario de Bienestar Psicológico” de Carol Ryff. Finalmente, hallaron que el 28% de los universitarios posee síntomas de depresión siendo 32.2% en mujeres y 22.5% en varones; además, demostraron que

la sintomatología depresiva mostró correspondencia inversa con el bienestar psicológico.

Arriaga (2018), en su investigación en México, determinó el bienestar psicológico en jóvenes estudiantes de instrucción superior, la muestra consistió en 134 educandos mediante una investigación de tipo comparativa descriptiva, quienes fueron evaluados con la “Escala de Bienestar Psicológico” creada por Ryff. Como resultados obtuvieron que poseen mayores puntuaciones en las dimensiones denominadas autoaceptación y tendencia hacia la satisfacción con la vida, por ello, concluyeron que las dimensiones de autonomía y relaciones personales obtuvieron un puntaje de media menor.

Calvarro (2016), en su indagación consumada en España, relacionaron el bienestar psicológico, la percepción del estrés y las diversas estrategias de afrontamiento que poseen 106 jóvenes mediante un estudio de tipo descriptivo, la prueba que se administró fue la “Escala de Bienestar Psicológico”, la “Escala de Estrés Percibido” (PSS-14) y el “Inventario de Estrategias de Afrontamiento” (CSI). Obtuvo entonces asociación entre bienestar psicológico y estrés percibido significativa y negativa. Concluyó que aquellas personas que tenían elevado nivel de estrés manifestaban menores niveles de bienestar psicológico.

2.1.2. Nacionales

Bravo (2021) encuestó a 1260 universitarios de Psicología con el fin de relacionar el afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico, mediante un estudio de alcance correlacional y de diseño no experimental. Utilizó el “Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés” y la “Escala de Bienestar Psicológico” de Ryff. Finalmente, encontraron correlación positiva entre ambas variables ($p = .00$, $\rho = 0.07$). Además, el 43.77% de los alumnos en función al año de estudio practican el

estilo dirigido al problema para afrontar el estrés como también el 49.11% de los educandos a nivel del sexo practica el mismo estilo. En tanto el 87.90% de la muestra, respecto al año de estudio y sexo, reflejan un bienestar psicológico promedio.

Paredes y Hacha (2020) relacionaron las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una muestra de 70 educandos de primer y segundo ciclo de Psicología de 16 a 25 años mediante un estudio descriptivo, correlacional y transversal. Evaluaron a los participantes con el "Cuestionario de Estrategias al Estrés (COPE)" adaptación peruana de Casuso y la "Escala de Bienestar Psicológico" de Ryff por Díaz et al. (2006). En tanto los resultados indicaron que los alumnos presentaron un 32.9% de bienestar psicológico bajo, 24.3% un nivel normal y el 12.9%, presentaron un nivel alto. Asimismo, que la estrategia de afrontamiento de planificación se relaciona directa y significativamente con la autonomía ($r = .236$; $p = .049$). El retraso en el afrontamiento se correlacionó negativa y significativamente con la autonomía ($r = -.292$; $p = .014$) y el dominio del entorno ($r = -.294$; $p = .013$). La búsqueda de apoyo social se correlacionó negativa y significativamente con la autoaceptación ($r = -.259$; $p = .030$) y la autonomía ($r = -.247$; $p = .039$). Buscar apoyo emocional se asoció directa y significativamente con relaciones positivas ($r = .259$; $p = .030$). La aceptación se correlacionó negativa y significativamente con las relaciones positivas ($r = -.310$; $p = .009$) y el crecimiento personal ($r = -.262$; $p = .029$). La creencia en la religión se relacionó directa y significativamente con las relaciones positivas ($r = .280$; $p = .019$) y negativamente con la autonomía ($r = -.293$; $p = .014$). El análisis de sentimiento se correlacionó negativa y significativamente con la autoaceptación ($r = -.366$; $p = .002$) y la autonomía ($r = -.427$; $p < .001$). La negación se asoció inversa y significativamente con el crecimiento personal ($r = -.319$; $p = .007$). La mala conducta

se correlacionó negativa y significativamente con la autonomía ($r=-.368$; $p=.002$) y el crecimiento personal ($r=-.274$; $p<.022$).

Yataco (2019) encuestó a 496 universitarios de la carrera de Ingeniería de Sistemas, con el fin de determinar la relación entre bienestar psicológico con estrés académico. Fue un estudio de alcance correlacional. Además, administró el “Inventario SISCO” de Barraza y la “Escala de Bienestar Psicológico” de Sánchez-Cánovas. La investigadora encontró como resultado, respecto al estrés académico, un nivel muy bajo al 16.1% y el 31 % una categoría baja, por otro lado, no encontró diferencias al comparar el estrés académico respecto al género, en cuanto al bienestar psicológico encontró que el 27.4% estuvo ubicado en el nivel de muy bajo. Finalmente, el autor no encontró relación significativa entre las dimensiones de ambas variables.

Collas y Cuzcano (2019) relacionaron el estrés y bienestar psicológico en 295 universitarios de 16 a 27 años de Lima Este. Utilizaron la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” y el “Cuestionario de Afrontamiento ante el Estrés” (COPE). En cuanto a los resultados encontrados, los autores mostraron que la salud mental mostró una relación positiva altamente significativa con los estilos de afrontamiento de la preocupación ($\rho = .432$; $p < .01$) y los estilos de afrontamiento de la preocupación. Pregunta Sentimiento ($\rho=.462$; $p<.01$). En cuanto a las dimensiones de salud mental, autoaceptación y estilo centrado en el problema ($\rho=.404$; $p<.01$) y estilo centrado en la emoción ($\rho=.363$; $p<.01$). La dimensión relación positiva mostró una relación positiva altamente significativa con el estilo centrado en el problema ($\rho=.222$; $p<.01$) y el estilo centrado en la emoción ($\rho=.247$; $p<.01$).

Matalinares et al. (2017) relacionaron el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en 934 universitarios de Huancayo y Lima de 16 a 25 años. Utilizaron “la

Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés” (COPE) y la “Escala de Bienestar Psicológico” (SPWB). Finalmente, en base a los datos hallados, se concluye que los estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema se relacionan directamente con el bienestar psicológico ($p < .01$; $\rho = .118$).

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Estilos de afrontamiento al estrés

Definiciones de estrés.

El estrés se refleja mayormente cuando el individuo le da un valor importante a lo que está sucediendo, entonces, pone en peligro el bienestar personal. A parte de brindar un juicio cognitivo el cual va acompañado de una emoción (Lazarus y Folkman, 1986).

Según Sandín y Chorot (2003) el estrés es entendido como un fenómeno social y patológico el cual se manifiesta en circunstancias cotidianas del día a día y el estrés físico se pone en evidencia en el cambio conductual del sujeto.

Por otro lado, Naranjo (2009) manifiesta que es una respuesta natural del cuerpo humano. Recalca que el estrés genera una respuesta fisiológica producida ante estímulos demandantes; sin embargo, favorece al organismo puesto que combate o evade la situación estresante.

La OMS (2013) refiere que son respuestas a nivel fisiológico las cuales hacen que el organismo se ponga en acción y generando efectos de somatizaciones y problemas psicológicos dependiendo el nivel de su respuesta. Del mismo modo, la Real Academia Española (2014) manifiesta que es una tensión ocasionada por estímulos perturbadores para el individuo las cuales ocasionan alteraciones psicosomáticas. Es entonces, una reacción natural con respuestas fisiológicas que

traen consigo trastornos psicológicos, siempre y cuando no exista un adecuado control.

Cano (2002) resume las definiciones mencionadas distribuyendo la conceptualización del estrés en tres enfoques:

- a) **Como un conjunto de estímulos:** son estresores, que generan tensión o hacen que se perciban como aversivas. Entonces, el estrés es definido como una peculiaridad del ambiente (estímulo), de diferentes ámbitos (académico, laboral, etc.). siendo capaz de generar una respuesta en el organismo.
- b) **Como una respuesta:** es la reacción de los individuos al respecto de los estresores, además la persona percibe tensión a nivel psicológico y fisiológico.
- c) **Como un proceso:** se genera cuando se incorporan los estímulos estresores y la relación entre el individuo y ambiente lo que genera una influencia recíproca.

Síntomas del estrés.

A continuación, se describirán la sintomatología del estrés según Sánchez (2011):

- **Síntomas a nivel cognitivo:** se manifiesta cuando el individuo constantemente se autocrítica, presenta rumiación, temor al fracaso, se le dificulta tomar decisiones, olvida las cosas, no puede mantener la atención fija y se preocupa por el futuro.
- **Síntomas a nivel físico:** son síntomas fisiológicos como cefalea, apatía, mareos, insomnio, tensión muscular, temblores, problemas sexuales, digestivos o respiratorios, etc.
- **Síntomas a nivel emocional:** el estrés se expresa con la presencia de ansiedad, depresión, inseguridad, miedo e inatención.

- **Síntomas conductuales:** la persona aumenta o disminuye las proporciones habituales de alimentos que consume, duerme más o, por el contrario, mucho menos, se aísla, descuida sus responsabilidades, consumo alcohol otras drogas para poder relajarse; además, se muerde las uñas y presenta tics corporales.

Fases del estrés.

Como se sabe, el estrés no inicia sin motivo alguno; puesto que todo organismo posee la facultad para identificar las señales de una situación que genera estrés. Entonces, Naranjo (2009) explica cómo inicia y alcanza su máximo efecto mediante tres fases:

- 1) **Fase de alarma:** en este periodo inicial, el sujeto se encuentra en una situación estresante, entonces, a causa de ello, su organismo responde de forma alerta mediante respuestas fisiológicas. Toma conciencia que existe estrés, por lo cual se encuentra en la fase de alarma.
- 2) **Fase de resistencia:** Si el estímulo que generó el estrés sigue presente, la respuesta generada en la fase de alarma sigue perenne; sin embargo, reduce su intensidad haciendo que el sujeto logre o intente adaptarse a este estímulo estresor.
- 3) **Fase de agotamiento:** Finalmente, el organismo pierde progresivamente su capacidad de activación, en conclusión, se inhiben las provisiones de reservas trayendo como efecto problemas de salud.

2.2.2. Afrontamiento al estrés

Respecto al afrontamiento al estrés, Lazarus y Folkman (1986) refieren que son esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian para controlar las demandas tanto externas como internas percibidas como aversivas ante las herramientas que

posee la persona; además, son necesarios para que los individuos logren enfrentar ciertos problemas y a su vez, regulen su estado de ánimo y, Sandín y Chorot (2003) hacen énfasis en las reacciones o comportamientos físicos y componentes cognitivos que procesa el individuo para oponerse al estrés. También, Tello (2010) explica que los estilos de afrontamiento son esfuerzos ejecutados para manejar o controlar circunstancias percibidas como amenazantes o estresantes.

Además, son predisposiciones individuales para enfrentar distintas situaciones problemáticas donde los sentimientos, pensamientos y conductas de la persona repercuten en su respuesta ante la situación estresante (Castaño y León, 2010). Sirve como regulador del malestar emocional (Barra, 2003).

Por otro lado, estos estilos son un método por el cual todo organismo puede restablecer el equilibrio seguidamente de haber atravesado una circunstancia demandante. Además, estas situaciones serán un aprendizaje para el desarrollo de nuevas destrezas en la persona, forjando recursos para competir con otros, de esta manera la autoeficacia y autoestima serán beneficiados por haber superado una circunstancia estresante; en caso contrario, si no existen adecuados estilos de afrontamiento, las situaciones demandantes fortalecen la habilidad resiliente de los estudiantes (Cruz y Vargas, 2001).

Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.

Teniendo una previa conceptualización del estrés, nos enfocaremos en los factores del estrés en los universitarios siendo estos, justamente, los que se evidencian como estilos y estrategias de afrontamiento respecto a cada situación. Por su lado, Cabrera (2017) manifiesta que los universitarios expresan sentirse constantemente preocupados a causa de la realización de sus exámenes, establecerse en el ámbito laboral y encontrar una buena pareja sentimental. Además,

Cornejo y Lucero (2005) identifican que el inicio de una nueva etapa académica, sentimientos de soledad, ansiedad y miedo son factores predominantes en la vida universitaria. Finalmente, Martínez y Morote (2001) hallaron que lo que más le preocupa a esta población es su futuro académico y laboral, tener buenas notas, la familia, problemas emocionales y en menor porcentaje el ámbito del ocio o relaciones sociales.

Shturman (2005) argumenta que el estrés atraviesa 3 etapas; en la primera se generan respuestas normales; en la segunda etapa el nivel se eleva preparando al organismo para la debida respuesta y finalmente, en la última etapa, es donde se debe elegir el estilo de afrontamiento adecuado; puesto que, la elección de un estilo inadecuado mantendría el nivel de estrés resultando entonces problemas de salud y en el bienestar psicológico.

Cuando el estilo establecido se encuentra relacionado con la evitación, es muy probable que el sufrimiento y el estado de estrés se prolonguen a causa del desconocimiento que se estaría produciendo al negar la existencia de trabajos académicos por realizarlas y centrarse en otras, entonces, este estilo traería efectos problemáticos para el sujeto. Por otro lado, no se debe confundir y designar un valor a los estilos de afrontamiento como “positivo” o “negativo”; puesto que, todo depende de la congruencia con la que fueron ejecutados en el ambiente idóneo (Amigo, 2000).

Teorías.

Modelo procesual de afrontamiento transaccional.

Desarrollado por Lazarus y Folkman (1986), es el modelo con más evidencia científica y también es que se encuentra más completo. Los autores señalan que el estrés depende de la significación que la persona les brinda a sus métodos; así como

a los problemas que surgen en el ambiente. Entonces, el afrontamiento al estrés depende de la interacción entre el individuo y su medio.

Más adelante, los mismos autores realizan un análisis y modifican ampliando la variable en función a su finalidad, también proponen diversas estrategias de afrontamiento a nivel personal, familiar y social.

Modelo de afrontamiento de Moos y Schaefer.

Este modelo transaccional fue elaborado por Moos y Schaefer (1993). Por su lado, Moos (1955) afirma que el afrontamiento al estrés viene a ser una respuesta constante, entre el ambiente negativo y las herramientas que posee el individuo, los cuales están en diversas interacciones y cuyo objetivo es consolidar el equilibrio emocional. Además, hacen referencia que existen dos variables:

- **Foco de afrontamiento:** es el modo en que la persona afronta las situaciones que le causan estrés siendo estas mediante la aproximación o evitación.
- **Método de afrontamiento:** es la manera en cómo se realiza el foco de afrontamiento, siendo esta cognitiva o conductual.

Teoría del ego.

Sus bases teóricas parten del enfoque psicoanalista; este modelo fue el primero en formularse, creado por Pearling y Schooler (1978) quienes desarrollaron que el afrontamiento al estrés es una reacción del yo que contrarresta algún problema en el ambiente en base a los mecanismos de defensa y primitivos.

Modelo de autorregulación.

Propuesta por Carver y Sheier (1981) quienes mencionan que el estrés es el resultado de mecanismos naturales o aprendidos que manifiesta el individuo y la autorregulación para el control de las emociones.

Años posteriores, Carver et al. (1989) proponen 5 dimensiones de afrontamiento al estrés los cuales son:

a) Afrontamiento enfocado en el problema:

Son los esfuerzos que realizan los individuos con el fin de modificar el evento que produce estrés explicándolos a continuación:

- **Afrontamiento activo:** se refiere a realizar conductas orientadas a alejar, evitar o distanciar los estímulos con el fin de reducir su efecto en la persona.
- **Planificación de actividades:** es el pensar, analizar y organizar planes o estrategias de acción y elegir las más adecuadas para que se ejecuten en el evento.
- **Supresión de actividades distractorias:** consiste en distraer las actividades que resulten solazar el evento y controlar un objetivo claro para manejar los estímulos estresores.

b) Afrontamiento enfocado en la emoción:

Estos estilos se orientan en el manejo emocional causado por un evento perturbador con el fin de que se reduzca el impacto generado emocionalmente.

- **Restricción:** viene a ser la postergación del afronte hasta que sea evidente una oportunidad conveniente para realizar las herramientas.
- **Reinterpretación positiva:** es la evaluación y valoración de los problemas de forma positiva haciendo énfasis en los factores favorables y positivos para un futuro aprendizaje.
- **Aceptación:** significa aceptar lo que está sucediendo como una manera de afrontar la situación y aceptar como una circunstancia con la que se tenga que atravesar para obtener un aprendizaje.

- **Acercamiento a la religión:** Es el buscar ayuda de la religión con el fin de reducir el malestar emocional.

c) Estilo centrado en el apoyo social:

Los autores manifiestan que es el escudriño de los recursos externos como familiares o amigos para minimizar la incomodidad que experimentan.

- **Búsqueda de soporte social por razones instrumentales:** es la búsqueda del apoyo que brindan los sujetos o la búsqueda de información adecuada para el proceso de afronte.
- **Buscar soporte social por razones emocionales:** viene a ser la indagación sobre la comprensión de los otros, para reducir las emociones desagradables.
- **Expresión emocional:** es la expresión libre y sin temor de todos los sentimientos y emociones que la persona experimenta.

d) Estilo centrado en la evitación:

Es toda conducta relacionada con evitar el evento alarmante y reducir el esfuerzo por controlarlo.

- **Negación:** es negar que existe el estresor o valorarlo como algo irreal.
- **Desactivación mental:** son las actividades que distraen la atención de la persona, fija en el estímulo estresor, donde se evita el malestar emocional.
- **Desactivación conductual:** vienen a ser los intentos para reducir conductas que se encuentran orientadas al estresor, enfocando la energía hacia eventos positivos.

e) Estilos adicionales:

Finalmente, refieren que son conductas cuyo objetivo es evitar las circunstancias perturbadoras, además no se usan con frecuencia e influyen en menos medida.

- **Uso del humor:** es el acto de utilizar factores positivos y cómicos para reducir la emoción desagradable.
- **El consumo de sustancias:** es la utilización de medicamentos u otras drogas con el fin de eliminar el problema o disminuir las molestias.

Nueva propuesta del modelo procesal.

Finalmente, los estilos de afrontamiento son capacidades habituales los cuales hacen que la persona razone y procesa de forma permanente ante diferentes circunstancias (Sandín y Chorot, 2003).

En base a la teoría de Lazarus y Folkman (1986) proponen 3 principales estilos de afrontamiento al estrés los cuales son:

Afrontamiento centrado en el problema.

El sujeto se enfoca en identificar y solucionar un problema, seguidamente de determinar cuáles son las mejores maneras para brindar solución a ese problema analizando las ventajas y desventajas.

- **Reevaluación positiva:** El sujeto se mantiene de manera asertiva ante los diversos problemas; puesto que cuando se acerque un estímulo estresor, este no lo percibirá como problema sino como un motivo para seguir adelante.
- **Búsqueda de apoyo social:** El individuo realiza una retroalimentación externa basada en apoyo, consejo y opiniones sobre las consecuencias que puede adoptar cierta decisión.

Afrontamiento centrado en la emoción.

- **Afrontamiento negativo:** Apunta al desenlace del estrés, debido a que la persona centra su enfoque en las circunstancias negativas sobre él, tal como auto inculparse y pensar que todo lo que realice le va a resultar mal, que no tiene tiempo para ejecutar una solución.

- **Expresión emocional abierta:** La persona expresa sus emociones como la cólera, ira o tristeza de forma poco asertiva, siendo la solución más razonable para poder llegar a su objetivo o resolver problemas.

Estilos adicionales de afrontamiento.

- **Evitación:** Se refiere a cómo la persona evita a toda costa una situación que le genera estrés siempre y cuando sienta que no va a poder lidiar con el problema, elige ocupar su tiempo en actividades que ayuden a olvidar su problema y así, reducir los síntomas de estrés incrementando su bienestar psicológico.
- **Religión:** El sujeto se refugia en su fe para hacer frente a sus problemas, dejando de realizar acciones por sí mismo.

Dimensiones.

Para esta investigación se hizo uso del Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento – COPE, cuyas bases teóricas pertenecen a Lazarus y Folkman (1986) siendo sus dimensiones:

- **Centrado en el problema.**

Busca alternativas para resolver los problemas e intentar borrar las causas, implicando el control de las demandas internas o externas. Se divide en afrontamiento activo el cual significa mantenernos activos para modificar las situaciones y disminuir los efectos, y el demorado, cuya finalidad es buscar el momento idóneo para actuar de manera no anticipada.

- **Centrado en la emoción.**

Hace referencia cuando la persona no busca modificar el contexto que le está generando estrés, sino que se esfuerza por elaborar un ambiente que lo distancie de dicho momento, cuyo objetivo es minimizar las emociones negativas. Esta

herramienta cumple un papel adaptativo para situaciones imposibles de variar o resolver.

Posteriormente, Carver et al. (1989) proponen un nuevo estilo de afrontamiento:

- **Estilo evitativo**

Este estilo, a su vez, se distribuye en tres modos de afrontamiento:

- 1) Liberación de emociones:** Es cuando la persona observa los resultados emocionales de una situación estresante como negativas, las cuales manifiesta de forma abierta.
- 2) Desentendimiento conductual:** Se da cuando el individuo se rinde ante los estímulos estresores, disminuyendo sus esfuerzos para controlarlo lo que ocasiona el abandono de sus proyectos por los estresores que superan los recursos que posee.
- 3) Desentendimiento mental:** Se da cuando la persona da lugar a que diversos estímulos distorsionen el efecto de la evaluación del problema o meta.

Importancia.

Viñas et al. (2015) señalan que se necesitan herramientas conductuales y cognitivas para controlar el estrés, siendo muy útiles los estilos de afrontamiento y dependiendo de estos, los efectos podrán resultar ser negativos o positivos, entonces, la forma de afrontamiento de cambios en la vida del individuo será de suma relevancia en su bienestar personal.

Además, muchos estímulos en el área académica terminan generando un desequilibrio global en los universitarios trayendo problemas psicológicos siempre y cuando el estudiante no sepa cómo manejarlo; por este motivo, la ejecución y práctica de los adecuados estilos de afrontamiento en la circunstancia idónea resulta ser muy

factible para minimizar los niveles de tensión muscular y las creencias erróneas (Barraza, 2006).

2.2.3. Bienestar psicológico

Definiciones de bienestar.

Espino (2003) manifiesta que bienestar viene a ser el nivel de satisfacción de las necesidades de todo individuo entendida como sentirse bien, satisfecho, adaptado, cómodo y funcional relacionado a tener un propósito de vida, autoaceptación y establecer relaciones interpersonales adecuadas. Coincidiendo con la RAE (2017) que conceptualiza al bienestar como una vida acomodada conducida a pasarla bien y con tranquilidad. Por su parte, la OMS (1946) define que la salud mental es un estado de bienestar donde el individuo es consciente de sus habilidades y así, poder enfrentarse ante las demandas de la vida.

Definiciones de bienestar psicológico.

Autores han tratado de explicar el bienestar psicológico, por ese motivo no existe una definición concreta; sin embargo, se presentan las siguientes conceptualizaciones:

Veenhoven (1991) menciona que es la percepción que posee un sujeto de su vida como un todo de manera positiva, es decir, la persona se siente a gusto con su vida. De igual manera, Salotti (2006) menciona que viene a ser una estimación del individuo sobre el grado de satisfacción y realización personal, relacionado con una vida comprometida, placentera y con una connotación positiva.

Según Ryff (1989), se convierte en el estado en el que una persona tiene un funcionamiento óptimo, desarrollo de habilidades y crecimiento personal, actuando como un factor de ajuste psicológico para producir emociones beneficiosas para su salud.

Bienestar psicológico y la vida universitaria.

En base a la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson (como se citó en Bordignon, 2005) se ubica la etapa “Intimidad frente a confusión de roles” iniciando en la adolescencia y se caracteriza en el surgimiento de la independencia y empezar a mirar el futuro referente a su carrera, familia, casa, relaciones, etc.

Por esta razón, en los primeros ciclos de la vida universitaria es donde se refleja un mayor proceso de adaptación para el alumno siendo las redes de apoyo básicas e importantes para que el universitario tenga una buena transición (Smith & Renk, 2007). Además, según Marsico & Getch (2009) refieren que los obstáculos en la etapa inicial universitaria serían la falta de respaldo de los docentes, ideas disfuncionales respecto a los estudios, el pobre apoyo del personal escolar y claramente, ser nuevos estudiantes.

Finalmente, el bienestar psicológico es clave en esta etapa para llegar al éxito académico y el cumplimiento de sus objetivos. Es por ello que las universidades deben facilitar servicios psicológicos enfocados en el refuerzo y desarrollo a nivel integral de los alumnos (Schwitzer, 2008).

Factores asociados al bienestar psicológico.

Por otro lado, Salvador (2016) manifiesta dos factores relacionados al bienestar psicológico, siendo:

- **Factores cognitivos:** valora lo que se tiene no solo de los componentes definitorios de la existencia sino también de toda la vida humana.
- **Factores afectivos:** relacionado a la experimentación de las diversas emociones y sentimientos que manifiesta la persona conforme pasa el tiempo. Siendo fundamentales la interacción de emociones como alegría, miedo o tristeza en la proporción final del bienestar psicológico.

Además, Rangel y Alonso (2010) aumentan otros factores influyentes en el bienestar psicológico:

- **Factores biológicos:** vienen a ser las características que todo sujeto tiene por herencia genética las cuales pueden ser factores predisponentes a sufrir problemas de salud mental.
- **Factores de la personalidad:** son aquellos rasgos psicológicos del individuo que influye en su conducta ante determinadas situaciones.
- **Factores del conjunto de creencias:** viene a ser la estructura mental que la persona posee, entonces, estas creencias o pensamientos concretos, le generan bienestar ante situaciones determinadas.
- **Factores socioculturales:** el individuo se encuentra incluido en la sociedad donde posee una identidad, género, nivel socioeconómico, raza, los cuales pueden alterar su bienestar.

Por otro lado, Núñez (2010) enfatiza la salud como un grado significativo de bienestar psicológico, citando el hecho de que problemas psicológicos como el estrés postraumático pueden generar insatisfacción con uno mismo.

Teorías.

Modelo PERMA de Seligman.

Seligman (1999) menciona que es importante estudiar lo positivo de la vida humana a partir de tres factores. El primero se encuentra en base a las emociones agradables las cuales se destacan cuando el individuo rescata momentos que le generan placer en su presente. El segundo es el compromiso, referido a identificar acciones y capacidades que el sujeto tiene y el último, es el sentido de vida. Entonces, construyó un modelo llamado PERMA para contribuir a desarrollar el bienestar; donde:

- **P (emoción positiva):** consiste en la persona viva el bienestar en base a diversas situaciones satisfactorias.
- **E (compromiso):** hace referencia a que el individuo se encuentre aprendiendo nuevas destrezas.
- **R (relaciones):** explica que la persona conozca e incremente su red de amistades
- **M (sentido):** manifiesta que toda persona posea una motivación por la cual vivir y finalmente.
- **A (logro):** hace referencia a la importancia de superarse personalmente (Seligman, 2011).

Modelo multidimensional de Ryff.

Elaborado por Carol Ryff basándose en la eudaimonia y aspectos humanistas.

Además, identificó 6 dimensiones importantes:

- **Autoaceptación:** el individuo hace una valoración de sus experiencias de manera positiva, tomando como referencia sus aprendizajes vividos.
- **Autonomía:** la persona manifiesta autodeterminación, esto quiere decir que, poseen el control de sus emociones.
- **Crecimiento personal:** el sujeto desea desarrollando de manera integral apoyándose de sus habilidades.
- **Propósito en la vida:** el individuo identifica que su vida posee un sentido y se enfoca en el logro de sus metas.
- **Relaciones positivas con otros:** es la habilidad con la cual la persona establece lazos saludables con otros, tienen amistades en los cuales depositan confianza.

- **Dominio del entorno:** la persona elabora situaciones o contextos adecuados con el objetivo de desarrollar y satisfacer sus necesidades.

Modelo de Casullo.

Finalmente, Casullo (2002) llegó a la conclusión que el bienestar psicológico debe ser estudiado tomando en consideración las diversas conductas de los individuos, es decir, identificar los factores que influyen en él como la pobreza, desempleo, conflictos, entre otros. De esta manera, entiende el bienestar psicológico como la forma de percibir la vida, enfocándose en sus éxitos obtenidos, es la motivación de lo que ha realizado, hace y hará en un futuro. Entonces, en base a la información de sus anteriores autores, construye un instrumento para evaluar el bienestar psicológico, detallado a continuación:

Dimensiones.

Como se señaló línea atrás, Casullo (2002) elaboró el instrumento BIEPS-A basado en la teoría multidimensional para estudiar al bienestar psicológico, determinando cuatro dimensiones, las cuales serán utilizadas en el presente estudio:

- **Acepción/Control de situaciones:** es cuando la persona acepta sus aspectos tanto positivos como negativos sintiéndose bien con los resultados de circunstancias pasadas y posee la sensación de control, entonces puede generar, dirigir y cambiar su ambiente en base a sus necesidades.
- **Autonomía:** se da cuando un individuo logra tomar decisiones de manera libre, siendo asertivo y teniendo confianza en sus propios ideales.
- **Vínculos sociales:** es la habilidad que tiene todo individuo para establecer lazos saludables como ser cordial, empático y afectivo.

- **Proyectos:** hace referencia a cuando la persona tiene definidas sus metas y un proyecto de vida, teniendo en cuenta que la vida posee relevancia y toma conciencia de esta.

Importancia.

Se considera relevante enfatizar el estudio de Rodríguez et al. (2015) donde hallaron relaciones entre el apoyo social y el bienestar psicológico, los cuales son considerados importantes para que las personas puedan lograr sus objetivos académico. En otras palabras, el bienestar psicológico posee gran influencia en el rendimiento académico. Además, se debe estudiar y plantearse metas para lograr mejorar la salud mental de los individuos; puesto que, de esta manera, se logrará un crecimiento personal, satisfacción, percepción de salud y capacidad de emprendimiento tanto individualmente como en un contexto social (Romero et al., 2007).

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Estrés

Es la relación entre el ambiente y el sujeto, quien lo valora como algo que excede los recursos que tiene poniendo en peligro a su bienestar (Brannon & Feist, 2001).

Afrontamiento al estrés

Forma de adaptación practicada por el individuo el cual se encuentra afrontando circunstancias demandantes o desagradables (Costa et al. 1996).

Estilos de afrontamiento

Son herramientas que generan esfuerzo cognitivo y conductual para lograr reaccionar a ciertas demandas visualizadas como factores mayores a los recursos que la propia persona tiene (Brannon & Feist, 2001).

Bienestar psicológico

Es un estado libre de angustia psicológica y problemas psicológicos, ignorando las teorías de autorrealización de la función mental adecuada y el sentido de la vida (Ryff, 1989).

Salud mental

Es un factor integral, básico y estado de bienestar con la cual todo individuo realiza sus habilidades y enfrenta diversas situaciones de estrés normal de la vida (OMS, 2018).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo

Esta investigación fue de tipo correlacional, al pretender medir dos variables y evaluar su relación estadística. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), sostienen que “tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (p. 98).

3.1.2. Diseño

El diseño de estudio asumido fue no experimental, que de acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) “es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables” (p. 174). Consecuentemente, la variable no se modifica intencionadamente para ver su efecto en otras variables. Se limita a contemplar o medir fenómenos (variables) a medida que ocurren en su entorno natural y luego analizarlos. Al mismo tiempo, fue de carácter transversal, al buscar analizar los datos recopilados de las variables procedente de una población y/o muestra, en un periodo de tiempo definido (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Se define a la población como un “conjunto finito o infinito de sujetos con características similares o comunes entre sí” (Arias y Covinos, 2021, p. 113). Ésta quedó constituida por 780 estudiantes de las carreras profesionales de Psicología y Nutrición que pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Salud, incluyendo hombres y mujeres, entre las edades de 21 a 38 años, abarcando del VI al X ciclo académico, de una universidad privada, localizada en la jurisdicción de San Juan de Lurigancho.

3.2.2. Muestra

Se denomina muestra al subgrupo representativo de la población o universo (Arias y Covinos, 2021, p. 118). Esta quedó conformada por 253 universitarios, siendo la unidad de análisis cada estudiante de la carrera profesional de Psicología y Nutrición. La fórmula estadística considerada fue la siguiente:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad \text{donde:} \quad n_0 = p^*(1-p)^* \left(\frac{Z(1-\frac{\alpha}{2})}{d} \right)^2$$

$$n = 253$$

Por otra parte, el muestreo asumido fue no probabilístico, de tipo intencional caracterizado por seguir criterios personales de la investigadora. La distribución fue de la siguiente manera:

Tabla 1

Composición de la muestra según Escuela Profesional

	f	%
Psicología	131	12.6
Nutrición	122	11.7
Total	253	100.0

a. Criterios de inclusión:

- Educandos de las carreras profesionales de Nutrición y Psicología.
- Educandos entre 21 a 38 años.
- Educandos que manifiesten, por escrito, participar voluntariamente del estudio.

b. Criterios de exclusión:

- Educandos de otras carreras profesionales.
- Educandos menores de 21 años y mayores de 38 años.
- Educandos que no deseen formar parte de la muestra de estudio.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H_G: Los estilos de afrontamiento al estrés se relacionan significativamente con el bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho.

H₀: Los estilos de afrontamiento al estrés no se relacionan significativamente con el bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho.

3.3.2. Hipótesis específicas

H_{e1}: Existen discrepancias significativas al comparar los estilos de afrontamiento al estrés en función al sexo.

H₀: No existe discrepancias significativas al comparar los estilos de afrontamiento al estrés en función al sexo.

H_{e2}: Existen discrepancias significativas al comparar el bienestar psicológico en función al sexo.

H₀: No existen discrepancias significativas al comparar el bienestar psicológico en función al sexo.

H_{e3}: Los estilos de afrontamiento al estrés, se relacionan significativamente con el factor aceptación/control de situaciones.

H₀: Los estilos de afrontamiento al estrés, se relacionan significativamente con el factor aceptación/control de situaciones.

H_{e4}: Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor autonomía.

H₀: Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor autonomía.

H_{e5}: Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor vínculos sociales.

H₀: Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor vínculos sociales.

H_{e6}: Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor proyectos.

H₀: Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor proyectos.

3.4. Variables – Operacionalización

Tabla 2

Matriz de operacionalización de estilos de afrontamiento

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Estilos de afrontamiento al estrés	“Operaciones cognoscitivas y conductuales que buscan controlar las conductas internas o externas que son valoradas como algo que desenfrena el comportamiento de la persona” (Làzarus y Folkman, 1984, p. 42)	Puntaje obtenido por medio de la “Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)”, compuesto por 52 ítems.	Afrontamiento centrado en el problema	1,14,27,40, 2, 15, 28, 41, 3, 16, 29, 42, 4, 17, 30, 43, 5, 18, 31, 44	Ordinal
			Afrontamiento centrado en la emoción	6, 19, 32, 45, 7, 20, 33, 46, 8, 21, 34, 47, 9, 22, 35, 48, 10, 23, 36, 49	
			Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	11, 24, 37, 50, 12, 25, 38, 51, 13, 26, 39, 52	

Tabla 3*Matriz de operacionalización de bienestar psicológico*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Bienestar psicológico	“Apreciación positiva que tiene una persona de sí misma, referente a los resultados obtenidos sobre las metas propuestas durante el transcurso de su vida” (Casullo, 2002, p. 43).	Puntaje obtenido por medio de la “Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)”, compuesto por 13 ítems.	Aceptación/Control de situaciones	2, 11, 13	Ordinal
			Autonomía	4, 9, 12	
			Vínculos sociales	5, 7, 8	
			Proyectos	1, 3, 6, 10,	

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Este análisis utilizó la técnica de la encuesta, que siguiendo a Carrasco (2008) se define como “una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos, mediante preguntas formuladas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis del estudio investigativo” (p. 314).

3.5.1. Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Ficha técnica.

Nombre	:Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)
Autor	:Carver, Séller y Weintraub (1989)
Procedencia	:Estados Unidos
Adaptación peruana	: Mónica Cassaretto y Cecilia Pérez-Aranibar (2016)
Administración	: Individual y colectivo
Área de aplicación	: Educativa, clínica, social y organizacional
Objetivo	: Identificar estrategias que las personas usan cuando se encuentran bajo situaciones de estrés
Ámbito de aplicación	: 16 años en adelante.
Duración	: 20 minutos.
Nº de ítems	: 52 ítems.

Evidencias psicométricas.

La escala tiene trece sub-dimensiones de afrontamiento, y dispone de 52 ítems dicotómicos redactados en primera persona. Wan (2018), tomando como referencia el estudio psicométrico de Casuso (1996), estableció la validez de contenido del instrumento mediante la técnica de análisis factorial; previamente empleó la prueba de KMO arrojando un índice de .61 y esfericidad de Bartlett, genero un valor de 3165.935 ($p < .000$); dichos resultados indicaron que el inventario era susceptible de

factorizar. Al ejecutar el análisis factorial exploratorio, mediante el método de extracción por componentes principales, con rotación Varimax, arrojó una varianza total explicada de 34.54%; apreciándose que determinados ítem se comportaban de forma diferentes, compartiendo cargas factoriales en dos componentes o situándonos en componentes distintos; recurriendo al criterio teórico para situarlos en el componente al que pertenecía según la escala original.

El coeficiente de alfa fue requerido para determinar la confiabilidad de los ítems y constatar la consistencia interna. Los estilos de afrontamiento centrado en el problema brindo un coeficiente de .85, los estilos de afrontamiento centrado en la emoción fueron de .81 y para otros estilos de afrontamiento el coeficiente fue de .78., siendo valores aceptables y corroboran la confiabilidad del inventario (Wan, 2018).

Baremos

Tabla 4

Percentiles del Inventario de Estilos de Afrontamiento al Estrés

Pc	Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción	Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	Categoría (Alternativas de empleo)
5	11.00	8.00	.00	
10	12.40	9.00	1.00	
15	13.00	10.00	2.00	
20	14.00	11.00	2.00	Muy pocas veces
25	14.00	11.00	2.00	
30	15.00	11.00	2.00	
35	16.00	12.00	3.00	
40	16.00	12.00	3.00	
45	16.00	13.00	3.00	
50	16.00	13.00	3.00	
55	16.00	14.00	4.00	Depende de las circunstancias
60	16.00	14.00	4.00	
65	17.00	14.00	4.00	
70	17.00	15.00	5.00	
75	17.00	15.00	5.00	

80	18.00	16.00	6.00	
85	18.00	16.00	6.00	
90	18.60	17.00	7.00	De forma frecuente
95	19.00	18.00	7.00	
99	19.46	19.00	9.00	
M	15.55	13.01	3.66	
D.E.	2.376	3.033	2.081	

3.5.2. Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)

Ficha técnica.

Nombre	: Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A)
Autora	: María Casullo (2002)
Procedencia	: Argentina
Adaptación peruana	: Sergio Domínguez (2014)
Administración	: Individual y colectiva
Área de aplicación	: Clínico, organizacional e investigación
Objetivo	: Medir el bienestar psicológico.
Ámbito de aplicación	: Adultos
Duración	: 15 minutos
Nº de ítems	: 13 ítems

Evidencias psicométricas.

Robles (2020) determinó la validez de constructo de la escala estableciendo, en primer lugar, los índices de ajuste absolutos e índices de ajuste comparativos tales como CFI (Índice de ajuste comparativo) y TLI (Índice de Tucker Lewis) fueron mayores a .90, por lo cual se catalogaron como convenientes los valores. En seguida, para precisar si la escala podía factorizarse, se emplearon la prueba de KMO (.804) y de esfericidad de Bartlett (.000), mostrando resultados óptimos. Al establecer la distribución factorial, por medio de la varianza total explicada, se encontró que las

cuatro dimensiones quedaron explicadas a partir de un 72.14%, estimado como aceptable. Respecto a la validez de contenido, se recurrió a la prueba V de Aiken, en base al criterio de 10 jueces expertos, cuyos valores oscilan entre .90 y 1.00, evidenciando adecuado dominio conceptual.

La confiabilidad quedó establecida con el método de consistencia interna al calcularse el coeficiente de alfa (α). La escala global consiguió un índice de .842, mientras que la sub-escala aceptación (.812), la sub-escala vínculos (.848) y la sub-escala proyectos (.867) obtuvieron coeficientes catalogados como muy altos; en cuanto a la sub-escala autonomía (.701) el valor obtenido se considera una categoría alto. Al calcular los coeficientes de Omega De Mc Donald (ω) se obtuvo un valor de .849 para la escala total y coeficientes que comprenden desde .70 hasta .80, considerándose aceptables.

Baremos

Tabla 5

Valores percentiles de la Escala de Bienestar Psicológico

Pc	Bienestar psicológico	Aceptación	Autónoma	Vínculos	Proyectos	Categorías de interpretación
1	19	3	3	3	4	
10	26	6	5	6	8	Bajo
20	31	7	6	6	10	
30	32	7	6	7	10	
40	33	8	7	8	11	Medio
50	34	8	7	8	11	
60	35	8	7	8	11	
70	36	8	8	8	11	Alto
80	37	9	9	9	12	
90	38	9	9	9	12	
99	39	9	9	9	12	
M	33.74	8.07	7.05	7.79	10.83	
D.E.	4.012	1.500	1.589	1.536	1.050	

Nota: Robles (2020, p. 29).

3.6. Procesamiento de los datos

Una vez completados los formularios, se configuró una base de datos mediante Microsoft Excel 2019, con el cual se logró tabular y colocar a cada unidad de análisis un código. Después, esta base fue importada al paquete estadístico SPSS versión 26 para los cálculos estadísticos descriptivos e inferenciales. Fue así que se hallaron los análisis descriptivos de los niveles de bienestar psicológico y la prevalencia de los grados de estilos de afrontamiento al estrés, donde se estipularon estadísticas de frecuencia y porcentajes.

En seguida, para la estadística inferencial se usó la prueba de ajuste a la curva normal de Kolmogorov - Smirnov, por lo cual se dedujo que la distribución de los datos no posee normalidad; consecuentemente, se utilizó el estadístico no paramétrico denominado rho de Spearman, para conocer la correspondencia entre las variables.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

Tabla 6

Medidas descriptivas de los estilos de afrontamiento al estrés

	Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción	Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)
M	15.55	13.01	3.66
D.E.	2.376	3.033	2.081
Asimetría	-.767	-.205	.356

El estilo de afrontamiento centrado en el problema obtuvo una media de 15.55, junto a una variación estándar de 2.376 y los valores se reúnen por encima de la media (CA = -.767); el estilo de afrontamiento centrado en la emoción consiguió una media de 13.01, junto a una variación estándar de 3.033 y los puntajes se reúnen por encima de la media (CA = -.205) y los estilos adicionales de afrontamiento demuestra una media de 3.66, junto a una variación estándar de 2.081 y los puntajes se reúnen por debajo de la media (CA = .356), tal como lo exhibe la tabla 6.

Tabla 7

Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés

	Afrontamiento centrado en el problema		Afrontamiento centrado en la emoción		Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	
	fr	%	fr	%	fr	%
Muy pocas veces	116	45.8	79	31.2	78	30.8
Depende de las circunstancias	81	32.0	129	51.0	126	49.8
De forma frecuente	56	22.1	45	17.8	49	19.4

Nota: n = 253.

El 45.8% (116) de los encuestados alcanzaron un nivel de *muy pocas veces* al emplear los estilos de afrontamiento centrado en el problema; el 51% (129) se sitúan en un nivel

dependen de las circunstancias al manejar los estilos de afrontamiento centrado en la emoción y el 49.8% (126) se posicionan en un nivel *depende de las circunstancias* al usar los estilos adicionales de afrontamiento, tal como lo muestra la tabla 7.

Tabla 8

Niveles del bienestar psicológico y factores

	Bienestar psicológico		Aceptación		Autonomía		Vínculos sociales		Proyecto	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Bajo	31	12.3	14	5.5	96	37.9	4	1.6	8	3.2
Medio	140	55.3	94	37.2	129	51.0	107	42.3	58	22.9
Alto	82	32.4	145	57.3	28	11.1	142	56.1	187	73.9

Nota: n = 253.

El 55.3% (140) de los encuestados lograron un nivel medio para bienestar psicológico, el 57.3% (145) obtuvieron un nivel alto en el factor aceptación; el 51% (129) alcanzaron un nivel medio en el factor autonomía; el 56.1% (142) lograron un nivel alto en el factor vínculos sociales y el 73.9% (187) adquirieron un nivel alto en el factor proyecto, de acuerdo a lo contemplado en la tabla 8.

Tabla 9

Medidas descriptivas de bienestar psicológico y factores

	Bienestar psicológico	Aceptación	Autonomía	Vínculos sociales	Proyectos
M	35.17	8.36	6.86	8.36	11.60
D.E.	2.362	.887	1.239	.836	.814
Asimetría	-.958	-1.357	-.143	-1.169	-2.699

La media con mayor puntaje se situó en el factor proyectos (M = 11.60; D.E. = .814), cuyos puntajes están reunidos por encima; mientras que el factor autonomía obtuvo el menor puntaje de media (M = 6.86; D.E. = 1.239), donde los puntajes están reunidos por debajo. El bienestar psicológico arrojó una media de 35.17, junto a una

variación estándar de 2.362 y los puntajes se reúnen por encima de esta, tal como se contempla en la tabla 9.

Tabla 10

Medida de normalidad de las variables de estudio

	Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción	Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	Bienestar psicológico
Z de Kolmogorov-Smirnov	1.972	1.442	2.377	2.080
p	.001	.031	.000	.000

Las variables de estudio fueron sometidas al análisis de la prueba Z de Kolmogorov – Smirnov (K – S) para evidenciar su ajuste a la curva normal. Se considera que, tanto los estilos de afrontamiento al estrés como el bienestar psicológico obtuvieron un nivel de significancia menor al valor crítico .05; por lo cual, se asevera que los puntajes no se distribuyen alrededor de la media, apreciándose en la tabla 10. De esta manera, se requiere el uso de pruebas no paramétrica al momento de contrastar las hipótesis.

4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 11

Medidas de correlación entre variables de estudio

		Bienestar psicológico
Afrontamiento centrado en el problema	r_s	.213
	p	.001
Afrontamiento centrado en la emoción	r_s	.092
	p	.145
Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	r_s	-.214
	p	.001

El bienestar psicológico obtuvo una correlación directa, de intensidad baja y muy significativa ($r_s = .213$; $p = .001$) con los estilos afrontamiento centrados en el problema; por otro lado, el bienestar psicológico exhibe una correlación inversa, de intensidad baja y estadísticamente muy significativa ($r_s = -.214$; $p = .001$) con los estilos adicionales de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento centrado en la emoción no mostraron una correlación estadísticamente significativa ($p > .05$) con el bienestar psicológico, tal como se contempla en la tabla 11. De esta forma, se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 12

Comparación del bienestar psicológico y factores referente al sexo

	Sexo	N	Rango promedio	U	p
Bienestar psicológico	Hombre	124	130.11	7612.0	.503
	Mujer	129	124.01		
Aceptación	Hombre	124	131.73	7411.0	.256
	Mujer	129	122.45		
Autonomía	Hombre	124	137.38	6710.5	.022
	Mujer	129	117.02		
Vínculos sociales	Hombre	124	124.17	7646.5	.500
	Mujer	129	129.72		
Proyectos	Hombre	124	119.00	7646.5	.027
	Mujer	129	134.69		

Al comparar el bienestar psicológico y sus factores, se encontró que el factor autonomía ($U = 6710.5$; $p = .022$) y proyectos ($U = 7646.5$; $p = .027$) mostraron discrepancias estadísticamente significativas en referencia al sexo de los encuestados. El grupo de varones enfatizaron un elevado rango promedio en el factor autonomía, en contraste con el grupo de mujeres; mientras que el grupo de mujeres destacaron con un mayor rango promedio en el factor proyectos, en comparación con el grupo de hombre, tal como se contempla en la tabla 12.

Tabla 13*Comparación de los estilos de afrontamiento en referencia al sexo*

	Sexo	N	Rango promedio	U	p
Afrontamiento centrado en el problema	Hombre	124	129.31	7712.0	.620
	Mujer	129	124.78		
Afrontamiento centrado en la emoción	Hombre	124	113.81	6362.5	.005
	Mujer	129	139.68		
Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	Hombre	124	127.98	7876.0	.832
	Mujer	129	126.05		

Al comparar los estilos de afrontamiento al estrés, se encontró que los estilos de afrontamiento centrado en la emoción ($U = 6362.5$; $p = .005$) mostraron discrepancias estadísticamente significativas en referencia al sexo de los encuestados. El grupo de mujeres enfatizaron un mayor rango promedio en estos estilos, en contraste con el grupo de varones, tal como se vislumbra en la tabla 13.

Tabla 14*Medida de correlación entre los estilos de afrontamiento y aceptación/control de situaciones*

		Aceptación/control de situaciones
Afrontamiento centrado en el problema	r_s	.108
	p	.085
Afrontamiento centrado en la emoción	r_s	.044
	p	.484
Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	r_s	-.199
	p	.001

El factor aceptación mostro una correlación inversa, de intensidad baja y estadísticamente muy significativa ($r_s = -.199$; $p = .001$) con los estilos adicionales de afrontamiento, tal como se contempla en la tabla 14. Los demás estilos de

afrontamiento al estrés no guardaron correlación estadísticamente significativa ($p > .05$) con el factor mencionado.

Tabla 15

Medidas de correlación entre los estilos de afrontamiento y autonomía

		Autonomía
Afrontamiento centrado en el problema	r_s	.169
	p	.007
Afrontamiento centrado en la emoción	r_s	.022
	p	.727
Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	r_s	-.158
	p	.012

El factor autonomía evidencio una correlación directa, de intensidad baja y estadísticamente muy significativa ($r_s = .169$; $p = .007$) con los estilos de afrontamiento centrado en el problema; por otro lado, el mismo factor obtuvo una correlación inversa, de intensidad baja y muy significativa con los estilos adicionales de afrontamiento (evitativos) tal como se contempla en la tabla 15.

Tabla 16

Medidas de correlación entre los estilos de afrontamiento y vínculos sociales

		Vínculos sociales
Afrontamiento centrado en el problema	r_s	.115
	p	.068
Afrontamiento centrado en la emoción	r_s	.115
	p	.067
Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	r_s	-.086
	p	.172

El factor vínculos sociales no guardó correlación estadísticamente significativa ($p < .05$) con ninguno de los estilos de afrontamiento al estrés, tal como se aprecia en la tabla 16.

Tabla 17*Medidas de correlación entre los estilos de afrontamiento y proyectos*

		Proyectos
Afrontamiento centrado en el	r_s	.110
problema	p	.080
Afrontamiento centrado en la	r_s	-.007
emoción	p	.914
Estilos adicionales de	r_s	-.152
afrontamiento (evitativos)	p	.015

El factor proyectos mostro una correlación inversa, de intensidad baja y estadísticamente significativa ($r_s = -.152$; $p = .015$) con los estilos adicionales de afrontamiento, tal como se contempla en la tabla 17. Los demás estilos de afrontamiento al estrés no guardaron correlación estadísticamente significativa ($p > .05$) con el factor mencionado.

CAPÍTULO V

DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

En consonancia con el propósito general, “determinar la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho”, los resultados procedentes de la tabla 11 demuestran que el bienestar psicológico consiguió una correlación directa, de intensidad baja y muy significativa ($r_s = .213$; $p = .001$) con los estilos afrontamiento centrados en el problema; por otro lado, el bienestar psicológico exhibe una correlación inversa, de intensidad baja y estadísticamente muy significativa ($r_s = -.214$; $p = .001$) con los estilos adicionales de afrontamiento; reflejando que los universitarios que expresan esfuerzos cognitivos y conductuales para controlar las demandas tanto externas como internas evaluadas como desbordantes (Lazarus y Flokman, 1986), muestran una relación directa e inversa con un estado de funcionamiento adecuado, desarrollo de habilidades y crecimiento personal (Ryff, 1995).

Los resultados detallados coinciden con lo encontrado por Bravo (2021), al concluir que existe una correlación ($p = .00$, $\rho = 0.07$) lo cual nos dice que presentó una correlación positiva, por lo cual ambas escalas están relacionadas en estudiantes universitarios de Psicología. Por su parte, Collas y Cuzcano (2019) en una muestra de 295 estudiantes universitarios entre edades de 16 y 27 años, concluyo que el bienestar psicológico presentó una relación altamente significativa y positiva con el estilo de afrontamiento enfocado con el problema ($\rho = .432$; $p < .01$). Matalinares et al. (2017) en una muestra de por 934 estudiantes universitarios de Huancayo y Lima entre edades de 16 y 25 años, que los estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema guardaron correlación directa con el bienestar psicológico ($p < .01$; $\rho = .118$).

Es importante considerar que los estilos de afrontamiento dependen de la interpretación que haga la gente. Cada estilo de afrontamiento puede tener un resultado positivo en una situación o en una persona en particular, pero no en otra. Deben investigarse las circunstancias especiales en las que la estrategia de respuesta produce resultados adaptativos o desadaptativos (Matalinares et al., 2017).

De acuerdo con el primer propósito específico “identificar la prevalencia de los niveles de estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de docentes de educación secundaria”, los resultados de la tabla 7 revelan que, el 45.8% (116) de los participantes alcanzaron un nivel de muy pocas veces al emplear los estilos de afrontamiento centrado en el problema; el 51% (129) se sitúan en un nivel dependen de las circunstancias al manejar los estilos de afrontamiento centrado en la emoción y el 49.8% (126) se posicionan en un nivel depende de las circunstancias al usar los estilos adicionales de afrontamiento.

Siguiendo a Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento centrado en el problema, se enfoca en identificar y solucionar un problema, para lo cual determinara las mejores maneras para otorgar una solución, analizando las ventajas y desventajas. En cuanto al afrontamiento centrado en la emoción, los sujetos no buscar cambiar la situación, sino se esfuerza por diseñar un entorno que los distancie de dicho momento, para minimizar las emociones negativas. Respecto a los estilos de afrontamiento evitativos, Carver et al. (1989) incluye la liberación de emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental.

Bravo (2021) se aproximan a estos resultados, al haber encontrado en una muestra de 1260 estudiantes universitarios de Psicología, que el 43.77% de los estudiantes, por nivel de grado, utilizan un enfoque orientado a problemas para el manejo del estrés, al igual que el 49.11% de los estudiantes, por género, utilizan un

enfoque orientado a problemas para el manejo del estrés. Matalinares et al. (2017), por su parte, mostró que los niveles de patrones de afrontamiento al estrés mayor fueron moderados, tanto en estudiantes universitarios de Lima como de Huancayo.

En cuanto al segundo propósito específico, "identificar el nivel de bienestar psicológico y dimensiones en una muestra de estudiantes universitarios", los resultados de la tabla 9 manifiestan que el 55.3% (140) de los participantes lograron un nivel medio para bienestar psicológico, el 57.3% (145) obtuvieron un nivel alto en el factor aceptación; el 51% (129) alcanzaron un nivel medio en el factor autonomía; el 56.1% (142) lograron un nivel alto en el factor vínculos sociales y el 73.9% (187) adquirieron un nivel alto en el factor proyecto.

En este sentido se entiende que un porcentaje distinguido de estudiantes universitarios demuestran un grado de satisfacción y realización personal, relacionado con una vida comprometida, placentera y con una connotación positiva (Salotti, 2006). En la etapa universitaria, el bienestar psicológico es clave para llegar al éxito académico y el cumplimiento de sus metas tanto personales y profesionales. En ese sentido, las universidades deben garantizar servicios de salud mental enfocados en el fortalecimiento y desarrollo integral de los alumnos (Schwitzer, 2008).

Mejia y Moscoso (2019), en una muestra de 535 alumnos entre las edades de 17 y 44 años, identificó una inclinación al nivel moderado de bienestar psicológico; el 54% de participantes tuvieron una tendencia baja en las dimensiones de bienestar referente a la autonomía y relaciones positivas, por lo contrario, el 7.5% de estudiantes tuvieron una alta tendencia de bienestar en crecimiento personal. Paredes y Hacha (2020) encontraron que los estudiantes de una universidad estatal de Arequipa presentaron un 32.9% de bienestar psicológico bajo, en contraposición, un 24.3% presentaron un nivel de bienestar psicológico normal y el 12.9%,

presentaron un nivel de bienestar psicológico alto. Yataco (2019) respecto al bienestar psicológico encontró que el 27.4% estuvo ubicado en la categoría de muy bajo.

Para el tercer propósito específico “comparar los estilos de afrontamiento al estrés en referencia al sexo en una muestra de estudiantes universitarios”, los resultados expuestos en la tabla 13 revelan que los estilos de afrontamiento centrado en la emoción ($U = 6362.5$; $p = .005$) mostraron discrepancias estadísticamente significativas en referencia al sexo, siendo el grupo de mujeres quienes destacan en estos estilos, en contraste con el grupo de varones.

Matalinares et al. (2017) al comparar las medias a través de la prueba t de Student, halló que los “estilos de afrontamiento centrado en el problema” y “otros estilos de afrontamiento” exhibieron diferencias significativas ($p < .05$) entre ambos grupos (hombre y mujer), siendo el grupo de mujeres, el que obtuvo la ventaja; en comparación con el grupo de varones.

Para el cuarto propósito específico “comparar el bienestar psicológico y factores en referencia al sexo en una muestra de estudiantes universitarios”, los resultados expuestos en la tabla 12 revelan que el factor autonomía ($U = 6710.5$; $p = .022$) y proyectos ($U = 7646.5$; $p = .027$) mostraron discrepancias estadísticamente significativas en referencia al sexo, siendo el grupo de varones los que mostraron un rango promedio más elevado en comparación con las mujeres.

Al respecto, el estudio de Matalinares et al. (2017) se aproxima a estos datos, cuando encontró que, al comparar el bienestar psicológico y dimensiones de acuerdo al sexo, se detectaron diferencias significativas ($p < 0,01$) entre los dos grupos (masculino y femenino) en desarrollo personal, propósito de vida y bienestar psicológico, a favor del grupo femenino en ambos casos.

En cuanto al quinto propósito específico “establecer relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor aceptación/control de situaciones, en una muestra de estudiantes universitarios”, los resultados expuestos en la tabla 14, revelan que factor aceptación mostro una correlación inversa, de intensidad baja y estadísticamente muy significativa ($r_s = -.199$; $p = .001$) con los estilos adicionales (evitativos) de afrontamiento.

En otros términos, cuando los estudiantes universitarios emplean estrategias usualmente consideradas inadecuadas para manejar el estrés, enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental (Carver et al., 1989), desfavorece la acepta de aspectos tanto positivos como negativos, así como la sensación de control, impidiéndoles generar, dirigir y cambiar su ambiente de acuerdo a sus necesidades (Casullo, 2002).

Para el sexto propósito específico “establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor autonomía, en una muestra de docentes de educación secundaria”, los resultados expuestos en la tabla 15, revelan que factor autonomía evidenció una correlación directa, de intensidad baja y estadísticamente muy significativa ($r_s = .169$; $p = .007$) con los estilos de afrontamiento centrado en el problema; por otro lado, el mismo factor obtuvo una correlación inversa, de intensidad baja y muy significativa con los estilos adicionales de afrontamiento (evitativos).

Dicho de otra manera, cuando los estudiantes universitarios muestran un afrontamiento activo, planificado, supresión de actividades competentes, postergación de afrontamiento y búsqueda de apoyo social (Carver et al., 1989), favorece la práctica de tomar decisiones de manera libre, siendo asertivo y teniendo confianza en sus propios ideales (Casullo, 2002). No obstante, al evidenciar estrategias usualmente consideradas inadecuadas para manejar el estrés, enfocarse

y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental (Carver et al., 1989), desfavorece la práctica de autonomía (Casullo, 2002).

Acerca del propósito específico siete “establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor vínculos sociales, en una muestra de docentes de educación secundaria”, los resultados mostrados en la tabla 16, evidencian que el factor vínculos sociales no hubo correlación estadísticamente significativa ($p < .05$) con ninguno de los estilos de afrontamiento al estrés.

Dicho de otra manera, cuando los estudiantes universitarios manifiestan habilidad para establecer lazos saludables como ser cordial, empático y afectivo, no muestran estilos de afrontamiento centradas en el problema, centradas en la emoción u otros estilos de carácter evitativos (Carver et al., 1989).

Sobre el propósito específico ocho “establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor proyectos, en una muestra de docentes de educación secundaria”, los resultados expuestos en la tabla 17, evidencian que el factor proyectos mostro una correlación inversa, de intensidad baja y estadísticamente significativa ($r_s = -.152$; $p = .015$) con los estilos adicionales de afrontamiento. Es así que aquellos estudiantes universitarios que demuestran estrategias consideradas inadecuadas para manejar el estrés, enfocarse y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental (Carver et al., 1989), desfavorece la definición de metas y un proyecto de vida (Casullo, 2002).

Para terminar, los estilos de afrontamiento centrado en el problema, son calificados como saludables y oportunos para afrontar las circunstancias que generan estrés, al estar estrechamente vinculado con el bienestar psicológico; estos estilos favorecen una organización más eficiente en los estudiantes universitarios,

obteniendo recursos que requieran de los otros y contribuye a generar respuestas activas para enfrentar las adversidades que demanda el día a día.

5.2. Conclusiones

1. Se concluye, en correspondencia al propósito general e hipótesis general, que los estilos de afrontamiento centrados en el problema mantuvieron una relación directamente proporcional con el bienestar psicológico; es decir, al aumentar los puntajes de los estilos de afrontamiento centrados en el problema, aumentan los puntajes de bienestar psicológico; de la misma forma, los estilos de afrontamiento adicionales (evitativos), guardaron una relación inversamente proporcional con el bienestar psicológico; de tal modo que, al disminuir los puntajes de los estilos de afrontamiento adicionales (evitativos), aumentan los puntajes de bienestar psicológico de la muestra seleccionada.
2. Se concluye, en concordancia al propósito específico uno, que el 45.8% (116) de la muestra encuestada, se posicionan en el nivel de muy pocas veces para los estilos de afrontamiento centrados en el problema, el 51% (129) se situaron en el nivel depende de las circunstancias para los estilos de afrontamiento centrado en la emoción y el 49.8% (126) se ubicaron en el nivel depende de las circunstancias para los estilos adicionales de afrontamiento (evitativos).
3. Se concluye, en concordancia al propósito específico dos, que el 55.3% (140) de la muestra encuestada, se posicionaron en el nivel medio para el bienestar psicológico, el 57.3% (145) se situaron en un alto nivel para aceptación, el 51% (129) se ubicaron en un nivel medio para autonomía, el 56.1% (142) se localizaron en un alto nivel para vínculos sociales y el 73.9% (187) mostraron un elevado nivel.

4. Se concluye, en concordancia al propositivo específico tres, que las mujeres muestran un mayor manejo de los estilos de afrontamiento centrado en la emoción, en comparación con los varones; es decir, las mujeres emplean la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva de la experiencia, aceptación, análisis de las emociones y recurrir a la religión.
5. Se concluyen, en correspondencia al propósito cuatro, que los hombres gozan de un mejor empleo de la autonomía y planificación de proyectos, en comparación con las mujeres. En otros términos, los varones toman decisiones de manera libre, revelando ser asertivos y confían en sí mismos; además, definen oportunamente sus metas y proyecto de vida.
6. Se concluye, en correspondencia al propósito cinco, que los estilos adicionales de afrontamiento (evitativos) guardaron relación con la aceptación/control de situaciones en la muestra seleccionada, de forma inversa y con una intensidad baja.
7. Se concluye, en correspondencia al propósito seis, que los estilos de afrontamiento centrado en el problema, guardaron relación con la autonomía en la muestra seleccionada, de forma directa y con una intensidad baja. De forma inversa, se relacionaron los estilos adicionales de afrontamiento (evitativos) con la autonomía, cuya intensidad fue baja.
8. Se concluye, en correspondencia al propósito siete, que ninguno de los estilos de afrontamiento al estrés, mostraron relación con vínculos sociales en la muestra seleccionada.
9. Se concluye, en correspondencia al propósito ocho, que los estilos adicionales de afrontamiento (evitativos), mostraron relación con proyectos en la muestra seleccionada, de forma inversa y con una intensidad baja.

5.3. Recomendaciones

1. Se sugiere al jefe o director del área de bienestar universitario, adoptar estrategias de carácter preventivas y/o de intervención, dirigidas a los estudiantes universitarios que participaron de este estudio, a través de programas de autocontrol, relajación, Mindfulness, resolución de problemas, etc.
2. Para futuras indagaciones, se recomienda abarcar un mayor tamaño de estudiantes universitarios, considerando como criterio de estratificación las carreras profesionales tales como Ingeniería, Ciencias de la Salud, Humanidades y Ciencias Políticas y Derecho; de esta manera, se podrán realizar contrastes de mayor implicancia en el problema.
3. Se exhorta a investigadores adoptar una investigación de alcance correlacional – causal, para determinar que variables pueden predecir, con mayor exactitud, al bienestar psicológico de los estudiantes universitarios; siendo entre ellos: el óptimo desempeño académico, autoconcepto, calidad de vida, autoestima, etc.; de esta manera, se podrán acoger estrategias específicas que contribuyan con su progreso.

REFERENCIAS

- Amigo, I. (2000). *El precio biológico de la civilización*. Celeste Ediciones S.A.
- Arias, J. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL.
- Arriaga, N. (2018). *Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Estado de México. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/94984>
- Barra, E. (2003). *Psicología de la salud*. Editorial Mediterráneo.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica*, 9(3). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63. <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Brannon, L. & Feist, J. (2001). *Psicología de la Salud*. Thompson Learning.
- Bravo, Y. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio de la Universidad Federico Villareal. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5043>
- Cabrera, S. (2017). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de nuevo Chimbote* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/400>
- Calvarro, A. (2016). *Estrés percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes* [Tesis de pregrado, Universidad de Salamanca].

Repositorio de la Universidad de Salamanca.

<https://gredos.usal.es/handle/10366/131434>

Cano, A. (2002). *La Naturaleza del Estrés*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm

Carranza, R., Hernandez, R. y Alhuay, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>

Carrasco, S. (2008). *Metodología de la Investigación Científica*. Editorial San Marcos.

Carver, C. & Scheider, M. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer-Verlag.

Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y N, Valdez. (2008, mayo). *Afrontamiento a la enfermedad crónica*. Blog de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://blog.pucp.edu.pe/item/9341/afrontamiento-a-la-enfermedad-cronica>

Castaño, E. y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>

Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Editorial Paidós. <https://es.scribd.com/doc/316538641/Casullo-Evaluacion-Del-Bienestar-Psicologico-en-Iberoamerica>

Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis de pregrado no publicada]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Collas, D. y 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 pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1906/Daniel_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Costa, P., Somerfield, M. & McCrae, R. (1996). Personality and coping: a reconceptualization. *Scientific Research*, 44-61. [https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1246867](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1246867)
- Cruz, C. y Vargas, L. (2001). *Estrés: entenderlo es manejarlo*. Alfa Omega.
- Delgado, A. y Tejeda, M. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio de la Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020_estudiantes_psicologico_bienestar.pdf
- Erazo, A. T., y Medina, C. J. (2021). *Estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de Psicología en una universidad privada de Lima, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/28857>
- Espino, S. (2003). *Tipos de elección de pareja y bienestar subjetivo* [Tesis de pregrado, Universidad de las Américas Puebla]. Repositorio de la Universidad de las Américas Puebla. http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/espino_r_se/

- Flores, S. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio de la Universidad Privada Norbert Wiener. https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5858/T061_48227081_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Guevara, A. y Quedal, A. (2019). *Estrés académico y las estrategias de afrontamiento en la carrera de Psicología Educativa de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológicas de la Universidad Nacional de Chimborazo. Periodo abril – agosto 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio de la Universidad Privada Norbert Wiener. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6352>
- Hernández-Sampieri, S. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Lazarus, S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Marsico, M. & Getch, Y. (2009). Transitioning Hispanic seniors from high school to college. *Professional School Counseling*, 12(6), 458-462. [10.5330/PSC.n.2010-12.458](https://doi.org/10.5330/PSC.n.2010-12.458)
- Martínez, R y Merote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes den lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Universidad Pontifica de la Católica del Perú*, 19(2), 213-236. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3628/3607>
- Matalinares, C., Díaz, M., Arenas, G., Raymundo, C., Baca, O., Uceda, D. y Yaringaño, J. (2017). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo* [Tesis de pregrado, Universidad

Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/1609-7475_47d205826d5641cb7c9c183dbf3b02d1/Details

Mejía, S. y Moscoso, G. (2019). *El bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio de la Universidad de Cuenca.

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31849/3/Trabajo%20de%20titulaci%c3%b3n.pdf>

Ministerio de Salud. (2017). *Plan nacional de salud mental con un enfoque más integral y comunitario*. Ministerio de Salud. <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=26920>

Ministerio de Salud. (2021, octubre). *Ministerio de Salud proyecta atender más de 1 200 000 casos por problemas de salud mental durante el 2021*. Gob.pe. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/543572-ministerio-de-salud-proyecta-atender-mas-de-1-200-000-casos-por-problemas-de-salud-mental-durante-el-2021>

Moos, R. & Schaefer, J. (1993). *Coping resources and processes: current concepts and measures*. Kree Press.

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171 – 190. <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Núñez, A., Tobón, S., Arias, D., Hidalgo, C., Santoyo, C., Hidalgo, S. y Rasmussen, A. (2010). Calidad de vida, salud y factores psicológicos asociados. *Hacia la promoción de la salud*, 15(2), 11–32. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a08.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (1946). *¿Cómo define la OMS la salud?*.

Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Centro de prensa. Trastornos mentales, nota descriptiva*. Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2018, marzo). *Salud mental: fortalecer una respuesta*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (octubre, 2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Paredes, L. y 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 pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11539/PSpahulm%26hahume.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pearling, L. y Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior* 19(1), 2-21. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/649936/>

- Rangel, V. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Artículos arbitrados*, 14(49), 265-277. <https://es.scribd.com/document/337537470/articulo2-pdf>.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. (23^o ed.). <http://dle.rae.es/?id=0nrQ4BH>
- Real Academia Española. (2017). *Diccionario de la lengua española* (22^o ed.). Espasa Calpe.
- Robles, S. (2020). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) en adultos de 20 a 58 años de Puente Piedra, Lima, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47825>
- Rodríguez, Y., Negrón, C., Maldonado, Y., Quiñone, B. y Toledo, O. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Revista Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. https://www.researchgate.net/publication/271204534_Dimensiones_de_bienestar_psicologico_y_apoyo_social_percibido_con_relacion_alsexo_y_nivel_de_estudio_en_universitarios
- Romero, A., Brustad, R. y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52. <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>
- Rossi, J., Jiménez, J., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C. y Martínez, F. (2019). Sintomatología depresiva y

bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista médica de Chile*, 147(5), 579-588. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v147n5/0717-6163-rmc-147-05-0579.pdf>

Ryff, C. (1989). Happiness is verything, or is it? Exploration sin the meaning of psychological. *Journal of social Psychology*, 57(6) 1069-1081. <http://aging.wisc.edu/pdfs/379.pdf>

Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires* [Tesis de pregrado, Universidad Belgrano de Argentina]. Repositorio de la Universidad de Belgrano de Argentina. <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>

Salvador, D. (2016). *Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Universidad Privada Antenor Orrego. http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1971/1/RE_PSICO_DIEGO.SALVADOR

Sánchez, F. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Abierta Interamericana Argentina]. Repositorio de la Universidad Abierta Interamericana Argentina. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>

Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología*

<https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>

Schwitzer, A. (2008). College Student Health, Mental Health, and Well-Being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 89-100. doi: 10.1002/j.2161-1882.2008.tb00027.x

Seligman, M. (1999). *The president's address APA 1998.* American Psychologist, (54), 559-562.

Seligman, M. (2011) Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. *The American journal of psychology*, 125(1), 121-124. 10.5406/amerjpsyc.125.1.0121

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32.

Shturman, S. (2005). *El poder del estrés*. EDAMEX.

Smith, T. & Renk, K. (2007). Predictors of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *Journal NASPA*, 44(3), 405-431. https://www.researchgate.net/publication/224027081_Predictors_of_Academic_Related_Stress_in_College_Students_An_Examination_of_Coping_Social_Support_Parenting_and_Anxiety

Tacca, D. y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *RIP*, 21, 37-56. https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/2497/Daniel%20Ruben%20Tacca%20Huaman_Articulo_Revista%20de%20Investigacion%20Psicologica_en_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Tello, J. (2010). *Nivel de síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeros de los Servicios Críticos del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión, 2009* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/547>
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative. *Social Indicators Research*, 24, 1-34
<http://repub.eur.nl/pub/16148/91a-full.pdf>
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233.
<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Wan, S. (2018). *Percepción de salud, emociones y afrontamiento en alumnos universitarios de primer ciclo de Psicología* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/622976>
- Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/707>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿De qué manera los estilos de afrontamiento al estrés se relacionan con el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho?	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>HG: Los estilos de afrontamiento al estrés se relacionan significativamente con el bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Estilos de afrontamiento al estrés: compuesta por las siguientes dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento centrado en el problema. • Afrontamiento centrado en la emoción. • Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos). 	<p>Tipo de investigación: Correlacional</p> <p>Diseño de investigación: No experimental y transversal</p> <p>Población y muestra: La población estuvo constituida por 780 estudiantes de las carreras profesionales de Psicología y Nutrición que pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Norte.</p>
	<p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Identificar la prevalencia de los niveles de estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de docentes de educación secundaria. 2) Identificar el nivel de bienestar psicológico y dimensiones en una muestra de estudiantes universitarios. 3) Comparar los estilos de afrontamiento al estrés en referencia al sexo en una muestra de estudiantes universitarios. 4) Comparar el bienestar psicológico y factores en referencia al sexo en una muestra de estudiantes universitarios. 	<p>H0: Los estilos de afrontamiento al estrés no se relacionan significativamente con el bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>H_{e1}: Existen discrepancias significativas al comparar los estilos de afrontamiento al estrés en función al sexo en una muestra de estudiantes universitarios.</p> <p>H₀: No existe discrepancias significativas al comparar los estilos de afrontamiento al estrés en función al sexo en una muestra de estudiantes universitarios.</p> <p>H_{e2}: Existen discrepancias significativas al comparar el bienestar psicológico en función al</p>	<p>Variable 2:</p> <p>Bienestar psicológico: compuesta por las siguientes dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación. • Autonomía. • Vinculados sociales. • Proyectos. 	<p>La muestra quedo fijada en 253 universitarios, siendo la unidad de análisis cada estudiante de la carrera profesional de Psicología y Nutrición.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos de medición: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).</p>

- 5) Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor aceptación/control de situaciones, en una muestra de estudiantes universitarios.
- 6) Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor autonomía, en una muestra de docentes de educación secundaria.
- 7) Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor vínculos sociales, en una muestra de docentes de educación secundaria.
- 8) Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés, con el factor proyectos, en una muestra de docentes de educación secundaria.
- sexo en una muestra de estudiantes universitarios.
- H₀:** No existen discrepancias significativas al comparar el bienestar psicológico en función al sexo en una muestra de estudiantes universitarios.
- H_{e3}:** Los estilos de afrontamiento al estrés, se relacionan significativamente con el factor aceptación/control de situaciones en una muestra de estudiantes universitarios.
- H₀:** Los estilos de afrontamiento al estrés, se relacionan significativamente con el factor aceptación/control de situaciones en una muestra de estudiantes universitarios.
- H_{e4}:** Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor autonomía en una muestra de estudiantes universitarios.
- H₀:** Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor autonomía en una muestra de estudiantes universitarios.
- H_{e5}:** Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor
-

vínculos sociales en una muestra de estudiantes universitarios.

H₀: Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor vínculos sociales en una muestra de estudiantes universitarios.

H_{ee}: Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor proyectos en una muestra de estudiantes universitarios.

H₀: Los estilos de afrontamiento al estrés, se relaciona significativamente con el factor proyectos en una muestra de estudiantes universitarios.

Anexo 2. Protocolo de los instrumentos

CUESTIONARIOS DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTOS AL ESTRÉS

(COPE)

Carver, Séller y Weintraub (1989)

INSTRUCCIONES:

Nuestro interés es conocer como las personas responden cuando se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar, que cosas hace o siente con **MÁS FRECUENCIA** cuando se encuentra en tal situación.

Ítems	SI	NO
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 ha 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 respecto al problema.		
15. Hago 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.		
Ítems	SI	NO
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar 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 que el problema ya sucedió.		
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 no puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado.		
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionan.		
40. Actúo directamente para controlar el problema.		
41. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.		
42. Trata de 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 correcto sobre el problema.		
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46. Trato de desarrollarme como persona como consecuencia de la experiencia		
47. Acepto el problema que 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.		

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS-A (Adultos)

Casullo (2002)

INSTRUCCIONES:

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, Estoy en desacuerdo. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar que haré en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8. Creo que en general me llevo bien con la gente			
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

Anexo 3. Consentimiento informado.

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar voluntaria y anónimamente en la investigación “**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO**”, dirigida por la Bachiller **IRIS LENKA CRESTO AGUIRRE**, para obtener su título profesional de Licenciada en Psicología.

Declaro haber sido informado(a) de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación. En relación a ello, acepto completar dos cuestionarios virtuales cuyo tiempo de aplicación es de 20 minutos.

Declaro haber sido informado(a) que mi participación no involucra ningún daño o peligro para la salud física o mental, que es voluntaria y que puedo negarme a participar o dejar de participar en cualquier momento sin dar explicaciones o recibir sanción alguna.

Declaro saber que la información entregada será **confidencial y anónima**. Entiendo que la información será analizada por la investigadora y que no se podrán identificar las respuestas y opiniones de cada joven de modo personal.

Declaro saber que la información que se obtenga será guardada por el investigador responsable en dependencias de la Universidad Autónoma del Perú y será utilizada sólo para este estudio.

Anexo 4. Reporte de programa anti plagio Turnitin

IRIS CRESTO AGUIRRE 3

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%	25%	8%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	revistas.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1%