Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Psicología
Escuela Profesional de Psicología

Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública

TESIS

Para optar el Título Profesional de Psicóloga

AUTOR

Sheyla Dayanna ROCA SANTIAGO

ASESOR

Dra. Ana Gloria DÍAZ ACOSTA

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Roca, S. (2025). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Escuela Profesional de Psicología]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Sheyla Dayanna Roca Santiago
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75743982
URL de ORCID	No aplica
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Ana Gloria Diaz Acosta
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	07940596
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-2720-0195
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Diego Oswaldo Orellana Manrique
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08325630
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Jose Raul Levano Muchotrigo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	21873892
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Susana Consuelo Roggero Rebaza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40186947
Datos de investigación	
Línea de investigación	B.5.2.1. Promoción y prevención de la salud mental

Grupo de investigación	INNOVA SALUD
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Facultad de Psicología País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Lima Calle: Av. Colonial Latitud: -12.05361111 Longitud: -77.08694444
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2023-2025
URL de disciplinas OCDE	Psicología https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.02

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, **DECANA DE AMÉRICA)**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Profesional de Psicología
Calle Germán Amézaga N° 375, Lima (Ciudad Universitaria)
Central Telefónica 6197000, anexo 3213, fax 3209

ACTA

Siendo las 12:00 horas del día 12 de noviembre del 2025, en el Mini Auditorio del Pabellón de la Facultad de Psicología, bajo la presidencia del **Mg. Diego Oswaldo Orellana Manrique,** se reunieron los catedráticos integrantes del Jurado que suscriben la presente Acta, así como la postulante al Título Profesional de Psicóloga, la Bachiller **Sheyla Dayanna Roca Santiago.** A invitación del Presidente, la postulante procedió a exponer y sustentar su trabajo de tesis titulado **"AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA"**. Concluida la sustentación, respondió satisfactoriamente a las preguntas formuladas por los miembros del Jurado.

Al concluir el acto de sustentación, el Presidente del Jurado invitó a la postulante y a los asistentes a retirarse del recinto para dar inicio a la deliberación evaluativa. A su término, cada miembro del Jurado entregó al presidente, en sobre cerrado, sus respectivas calificaciones, habiendo obtenido la postulante al Título Profesional de Psicóloga el promedio de:

18 (Dieciocho)
Aprobado con mención honrosa

Seguidamente, el Presidente del Jurado invitó a la postulante y a los asistentes a ingresar al salón de grados, con el propósito de comunicarles el resultado obtenido en el presente proceso.

El Jurado dispuso que se extendiera la presente acta como constancia de titulación por la modalidad de Presentación y Sustentación de Tesis.

MG. DIEGO OSWALDO ORELLANA MANRIQUE
PRESIDENTE

DRA. ANA GLORIA DÍAZ ACOSTA
ASESORA

MG. JOSÉ RAÚL LEVANO MUCHOTRIGO
MIEMBRO

MG. SUSANA CONSUELO ROGGERO REBAZA
MIEMBRO

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, **Ana Gloria Díaz Acosta**, en mi condición de asesora acreditada con el Dictamen de la EPP N.° 000083-2025-EPPSI-FPSI/UNMSMS de la tesis, cuyo título es "**Afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad pública**", presentado por la bachiller **Sheyla Dayanna Roca Santiago** para optar el **Título Profesional de Psicóloga.**

CERTIFICO, que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 20% de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del **Título Profesional de Psicólogo.**

Lima, 14 de noviembre del 2025

Firma del Asesora: UNMSM Firmado digitalmente por DIAZ ACOSTA Ana Gloria FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 14.11.2025 22:54:36 -06:00

Nombres y Apellidos de la asesora: Ana Gloria Díaz Acosta

DNI: 07940596

* Según corresponda: bachiller, magister, doctor; título de segunda especialidad.

La vigencia del presente certificado corresponde a un periodo de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

Dedicado a Dios, mis padres y mis hermanos.

Todo lo obtenido es gracias a su apoyo constante,

siempre estaré agradecida.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios por cuidarme a lo largo de todos estos años y las bendiciones recibidas a lo largo de los años. En segundo lugar, agradezco a mi familia; mi madre Irma, mi padre Zosimo, mis hermanos Aracely y Josept, mis tías Yolanda, Elsa y Carmen, por darme su apoyo en todo mi proceso formativo universitario. En tercer lugar, agradezco a la UNMSM por darme la oportunidad de estudiar una carrera profesional. Finalmente, agradezco a todos mis docentes por enseñarme con pasión compartiendo todo su conocimiento. Especialmente, agradezco a mi asesora, Dr. Ana Gloria Díaz Acosta, quien me apoyó y guió en todo el proceso de este trabajo.

ÍNDICE

RESUMEN **8**
ABSTRACT **9**
INTRODUCCIÓN **10**
CAPÍTULO I **13**
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA **13**
1.1. Situación problemática 13
1.2 Formulación del problema 17
1.3 Justificación 17
1.3.1 Justificación teórica 17
1.3.2 Justificación práctica 17
1.3.3. Justificación social 18
1.4 Limitaciones de la investigación 19
1.5 Objetivos de la investigación 19
1.4.1. Objetivo General 19
1.4.2 Objetivos Específicos 19
CAPÍTULO II **21**
MARCO TEÓRICO **21**
2.1. Antecedentes 21
2.1.1. Antecedentes Internacionales 21
2.1.2 Antecedentes Nacionales 23
2.2. Bases teóricas - científicas 25
2.2.1. Afrontamiento al estrés 25
2.2.1.1 Estrés 25
2.2.1.2 Afrontamiento al Estrés 26
2.2.1.3. Modelos Teóricos 27
2.2.1.3.1 Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman 27
2.2.1.3.2 Modelo de Carver y Scheier 28
2.2.2. Bienestar psicológico 32
2.2.2.1. Definición 32
2.2.2.2. Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico de Ryff 33
2.2.2.3. Dimensiones 33
2.3. Definición de conceptos básicos 35
2.4. Hipótesis 35
2.4.1. Hipótesis General 35
2.4.2. Hipótesis Específicas 36
CAPÍTULO III **37**
METODOLOGÍA **37**
3.1. Nivel y Tipo de Investigación 37
3.2. Diseño de Investigación 37
3.3 Unidad de Análisis 38

3.4. Población de estudio 38
3.5. Selección y tamaño de muestra 38
3.5.1. Criterio de Inclusión 39
3.5.2. Criterio de Exclusión 39
3.6. Variables de estudio 39
3.7. Técnicas/ Instrumentos de recolección de datos 40
3.7.1. Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE 40
3.7.2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB) 41
3.8. Procedimientos 43
3.9. Técnicas de análisis de datos 44
CAPÍTULO IV 46
RESULTADOS 46
4.1 Análisis Psicométrico 46
4.1.1. Confiabilidad 46
4.1.2. Validez 46
4.2 Análisis descriptivos 49
4.3 Contrastación de Hipótesis 53
CAPÍTULO V 56
DISCUSIÓN DE RESULTADOS 56
CONCLUSIONES 63
RECOMENDACIONES 65
ANEXOS 78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Distribución de la muestra según año de estudio y sexo* 40

Tabla 2. *Análisis de confiabilidad de la escala de Bienestar Psicológico e Inventario de Afrontamiento al Estrés* 47

Tabla 3. *Validez de la escala de Bienestar Psicológico e Inventario de Afrontamiento al Estrés* 48

Tabla 4. *Correlación ítem-test de la escala de Bienestar Psicológico e Inventario de Afrontamiento al Estrés* 49

Tabla 5. *Distribución de los niveles de las dimensiones del Bienestar Psicológico* 50

Tabla 6. *Distribución de las categorías de los modos* 51

Tabla 7. *Distribución de las categorías de los Estilos de Afrontamiento al Estrés según año de estudios* 52

Tabla 8. *Distribución de los niveles de Bienestar Psicológico según año de estudios* 53

Tabla 9. *Distribución de los niveles Bienestar Psicológico y de los Estilos de Afrontamiento según sexo* 54

Tabla 10 *Coeficiente de correlación Spearman entre los modos de afrontamientos al estrés y el bienestar psicológico* 56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. *Tipo de estudio* 39

RESUMEN

El objetivo general fue determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima. La investigación fue de diseño no experimental, de tipo transversal con alcance correlacional. En el estudio participaron 237 estudiantes universitarios del tercer al quinto año de estudio entre 18 a 25 años de edad seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico de manera intencionada, donde 64.6 % fueron mujeres y 35.4 % fueron varones. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de estilos de afrontamiento COPE y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, los cuales cumplen con las propiedades psicométricas de confiabilidad y validez. Los resultados evidenciaron que existe correlación directa entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento dirigido al problema ($p < .000$). Mientras que el bienestar psicológico con el estilo desadaptativo presenta una correlación inversa ($p < .000$). Asimismo, los modos de afrontamiento más utilizados fueron la reinterpretación positiva y el apoyo social. Por otro lado, el bienestar psicológico predomina en un nivel medio en los estudiantes universitarios. Se concluye que los universitarios tienden a buscar modificar la situación generadora de estrés y con ello incrementar su bienestar psicológico. Además, cuanto mayor es la capacidad de valoración propia, establecimiento de metas y manejo eficaz del entorno; el universitario incrementa la utilización de estrategias destinadas a superar las situaciones estresantes.

Palabras clave: Afrontamiento al estrés, bienestar psicológico, universitarios

ABSTRACT

The general objective was to determine the relationship between stress coping styles and psychological well-being in students at a public university in Lima. The research was of a non-experimental, cross-sectional design with correlational scope. 237 university students participated in the study between the third and fifth year of study between 18 and 25 years of age, selected through an intentionally non-probabilistic sample, where 64.6% were women and 35.4% were men. The instruments used were the COPE Coping Styles Questionnaire and the Ryff Psychological Well-being scale, which meet the psychometric properties of reliability and validity. The results showed that there is a direct evaluation between psychological well-being and problem-directed coping style ($p<.000$). While psychological well-being with the maladaptive style presents an inverse correlation ($p<.000$). Likewise, the most frequent coping methods used were positive reinterpretation and social support. On the other hand, psychological well-being predominates at a medium level in university students. It is concluded that university students tend to seek to modify the stress-generating situation and thereby increase their psychological well-being. Furthermore, the greater the capacity for self-assessment, goal setting, and effective management of the environment; The university student increases the use of strategies aimed at overcoming stressful situations.

Keywords: Coping with stress, psychological well-being, university students

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria implica mayor demanda a nivel personal y académico por las propias exigencias del contexto, ya que los jóvenes deben establecer relaciones interpersonales, adoptar nuevas rutinas, gestionar su tiempo y acomodarse a las distintas metodologías de enseñanza, entre otros. En ese sentido, el estudiante universitario pasa por un proceso de adaptación para lidiar con dichas circunstancias, en caso no logren hacerlo de forma adecuada, impactará su bienestar psicológico de forma negativa desencadenando elevados niveles de estrés académico, que puede conducirlos a sentirse emocionalmente afectados surgiendo estados de ansiedad y depresión, baja autoestima, entre otros. Por ello, al mencionar bienestar psicológico se refiere al desarrollo pleno del universitario; en términos de la actitud positiva hacia sí mismo valorando sus fortalezas, la creación de vínculos cercanos, la capacidad para manejar las demandas del entorno, el tener metas claras hacia el futuro, la independencia en la toma de decisiones y la maximización del potencial propio. Asimismo, en el escenario universitario limeño se evidencia la problemática en los bajos niveles bienestar psicológico hallados en las investigaciones tanto en instituciones privadas y públicas visibilizando las preocupantes cifras. Cuba et. al (2023) en una institución de educación superior identifican el 48.24% de niveles bajos de bienestar psicológico; Albujar y Chuquipoma (2022), el 85.43% de niveles bajos de bienestar psicológico; mientras que Manini (2022); 79.3% niveles bajos de bienestar.

En la misma línea, se sostiene que el estrés emerge ante la evaluación que hace el estudiante si la contingencia que vive resulta ser beneficiosa o perjudicial y si tiene recursos para hacerle frente utilizando distintas estrategias, que corresponden a los estilos de afrontamiento al estrés, ya sea enfocado en el problema, enfocado en la emoción o el desadaptativo. A partir de ello, se entiende al afrontamiento al estrés como a la respuesta

que tiene el estudiante frente a una situación estresante considerando sus destrezas y habilidades.

Por tanto, en base a lo expuesto anteriormente, las investigaciones evidencian los niveles bajos de bienestar en los universitarios; sin embargo son pocos los estudios que correlacionan la problemática con los estilos de afrontamiento al estrés. Por ello, la presente investigación busca recoger información sobre las temáticas mencionadas y sobre los procedimientos llevados a cabo, los cuales permiten una mejor comprensión de la situación en la población estudiada, para ello se divide en cuatro distintos capítulos.

En el primer capítulo, se detalla el planteamiento del problema de las variables investigadas, la justificación teórica, práctica y social, el objetivo general y los objetivos específicos del estudio.

En el segundo capítulo, se abarca distintos estudios tanto en contexto internacional y nacional que sirven de antecedentes, las principales bases teóricas del afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, las definiciones de los términos, la hipótesis general y las hipótesis específicas de la investigación.

En el tercer capítulo, se aborda la metodología de la investigación, en la cual se precisa el diseño, tipo, nivel y alcance del estudio. Además, se describe a la población de estudio detallando el muestreo utilizado para la selección de la muestra y criterios de inclusión y exclusión. Asimismo, se indican los instrumentos, los procedimientos y las técnicas de análisis de datos.

En el cuarto capítulo, se presentan los resultados de las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados, los resultados descriptivos de ambas variables, y los hallazgos inferenciales que facilitan la contrastación de hipótesis de estudio, se detalla la

discusión de resultados, las conclusiones del estudio y las recomendaciones. Finalmente, se encuentran las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Situación problemática

La etapa de formación universitaria implica un acercamiento a diferentes situaciones que pueden resultar retadoras a los estudiantes. Estas demandas que deben de afrontar no se presentan únicamente a nivel académico sino también a nivel personal (He, 2023). Dado el alto nivel de exigencia en la vida universitaria, demanda dirigida a su futuro desempeño en el rol que tendrán en la sociedad, tienen que reorientar sus actividades (Matalinares et al., 2016; McGhie, 2017). Dentro de este marco, deberán establecer relaciones interpersonales con los compañeros y profesores, definir nuevas rutinas, acomodarse a la metodología de enseñanza, y gestionar su tiempo entre las actividades de autocuidado y las responsabilidades académicas. En ese sentido, los jóvenes universitarios atraviesan por un período de adaptación a un nuevo entorno, que está cargado de responsabilidades distintas a las de su etapa escolar (McGhie, 2017). Sumado a ello, en el caso de los estudiantes en universidades nacionales se acrecienta las demandas ya que incluso desde el ingreso deben de afrontar con procesos de admisión altamente competitivos, viéndose como seis veces más selectiva a diferencia de una universidad privada (Superintendencia Nacional de Educación Superior, 2022); lo que en proceso formativo tiende a mantenerse o intensificarse.

Molano-Tobar et al. (2019) y Damasio et al. (2017) señalan que los estudiantes universitarios son vulnerables a problemas o conductas que afectan negativamente su salud, siendo principalmente el estrés académico. Entendiéndose al estrés como un proceso dinámico entre la persona y su entorno, donde se evalúa si la situación actual lo beneficia o perjudica, y evalúa si posee los recursos necesarios para afrontar la demanda (Folkman y

Lazarus, 1984). Asimismo, cabe destacar que el estrés es una reacción saludable a un cambio o desafío cuando surge como una exigencia de superación donde los recursos de la persona le permiten adaptarse y afrontar positivamente los diferentes retos que le toca asumir. Sin embargo, cuando el requerimiento supera los recursos de la persona se torna perjudicial para él. En este contexto, Restrepo et al. (2020) señalan que el estrés produce síntomas como el desenvolvimiento académico como dolores de cabeza, reacciones psicofisiológicas, al igual que sentimientos de inquietud, indefensión, desesperanza, y a nivel comportamental desgano para realizar la mayoría de sus actividades. Cassaretto et. al (2021) en su investigación encontraron que el 83% de jóvenes universitarios han experimentado estrés académico de nivel medio y medio alto en algún momento del semestre. Además, Estrada et. al (2021) destacaron en su trabajo que un 70% de los educandos puntuaron altos niveles de estrés académico.

Con la finalidad de afrontar las situaciones estresantes, las personas pueden utilizar diferentes mecanismos, los cuales vienen a ser los estilos de afrontamiento (Macías et al., 2013). Estos están relacionados con la implementación de herramientas conductuales, cognitivas y sociales, que son de utilidad para satisfacer el problema, según la percepción de cada individuo (Lazarus y Folkman, 1986). De manera que la distinción del recurso más efectivo para la persona es el conocer con mayor profundidad cuales son sus estrategias de afrontamiento (Cassareto y Chau, 2016), ya sea las que se centran en el problema, emoción o desadaptativos.

En cuanto a las estrategias centradas en el problema, son los recursos que utilizan los universitarios para modificar la situación estresante; por ejemplo, una estudiante que tiene programado tres presentaciones y dos evaluaciones finales en el mismo día opta por

organizar su horario y asiste a la tutoría académica para optimizar su desempeño. Sobre las estrategias centradas en la emoción, busca regular las emociones generadas por el estrés; por ejemplo, siguiendo el mismo caso anterior, la estudiante opta por aceptar que la situación en ese momento la está sobrepasando, llora y decide llamar a su amiga para recibir consuelo de su parte antes de continuar estudiando. En relación a las estrategias desadaptativas, evita afrontar situaciones estresantes; por ejemplo, frente al primer caso, la universitaria decide pasar el tiempo que le queda en sus redes sociales. Entonces, el afrontamiento al estrés es la manera en la que el universitario responde ante las situaciones académicas estresantes. Frente a ello, es importante estudiar la variable para comprender cómo responde el universitario a las demandas, especialmente en una universidad pública. Dicha temática aún se encuentra poco explorada en la población específica, lo cual refuerza la propuesta de generar mayor evidencia para trabajar en beneficio del contexto específico.

No obstante, en el caso de no afrontar satisfactoriamente la adaptación al ámbito universitario, generará un impacto negativo en el bienestar de los estudiantes. Señalando que el bienestar psicológico hace referencia a la experiencia y funcionamiento psicológico óptimo (Deci y Ryan, 2008). El bienestar psicológico puede entenderse en base a dos posturas: hedonista y eudaimonia. La postura hedónica sostiene que la persona alcanza bienestar cuando experimenta frecuentemente emociones positivas, poca veces emociones negativas y ausencia de malestar relaciona el enfocándose en los placeres de la mente y cuerpo del presente. Mientras que la postura eudaimónica sostiene que el bienestar se logra cuando la persona se desarrolla plenamente, más allá de solo sentirse bien. Sin embargo, en esta investigación, al referirse al bienestar psicológico se basará en su definición

eudaimónica; que hace referencia al desarrollo del universitario; es decir, tener habilidades para poder manejar el medio, poder tener apertura al sentido de propósito y crecimiento personal (Cassaretto y Martínez, 2009, Ryan y Deci, 2006). Desde esta perspectiva, Veenhoven (1991) explica cómo la percepción individual de la vida en forma global y positiva. Entonces, se destaca que las personas más contentas y satisfechas son las que experimentaran menor estrés dado que poseen una mejor apreciación de sí mismo, así como un mayor manejo de su entorno y además tienen mejores destrezas sociales para relacionarse con los demás.

En el contexto universitario nacional, en diversas investigaciones se han evidenciado niveles bajos de bienestar psicológico; por ejemplo, Manini (2022) en su población investigada identifica un 79.3%; Albujar y Chuquipoma (2022), un 85.43%; y Cuba et. al (2023), un 48.24%. Ello evidencia un preocupante panorama en nuestra realidad universitaria, ya que se pone en riesgo no solo el desempeño académico del estudiante sino también su salud mental, de forma que se convierte en un valuable tema a profundizar. Asimismo, en cuanto a su relación con la variable previamente mencionada, afrontamiento al estrés, se identifican pocos estudios en una universidad peruana nacional, de modo que los resultados encontrados permiten una mejor comprensión de ambas variables en el contexto estudiado, y así brindar recomendaciones pertinentes en base a lo encontrado.

1.2 Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública?

1.3 Justificación

1.3.1 Justificación teórica

La presente investigación permite conocer los niveles de bienestar psicológico en el contexto universitario, los cuales muestran cifras preocupantes en los estudiantes por encima del 48% presentan bajos niveles de satisfacción personal (Albujar y Chuquipoma, 2022; y Manini, 2022; y Cuba et al. 2023); que a su vez es uno de los pilares esenciales de la salud mental (Muñoz et al., 2022), de ahí la relevancia de ser abordada esta problemática.

En esta misma línea, la información recabada suma en el repertorio de conocimientos, ya que investigaciones en una muestra universitaria son poco frecuentes. Asimismo, es de relevancia ya que profundiza en el bagaje teórico de ambas variables específicamente en una universidad nacional, ya que los estudios encontrados en el Perú se basan en su mayoría en muestras de universidades privadas (Cresto, 2022; y Puca, 2023), por tanto este abordaje permitirá llenar dicho vacío en la literatura.

1.3.2 Justificación práctica

Considerando la necesidad de preservar el bienestar psicológico de la comunidad universitaria, los resultados podrían ser de utilidad para la creación de propuestas de programas de prevención y promoción para mejorar la calidad de vida en la población

investigada, como entrenamiento en habilidades socioemocionales, talleres de manejo de estrés, sesiones psicoeducativas sobre los estilos de afrontamiento, entre otras.

Asimismo, en los resultados se expone que los instrumentos utilizados pasaron por un proceso de confiabilidad y validez, por lo cual puede ser de utilidad para futuras investigaciones.

Por otra parte, los resultados obtenidos podrían ser fuente de motivación para futuras investigaciones en una temática relevante en la vida del estudiante universitario.

1.3.3. Justificación social

El estudio contribuye en el desarrollo social de la comunidad universitaria, ya que permite visibilizar problemática mencionada anteriormente. A su vez, la identificación de estrategias efectivas recolecta evidencia para las intervenciones en los servicios de atención de salud mental en la universidad con el propósito de atenuar las consecuencias negativas del estrés en esta población. Además, en la misma línea, facilita la identificación de las necesidades en la salud mental de los universitarios generando así información relevante para los departamentos de consejería y tutoría universitaria. Lo que consecuentemente genera conciencia sobre la importancia de la salud mental en la educación superior.

Asimismo, revela la necesidad de trabajar en el fortalecimiento de políticas institucionales en pro al bienestar integral de los universitarios. En este sentido, busca promover una cultura universitaria que no solo se enfoque en el desarrollo académico y personal sino también en el desarrollo socioemocional.

1.4 Limitaciones de la investigación

La presente investigación utilizó el muestreo no probabilístico de manera intencionada debido a que la elección se basó en el criterio de la investigadora correspondiente a los estudiantes de tercer a quinto año de una facultad de una universidad pública, por ello la generalización de resultados solo puede ser extendible a la población de donde se sustrajo la muestra.

Asimismo, otra de las limitaciones fue que no contempla en los instrumentos utilizados factores externos como eventos recientes en su vida que pueden influenciar en la investigación.

1.5 Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo General

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

1.4.2 Objetivos Específicos

- Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión autonomía del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública
- Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública
- Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública

- Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública
- Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública
- Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública
- Analizar los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de una universidad pública
- Analizar las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Chan et al. (2022) investigaron la correlación entre las variables: estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico 202 estudiantes (71.3% mujeres y 28.3% varones) de la Universidad de Hong Kong. El diseño de la investigación fue transversal donde se utilizaron la escala de bienestar psicológico de Ryff e Inventario Brief-COPE. Los resultados evidenciaron que el 63.8% de los participantes se posiciona en la categoría media de bienestar. Además, se evidenció relación positiva entre el bienestar psicológico y las estrategias enfocadas en el problema (r = .269, p < .001); mientras que con las estrategias de evitación presentó una correlación negativa (r = -.532, p < .001). No obstante, no se encontró relación con la estrategia centrada en la emoción (p =.188). Finalmente, señalan que en el bienestar psicológico no se presenta diferencia significativa entre ambos sexos (p =.112).

Nárvaez et al. (2021) abordaron un estudio en el cual buscaron identificar la relación entre las variables: bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento. Se utilizó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de tipo correlacional. En el estudio participaron 201 universitarios colombianos, 53.23% mujeres y 46.77% varones, para lo cual se utilizó el instrumento escala de estrategias de Coping Modificada (EEC-M) y escala de bienestar psicológico de Ryff. El análisis muestra que se presenta correlación directa entre el bienestar psicológico y las estrategias tales como la reevaluación positiva (r = .363), solución de problemas (r = .315), búsqueda de apoyo social (r = .254) y evitación

cognitiva (*r* = .255). Asimismo, identifica una correlación directa en la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico, y las estrategias de afrontamiento relaciones positivas (*r* = .463) y estrategia solución de problemas (*r* = .437). Finalmente, la estrategia de expresión de la dificultad de afrontamiento tiene una relación inversa con la dimensión autoconcepto (*r* = -.331) y con la dimensión propósito de vida (*r* = -.327).

Valdes (2021) investigó la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en 204 universitarios en Colombia (65.2% mujeres y 34.8% varones). El estudio se realizó en base al enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con alcance correlacional utilizando la escala de Estrategias de Coping (EEC-M) y la escala de Ryff de bienestar psicológico. La investigación señala que la estrategia más utilizada fue el de espera (44.6%), mientras que la menos utilizada es la reevaluación positiva (37.7%). Además, se evidenció que 23% de los estudiantes, en la dimensión aceptación del bienestar psicológico, se posiciona en la categoría alta.. Finalmente, los resultados indican que la búsqueda de apoyo social del afrontamiento al estrés se relaciona con las dimensiones autoaceptación (*r = .176),* propósito en la vida (*r* = .154) y dominio del entorno (*r = .144*) del bienestar psicológico.

Araque et al. (2020) realizaron un análisis del bienestar psicológico en 1631 universitarios (81.7% mujeres y 18.3% varones) de Colombia. Para ello se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff (EBP). El estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo, diseño transversal de alcance descriptivo. Los resultados señalaron que la mayoría de los estudiantes (71%) se ubican en la categoría alta del bienestar psicológico. Además, de los evaluados que mostraron niveles medios de bienestar psicológico se evidenciaron puntuaciones mejores en sus dimensiones crecimiento personal (85.7%), dominio del entorno (84.2%), relaciones positivas (69.8%) y autoaceptación (69.2%).

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Puca (2023) abordó un estudio con la finalidad de identificar la correlación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en 384 universitarios de Lima (69.8% mujeres y 30.2% varones). El estudió siguió un diseño no experimental con alcance correlacional, para ello utilizaron la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de afrontamiento al estrés CAE. Los resultados señalaron que un 63% de los estudiantes se ubican en un nivel medio de bienestar psicológico; asimismo, son las mujeres (44.3%) quienes predominaban en esta categoría. Además, evidenciaron una relación positiva baja entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés (r = .186, p < .000). Además, indicaron que existe una relación directa entre el bienestar psicológico y la estrategia de afrontamiento focalizado en la solución del problema (r = .405) y búsqueda de apoyo social (r = .243). Finalmente, resaltaron una correlación inversa entre el bienestar psicológico y la estrategia autofocalización negativa (r = -.403) y expresión emocional abierta (r = -.301).

Cresto (2022) buscó evaluar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en 253 estudiantes universitarios (50.9% mujeres y 49.1% varones) de Lima. La investigación fue de diseño no experimental de tipo correlacional, y utilizaron la escala de afrontamiento al estrés COPE y escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A). Los resultados encontraron que existe una relación directa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento centrados en el problema (r = .213, p < .001). Además, indicaron que existe una relación inversa entre los otros estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico (r = -.214, p < .000). Asimismo, se destaca que existen diferencias significativas en cuanto al estilo centrado en la emoción según el sexo (U = 6362.5; p = .005). De igual forma, en las dimensiones autonomía (U = 6710.5; p =

.022) y proyectos (U = 7646.5; p = .027) del bienestar psicológico también se encuentran diferencias significativas según sexo.

Bravo (2021) investigó la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en 281 estudiantes universitarios (69% mujeres y 31% varones). Los instrumentos utilizados son el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE y la escala de bienestar psicológico de Ryff. El diseño utilizado fue no experimental, transversal de tipo correlacional. Los resultados indicaron que la mayoría de estudiantes utiliza el estilo dirigido al problema para afrontar el estrés dependiendo de las circunstancias (42.7%). Asimismo, el 87.9% de los estudiantes se posicionan en un nivel medio de bienestar. Además, se destaca que no hay diferencias en el afrontamiento al estrés según sexo (U = 8336.0; p = .785) y año de estudio (p = .065), sin embargo sí se evidencia diferencias entre el bienestar psicológico según sexo (U = 8110.5; p = .037) y año de estudio (p = .000)

Condori (2020) abordó una investigación con la finalidad de conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en 208 estudiantes universitarios (41.8% mujeres y 58.2% varones). El estudio fue abordado bajo un diseño cuantitativo de tipo correlacional. Utilizó la escala de bienestar psicológico Ryff y el cuestionario de afrontamiento al estrés COPE. Los resultados indican relación directa entre la estrategia de afrontamiento planificación y el bienestar psicológico (r = .52), y su dimensión manejo del ambiente (r = .53) y crecimiento personal (r = .52). Además, se evidenciaron diferencias significativas respecto al sexo en las estrategias de afrontamiento supresión de actividades (p = .01), liberar emociones (p = .01), búsqueda de soporte emocional (p = .00), uso del humor (p = .00) y consumo de sustancias (p = .04).

Tacca y Tacca (2019) realizaron un estudio con el fin de encontrar relación entre el bienestar y afrontamiento en 158 universitarios (47% mujeres y 53% varones). Por tal motivo utilizaron la Escala de Ryff y el Cuestionario COPE. El estudio fue cuantitativo y de diseño no experimental. Los resultados señalaron la existencia de una correlación del estilo enfocado en el problema con el bienestar (p = .56) y sus dimensiones propósito de vida (p = .5) y dominio del entorno (p = .55). Además, también el bienestar presentó una correlación con el estilo de afrontamiento centrado en las emociones (p = .5). Asimismo, destacó que las mujeres presentan mayores niveles de bienestar psicológico (p <.001), así como en sus dimensiones a excepción de autonomía (p >.001).

Collas y Cuzcano (2019) realizaron una investigación con el fin de hallar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar emocional en 295 universitarios de Lima (42.7% mujeres y 57.3% varones). La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y diseño no experimental. En ese sentido, utilizaron la Escala de bienestar psicológico de Ryff y cuestionario de estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE). Los resultados señalan que el bienestar psicológico presenta una relación directa con el estilo de afrontamiento enfocado con la emoción (r = .462, p < .000) y en el problema (r = .432, p < .000). Finalmente, la dimensión autonomía tiene una correlación directa con el estilo enfocado en el problema (r = .469, p < .000) y en la emoción (r = .49, p < .000).

2.2. Bases teóricas - científicas

2.2.1. Afrontamiento al estrés

2.2.1.1 Estrés

Lazarus y Folkman (1986) definen al estrés como un fenómeno que depende del contexto, interpretado como una interacción entre la persona y circunstancias en la que se encuentra en un momento dado.

Hobfoll (1989) conceptualiza al estrés como un factor que genera malestar en el organismo, lo cual provoca una reacción fisiológica que genera efectos en el sistema nervioso autónomo.

Selye (1956) señala que el estrés es conceptualizado bajo tres enfoques. El primero como conjunto de estímulos. Entendiéndose como ciertas condiciones del entorno generan sensaciones de tensión denominándose estresores. El segundo como una respuesta. Interpretándose como reacción ante los estresores denominado estado de tensión (psicológico y fisiológico). Finalmente, el tercero como un proceso. Ello quiere decir que integra los estresores y sus respuestas añadiendo la interacción de la persona-ambiente.

En el marco del estudio, se entiende al estrés como la interacción entre el sujeto y su entorno donde la situación es percibida como amenazante, lo que lleva a evaluar los recursos personales para enfrentarlo.

2.2.1.2 Afrontamiento al Estrés

Lazarus y Folkman (1984) consideran al afrontamiento como un proceso dinámico basados en evaluaciones y reevaluaciones de situaciones generadoras de estrés. Estas estrategias están centradas en la emoción o en el problema. La primera hace referencia a las estrategias defensivas que regulan la respuesta emocional. Mientras que la segunda, buscan resolver la situación generadora de estrés, ya sea modificando el entorno que lo está provocando.

Asimismo, Mella et al (2020) indican que es un proceso multidimensional y complejo por ello se realizan esfuerzos cognitivos y conductuales. Cuya finalidad es controlar las diversas situaciones estresantes, las cuales, a su vez, se ven influenciadas por factores internos y externos del individuo.

Para fines del estudio, las estrategias de afrontamiento son consideradas como respuestas frente a situaciones estresantes que están estrechamente vinculadas con las destrezas y habilidades de cada individuo.

2.2.1.3. Modelos Teóricos

2.2.1.3.1 Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman (1984) expresan que el afrontamiento son esfuerzos a nivel cognitivo y conductual constantes para afrontar exigencias particulares del entorno y propio individuo que superan sus posibilidades de afrontamiento. La finalidad es disminuir los efectos causados por las situaciones estresantes. Asimismo, establecen que los sujetos pasan por dos procesos en la relación persona-ambiente, valoración y afrontamiento. El primer proceso es la evaluación cognitiva. Es decir, el sujeto evalúa la posibilidad de influencia del contacto del contexto con su bienestar, y en caso sea así, de qué manera lo estaría, o sea si hay riesgo o beneficio. El segundo proceso es la evaluación secundaria. En otras palabras, la persona valora la situación problemática en base a su pensar y actuar de la persona frente a esta. Asimismo genera una valoración sobre qué recursos posee para afrontarlo (Lazarus y Folkman, 1986).

Entonces, sintetizando la evaluación primaria es la percepción de si la situación en la cual se encuentra involucrada es una amenaza, desafío o beneficio para uno. Mientras que la evaluación secundaria consiste en mentalizar las diversas opciones de respuestas frente a la situación desafiante considerando sus recursos propios. Un ejemplo en el contexto universitario es la situación generada frente a un examen final. En la evaluación primaria, puede señalarse como un desafío para el estudiante. Mientras que en la evaluación secundaria, el estudiante puede incluir las siguientes valoraciones específicas: de qué forma percibe la dificultad del examen, qué acciones puede tomar para evitar el

fracaso y mejorar la probabilidad de éxito, qué nivel de control tiene sobre los resultados, entre otros (Piemontesi et al., 2009).

En esta misma línea, Lazarus y Folkman (1986) clasifican de la siguiente forma: afrontamiento orientado al problema y afrontamiento orientado a la emoción que experimenta la persona frente a una situación estresante. La estrategia orientada al problema indica que el sujeto busca cambiar la relación con la amenaza, mitigándola. Mientras que la orientada en la emoción sostiene que el sujeto busca disminuir o eliminar el impacto emocional negativo al sentirse vulnerable.

2.2.1.3.2 Modelo de Carver y Scheier

Scheier y Carver (1988) sostienen dos perspectivas de afrontamiento basando sus posturas en el modelo de Lazarus y Folkman. Estos son el afrontamiento situacional y el disposicional. En primera instancia, el afrontamiento situacional es el proceso dinámico en constante cambio, donde los sujetos experimentan situaciones estresantes de manera completa, por ello combinan diversas estrategias según la circunstancia. En segunda instancia, el afrontamiento disposicional hace referencia al estilo individual y estable frente al manejo de estrés. Ello implica que el individuo desarrolla patrones habituales de estrategias de afrontamiento para hacer frente a las situaciones estresantes. Estos se consolidan como estilos de afrontamiento, los cuales influyen en cómo reaccionan frente a nuevos desafíos.

Asimismo, Carver et al. (1989) señalan que se debe reconocer que la práctica más común de cualquier modelo de afrontamiento está influenciada por diversos factores propios del ser humano (personalidad). Además, se debe tomar en cuenta la tendencia o estilo relativamente estable para su capacidad de predicción. En este sentido, Carver et al. (1989) proponen tres estilos (dirigido a la emoción problema y otros estilos).

El estilo dirigido al problema se refiere a cómo la persona en un momento determinado cambia su postura previa influyendo en la disminución de la amenaza. Por otro lado, el estilo enfocado a la emoción considera los factores que buscan disminuir o mejorar las conductas emocionales. Mientras que los otros estilos tienen como fin evitar la situación estresante.

En base a lo expuesto, se usan ambos modelos, ya que el instrumento utilizado se basa en ambos supuestos: los dos supuestos de Lazarus y Folkman, y los tres estilos de afrontamiento de Carver.

2.2.1.3. Clasificación

Se clasifica en tres estilos y en trece modos, que se dividen de la siguiente forma:

Afrontamiento enfocado en el problema.

Afrontamiento activo. Este modo hace referencia a las acciones orientadas a sumar recursos con el fin de atenuar o evitar las consecuencias del estrés. En otras palabras, la persona toma decisiones que les permite afrontar el estrés de forma directa.

Planificación. Alude a la estructuración y organización de las acciones necesarias para manejar el estímulo estresor. Ello implica que el sujeto evalúa sus opciones para identificar la mejor estrategia y decidir de qué forma actuar.

Búsqueda de apoyo social. Enfatiza el requerimiento de soporte externo, ya sea un familiar, amigo u otro para obtener información, consejos o ayuda práctica frente a la situación estresante.

Supresión de otras actividades. Se trata de reducir o limitar el tiempo enfocado a actividades recreativas o determinadas tareas no esenciales para concentrarse en afrontar el problema. Ello quiere decir que busca minimizar las distracciones.

Postergación del afrontamiento. Implica procrastinar el enfrentamiento directo con la situación estresante con el fin de hacerlo posteriormente siempre y cuando el individuo se encuentre mejor preparado.

Afrontamiento enfocado en la emoción.

Religión: Se enfoca en la vivencia religiosa con el objetivo de disminuir la tensión. Es decir, busca encontrar consuelo de las dificultades por medio de la fe, oración, conexión espiritual u otras formas.

Aceptación. Consiste en reconocer y aceptar la situación. Se expresa en dos maneras, la primera sabe y es consciente de la existencia de la dificultad. Mientras que en la segunda lo lleva a la aceptación del evento y convive con él, ya que es consciente de que no podrá modificarla.

Reinterpretación positiva. Implica darle una connotación al evento estresante desde una perspectiva diferente, ya sea buscando el aspecto positivo o lecciones que resultan de aprendizaje. De forma que el individuo encuentra una oportunidad de crecimiento.

Búsqueda de soporte emocional. Consiste en buscar apoyo en personas capacitadas para recibir consuelo y comprensión emocional frente a un estresor. Ello quiere decir que la persona comparte sus preocupaciones a otro sujeto en busca de respaldo emocional.

Análisis de emociones. Se basa en la identificación y comprensión de las propias emociones frente a un evento estresante. Por tanto, implica un tiempo de reflexión acerca de su sentir y entendimiento de su origen e impacto.

Otros estilos de afrontamiento.

Negación. Consiste en rechazar la realidad del evento estresor, de forma que evita las emociones y pensamientos asociados a este. Esto quiere decir que la persona niega aceptar la existencia del problema lo que impide el abordaje de la causa del estrés.

Distracción. Implica involucrarse en distintos tipos de actividades que desvían la atención del problema, por lo que temporalmente se evade al estresor. Si bien, genera un alivio momentáneo, posteriormente el estrés persiste o incluso puede aumentar.

Conductas inadecuadas. Se refiere a la ingesta de bebidas alcohólicas u otras sustancias con la finalidad de tolerar la situación estresante. De igual forma, puede generar un alivio temporal, pero con graves consecuencias a largo plazo para la salud física y mental.

En relación a los otros estilos de afrontamiento, Matalinares et al. (2016) señalan que también puede ser llamado como estilo desadaptativo ya que son estrategias inadecuadas para afrontar el estrés. Por tanto, para fines prácticos en la presente investigación se usará dicha connotación para hacer referencia a los otros estilos de afrontamiento.

2.2.1.4. Importancia del afrontamiento al estrés en el estudiante universitario

En la etapa universitaria, los estudiantes manifiestan el estrés debido a la suma de creencias personales, compromisos y demandas del entorno. De acuerdo a Cabrera (2017), los universitarios experimentan preocupación ya que tienen que cumplir con demandas académicas, encontrar un trabajo adecuado y formar relaciones sentimentales. A su vez, Cornejo y Lucero (2005) indican que el iniciar un nuevo periodo académico se caracteriza por la percepción de aislamiento, miedo y ansiedad. Asimismo, Martínez y Morote (2001) señalan que los principales factores de estrés en los universitarios están relacionado con el rendimiento académico, relaciones familiares y conflictos emocionales. Ello evidencia la relevancia de reforzar los mecanismos de afrontamiento de los estudiantes. Debido a que impacta tanto en su bienestar emocional y psicológico, como también en su desempeño académico y su capacidad para adaptarse a los retos de esta etapa crucial.

2.2.2. Bienestar psicológico

2.2.2.1. Definición

El bienestar psicológico es un constructo que viene siendo investigado durante años, no obstante aún no hay consenso sobre su definición o en la forma de medir el bienestar psicológico en las personas (Dodge et al., 2012).

A pesar de ello, Ryan y Deci (2001), y Dodge et al. (2012) destacan su definición en base a tradiciones: hedonista y eudemonia. La hedonística resalta conceptos como felicidad, afecto positivo y negativo, y satisfacción de vida; así como la disposición de centrarse en los placeres y las preferencias físicas y cognitivas. En otras palabras, lo define como la felicidad de carácter subjetivo que contrasta la vivencia del placer con el displacer, destacando que no depende únicamente del hedonismo físico, es más deriva también del cumplimiento de metas en diferentes contextos. Mientras que la tradición eudaimónica señala que el bienestar psicológico se relaciona con los componentes del funcionamiento psicológico positivo y el desarrollo humano a diferencia de las demandas internas que requieren alivio instantáneo.

> El bienestar, interpretado como crecimiento y realización humana, está profundamente influenciado por los contextos que rodean la vida de las personas y, por tanto, las oportunidades de autorrealización no están distribuidas de forma equitativa. El segundo punto es que el bienestar eudaimónico puede ser consecuente con la salud al promover la regulación efectiva de múltiples sistemas fisiológicos. (Ryff y Singer, 2008, pp. 14-15)

Entonces para fines de la investigación, el bienestar psicológico será entendido desde una perspectiva eudaimónica bajo un concepto construido sobre dos aspectos centrales, a saber que es entendido como el desarrollo y autorrealización, está influido en

gran medida por el entorno o contexto del individuo; asimismo, es consecuencial a la salud si se promueve la regulación de sistemas fisiológicos.

2.2.2.2. Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico de Ryff

Ryff (1989) estructuró seis dimensiones del bienestar psicológico, basado en la propuesta teórica de Jahoda sobre el funcionamiento positivo. Posteriormente, Ryff (2014) desarrolló avances en cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico para ello toma algunas teorías como la autoactualización propuesta por Maslow; la individuación, por Jung; tendencias básicas de la vida, por Bühler; el desarrollo personal, por Erikson; sentido de voluntad, por Frankl; madurez, por Allport; procesos ejecutivos, por Neugarten; funcionalidad de la persona, Rogers; y salud mental, por Johada.

Asimismo, Ryff y Singer (2001) señalaron que ciertas dimensiones del bienestar psicológico generan cambios fisiológicos que son de beneficio para la salud. Uno de estos es el incremento de oxitocina ya que ello está relacionado con las emociones que influyen en un mejor estado de ánimo y mejor manejo del estrés.

En esta misma línea, Keyes (2005) indica que este modelo aborda los desafíos que los individuos enfrentan al buscar la funcionalidad en su integridad y desarrollar sus potencialidades. El bienestar psicológico incluye los diferentes ámbitos de la vida de la persona tales como social, familiar e individual. Además, este guarda una estrecha relación con las etapas adultas de la vida.

2.2.2.3. Dimensiones

El bienestar psicológico abarca seis dimensiones, a saber: la autoaceptación, el dominio del ambiente, las relaciones positivas con otros, el propósito en la vida, la autonomía y el crecimiento personal (Ryff, 1989):

Autoaceptación. La presente dimensión es la más recurrente de todos los criterios de bienestar, la misma se define como un rasgo central en la salud mental, así como parte de una característica de la autorrealización, el funcionamiento óptimo y la madurez del individuo. Por su parte, las teorías del ciclo vital hacen especial énfasis en la aceptación de uno mismo y del pasado, de esta forma, conservar una visión positiva de sí mismo emerge como elemento fundamental en un adecuado bienestar psicológico.

Relaciones positivas con otros. La facultad de amar es un elemento central de la salud mental. Los individuos que logran la autorrealización poseen sentimientos de afecto y empatía hacia los demás, incluso siendo capaces de demostrarlos con mayor intensidad. Además, el mantenimiento de vínculos afectivos cálidos se establecen como un indicador de madurez. En coherencia, las teorías de desarrollo en la adultez resaltan la relevancia entre el establecimiento de lazos íntimos y la guía hacia otros. De esta forma, las definiciones de bienestar psicológico incluyen de manera sostenida la presencia de vínculos interpersonales.

Autonomía. Este constructo hace referencia a la capacidad de resistencia social; en relación al actuar y pensar determinadas situaciones, independencia y autodeterminación que el sujeto manifiesta (Ruini et al., 2003). De modo que se colige que la persona caracterizada con autonomía tendrá que poseer un locus interno, de forma que le permita autoevaluarse bajos sus criterios individuales.

Dominio del ambiente. Parte de los rasgos que definen la salud mental incluye la facultad de escoger o construir contextos que se ajustan a su estado psicológico. Además, se refiere a la capacidad de aprovechar las oportunidades del entorno, participar en actividades laborales o familiares y tener un sentido de competencia en la gestión de actividades diarias. (Ruini et al., 2003)

Propósito de vida. Se relaciona con el poseer propósitos, metas y una dirección clara que aporta que la vida sea significativa (Ruini et al., 2003).

Crecimiento personal. El funcionamiento psicológico óptimo requiere no solo que uno alcance las características anteriores, sino también que siga desarrollando su potencial, que crezca y se expanda como persona. La necesidad de actualizarse y realizar sus potencialidades es fundamental para las perspectivas clínicas del crecimiento personal. Es así que, esta persona se desarrolla constantemente más que conformarse en una condición estática donde las dificultades se disipen (Ryff, 1989, p.1073).

2.3. Definición de conceptos básicos

- Bienestar Psicológico: es el constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo definido por su naturaleza subjetiva vivencial y relacionado estrechamente con el funcionamiento tanto físico, psíquico como social (García y González, 2000).
- Estrategia de afrontamiento: es el recurso conductual y cognitivo empleado de manera constante y está relacionado con la forma de manejar las demandas tanto internas como externas, que han sido valorados en agotamiento que exceden los recursos a nivel individual (Carver, 1997).
- Estudiantes universitarios: personas que se encuentran en proceso de formación situados en un contexto socio histórico concreto, que actúan y poseen la capacidad para transformar, construir y reconstruir de las representaciones del entorno (Suárez, 2017).

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

- Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el

bienestar psicológico en los estudiantes de universidad pública

2.4.2. Hipótesis Específicas

- Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico en los estudiantes de universidad pública
- Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión autonomía del bienestar psicológico en los estudiantes de universidad pública
- Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico en los estudiantes de universidad pública
- Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico en los estudiantes de universidad pública
- Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico en los estudiantes de universidad pública
- Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico en los estudiantes de universidad pública

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Nivel y Tipo de Investigación

La presente investigación corresponde a un estudio de tipo sustantivo - descriptivo, debido a que busca responder al problema teórico mediante el conocimiento de la realidad en una situación espacio temporal determinada (Sánchez y Reyes, 2015). En este sentido, permitirá determinar la relación entres ambas variables estudiadas considerando su realidad circunstancial, es decir, el contexto universitario.

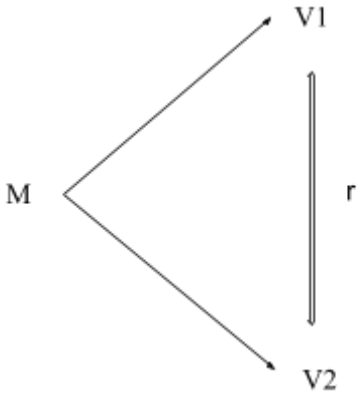
Asimismo, es de nivel descriptivo ya que pretende describir un fenómeno mediante el estudio de este en una circunstancia temporo-espacial determinada, así como recogerá información sobre su estado actual (Sánchez y Reyes, 2015). En esta línea se sostiene que el presente estudio describe la correlación de ambas variables en universitarios dentro de su estado actual.

3.2. Diseño de Investigación

La presente investigación es de diseño no experimental puesto que se observa y analiza al fenómeno en su contexto natural sin la manipulación deliberada de las variables (Hernández et al., 2014). Asimismo, dado que los datos son recolectados en un solo momento, el presente estudio corresponde también a un diseño de tipo transversal. Por último, el estudio presenta un alcance de tipo correlacional, debido a que se asocian las variables de estudio mediante un patrón predecible para un grupo o población con el fin de determinar el grado y dirección de asociación correspondiente (Hernández et al., 2014). En este caso, se busca determinar la asociación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, teniendo en cuenta que los instrumentos serán aplicados una única vez y sin ejercer manipulación de alguna de estas, el diagrama es el siguiente:

Figura 1

Tipo de estudio



Donde:

M : Muestra conformada por estudiantes de una universidad estatal

V1 : Estilos de Afrontamiento

V2 : Bienestar Psicológico

r : Relación existente

3.3 Unidad de Análisis

Estudiantes de una escuela profesional de una universidad pública

3.4. Población de estudio

La población de la presente investigación estuvo conformada por 360 estudiantes universitarios de una escuela profesional entre 18 a 25 años de edad que se encuentren entre el tercer y quinto año de la carrera con matrícula vigente en una institución pública.

3.5. Selección y tamaño de muestra

La elección de la muestra fue de tipo no probabilístico e intencional, ya que la muestra se determinó en función al juicio del investigador sin la aplicación de cálculos

probabilísticos (Sánchez y Reyes, 2015; y Sánchez et al., 2018). En este sentido, la muestra está conformada por 237 estudiantes universitarios de tercer a quinto año de carrera.

Tabla 1

Distribución de la muestra según año de estudio y sexo

Sexo	Año de estudio						Total	
	Tercer año		Cuarto año		Quinto año			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Mujer	45	29.4 %	49	32 %	59	38.6 %	153	64.6 %
Varón	30	35.7 %	28	33.3 %	26	31 %	84	35.4 %

Fuente: Elaboración propia

Asimismo, se tomará en cuenta los siguientes criterios:

3.5.1. Criterio de Inclusión

Estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Estudiantes de 18 a 25 años

Estudiantes que acepten el consentimiento informado

3.5.2. Criterio de Exclusión

Estudiantes de primer y segundo año de estudio

Estudiantes que no completen todos los ítems de evaluación

Estudiante que no respondieron la ficha sociodemográfica

3.6. Variables de estudio

Estrategias de Afrontamiento. Variable cuantitativa que se evaluó con el Cuestionario COPE de Estilos de Afrontamiento

Bienestar Psicológico. Variable cuantitativa que se evaluó a través de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

3.6.2 Variables sociodemográfica

a) **Sexo:** Mujer y varón

b) **Año de estudio:** 3er, 4to y 5to

c) **Edad cronológica:**

i) 18 a 20

ii) 21 a 25

3.7. Técnicas/ Instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE

a) Ficha técnica

- *Nombre del instrumento original:* Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE)
- *Autores:* Carver, Sheier y Weintraub (1989)
- *Nombre versión adaptada:* Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE
- *Adaptación a muestra peruana:* Casuso (1996)
- *Objetivo:* Evaluar las estrategias de afrontamiento ante el estrés
- *Tiempo de aplicación:* 20 minutos
- *Materiales:* Cuadernillo de ítems y respuestas, y lápiz

b) Descripción del instrumento

Este instrumento fue adaptado por Casuso (1996), el cual contiene 52 ítems dicotómicos divididos en trece modos de afrontamiento. El primero es el enfocado en el problema: afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades, postergación

del afrontamiento, búsqueda de apoyo social. El segundo es el enfocado en la emoción: búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva, aceptación, religión y análisis de emociones. Finalmente, el tercero se refiere a los otros estilos de afrontamiento: negación, distracción y conductas inadecuadas.

c) Validez y Confiabilidad

Carver et al. (1989) realizan la validación del constructo mediante el análisis factorial de las 978 respuestas de los estudiantes de la Universidad de Miami. Donde se concluye que se presentan once factores. Asimismo, se utiliza el coeficiente alfa de Crobancha para el análisis de consistencia interna. Los resultados indican confiabilidad alta y muy alta (.60 y .92).

En el Perú, Casuso (1996) realizó la adaptación del instrumento en su forma disposicional en 817 estudiantes de una universidad privada y pública. En relación a su validez, mediante el análisis de rotación varimax, se identifican trece escalas con cargas factoriales satisfactorias eigenvalues mayores a 1,1. Asimismo, su confiabilidad se determinó mediante el alfa de Cronbach, los valores indicaron niveles altos en las estrategias enfocadas en la emoción (.75), problemas (.68) y otros estilos (.77).

e) Norma de aplicación

La prueba se aplicó de forma grupal en un tiempo de aproximadamente veinte minutos. Asimismo, se especificó que las respuestas se deben marcar desde su propia experiencia.

3.7.2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB)

a) Ficha técnica

- *Nombre Original:* Scale Psychological Well-Being

- *Nombre:* Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.
- *Año:* 1989
- *Autora:* Carol D. Ryff.
- *Base teórica:* Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico.
- *Población:* Adolescentes y adultos.
- *Forma de administración:* Individual y grupal.

b) Descripción del instrumento

Se compone por 30 ítems (Sánchez, 2023). Dicho instrumento tiene escala Likert.

c) Validez y confiabilidad

Ryff (Anglim y Grant, 2014) determinó la validez del instrumento mediante el análisis de factores. Los resultados indican que tanto la dimensión dominio del entorno como la autoaceptación si guardan relación con la variable. En tanto las dimensiones crecimiento personal, propósito en la vida y relación positiva comparten el factor de orden superior; mientras que la dimensión autonomía se relaciona con variables de control y poder. Asimismo la validez se determinó a través de correlación de las dimensiones del bienestar psicológico con medidas ya preestablecidas. En este sentido, se encontró correlación entre Affect Balance Scale y las dimensiones crecimiento personal y dominio del entorno; el Índice de Satisfacción con la Vida, autonomía y autoaceptación; la escala de Autoestima de Rosenberg, autoaceptación y crecimiento personal; y la Escala de Depresión de Zung, propósito de la vida, dominio del entorno, y relación positiva con otros como medida de inadaptación (Akin, 2008).

En cuanto a la confiabilidad, Ryff utilizó test retest obteniendo puntajes de 0.81 a 0.85 en una muestra de 117 participantes luego de la aplicación de seis semanas (Akin,

2008). Asimismo, analizó su consistencia interna a través del alfa de Cronbach considerando una muestra de 321 personas entre jóvenes, adultos y adultos mayores (Akin, 2008, Kalantarkousheh y Navarbafi, 2012). Los resultados arrojaron niveles altos en la dimensión autonomía (.86), dominio del entorno (.9), crecimiento personal (.87), relación positiva (.91), propósito de vida (.9) y aceptación (.93).

En el Perú, Sanchez (2023) realiza mediante el criterio de jueces la validación de contenido en una muestra de 194 estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Dicho proceso arrojó como resultado un valor de 0.70 en el coeficiente de la V de Aiken, categorizando en el rango de mínimo aceptable. Asimismo, los jueces modificaron 23 ítems, dentro del cual uno de los ítems se separó en dos, con el fin de obtener mayor claridad en la redacción y representatividad. En cuánto a la confiabilidad, de acuerdo a los valores del coeficiente de alfa de Cronbach, se identifican valores entre 0.73 y 0.92 lo que indica niveles altos y muy altos.

e) Norma de aplicación

Se evalúa de manera grupal teniendo en cuenta la duración de tiempo aproximado de 20 a 25 minutos.

3.8. Procedimientos

En primer lugar, se realizó una coordinación previa con el docente de las aulas de tercer año al quinto año de la facultad para evaluar al culminar la clase previa aceptación de los estudiantes.

Durante la aplicación, se solicitó el consentimiento informado a los participantes para la aplicación de los instrumentos. Para ello se toma en cuenta los aspectos éticos señalados en el código de ética de la universidad correspondiente, tales como la confidencialidad de la información y responsabilidad en la divulgación de esta.

Posteriormente, a cada estudiante se entregó un protocolo con la ficha sociodemográfica y los instrumentos psicológicos para aplicación colectiva. Cabe destacar que previamente se les informó a los participantes sobre el objetivo de la investigación, y resaltando la confidencialidad de los resultados obtenidos.

El proceso de recolección de datos tuvo una duración de tres meses donde se logró recolectar 250 encuestas, de los cuales se tuvieron que descartar 13 protocolos recolectados debido a que no completaron el llenado de la ficha sociodemográfica.

3.9. Técnicas de análisis de datos

Para el procesamiento y análisis de los datos se utilizó el programa Jamovi Stats (versión 2.4 para Windows). Debe señalarse que el registro de datos se incorpora en el software recolectado previamente en Microsoft Excel.

En primera instancia, se realizó el análisis psicométrico de la confiabilidad de los instrumentos a utilizar, para ello se optó por la medida de consistencia interna determinada por el coeficiente de alpha de Cronbach (Sanchez y Reyes, 2015).

Posteriormente, se determinó la validez de constructo del instrumento mediante el análisis factorial exploratorio, para ello se utilizó la prueba de KMO y la prueba de esfericidad de Bartlett (Hair et al., 2019).

Luego de ello, se analizó la normalidad y homogeneidad (Hernández et al., 2014); en base a sus resultados, se eligieron los estadísticos inferenciales no paramétricos. Además, se realizó el análisis descriptivo utilizando la distribución de frecuencia de variables sociodemográficas.

Finalmente, se analizaron las correlaciones entre ambas variables y sus dimensiones, para ello se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, ya que se trata de muestras no paramétricas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis Psicométrico

4.1.1. Confiabilidad

Se realiza el análisis del coeficiente alfa de Cronbach, donde se obtuvo una puntuación de .943 en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB); mientras que en el Inventario de Afrontamiento al Estrés COPE, una puntuación de .769 (Tabla 2). Por ende, en ambos casos se sostiene que presentan muy buena confiabilidad.

Tabla 2

Análisis de confiabilidad de la escala de Bienestar Psicológico e Inventario de Afrontamiento al Estrés

Prueba	Alfa de Cronbach	Número de elementos
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB)	.943	30
Inventario de Afrontamiento al Estrés COPE	.769	52

Elaboración: Fuente propia

4.1.2. Validez

En primera instancia, se realiza la prueba de KMO y Bartlett. En la tabla 3 se visualiza que los resultados donde indican en ambos instrumentos un índice de .924 y .713 al ser mayores a .5 se resalta la utilidad del proceso. Asimismo, en la prueba de esfericidad de Bartlett se obtiene una significación de .000 en ambas pruebas. Por ello, se rechaza la

hipótesis de que la matriz de correlaciones es una matriz de identidad, indicando así que el modelo factorial es adecuado.

Tabla 3

Validez de la escala de Bienestar Psicológico e Inventario de Afrontamiento al Estrés

Prueba	Prueba de KMO y Bartlett		
Inventario de Afrontamiento al Estrés COPE	Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.713
	Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	4774.553
		gl	1326
		Sig.	0
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB)	Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.924
	Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	4813.288
		gl	435
		Sig.	0

Elaboración: Fuente propia

Posteriormente, se realiza el análisis de ítems-test de cada una de las subescalas que componen la prueba (Tabla 4). Donde, no se eliminó ningún ítem en cada una de ellas; puesto que, los ítems cumplían de acuerdo a las puntuaciones ítem-test corregida del criterio empírico requerido (>.2). Entonces, se sostiene que los ítems miden lo que dicen medir, por ello, se considera válidos los instrumentos.

Tabla 4

Correlación ítem-test de la escala de Bienestar Psicológico e Inventario de Afrontamiento al Estrés

Inventario de Afrontamiento al Estrés						Escala de Bienestar Psicológico					
Ítem	r	Ítem	r	Ítem	r	Ítem	r	Ítem	r	Ítem	r
1	.371	19	.434	37	.344	1	.727	19	.67	21	.392
2	.355	20	.418	38	.476	2	.749	20	.691	22	.665
3	.331	21	.374	39	.307	3	.733	21	.292	23	.385
4	.375	22	.36	40	.434	4	.767	22	.665	24	.555
5	.314	23	.369	41	.414	5	.764	23	.385	25	.406
6	.353	24	.434	42	.43	6	.796	24	.555	26	.541
7	.368	25	.309	43	.249	7	.542	25	.406	27	.394
8	.287	26	.459	44	.203	8	.207	26	.541	28	.58
9	.276	27	.303	45	.45	9	.288	27	.594	29	.723
10	.281	28	.359	46	.23	10	.64	28	.58	30	.458
11	.292	29	.38	47	.37	11	.658	29	.723		
12	.284	30	.353	48	.33	12	.561	30	.458		
13	.208	31	.371	49	.107	13	.654				
14	.38	32	.314	50	.163	14	.609				
15	.466	33	.496	51	.25	15	.723				
16	.363	34	.489	52	.33	16	.749				
17	.316	35	.335			17	.724				
18	.343	36	.309			18	.627				

Elaboración: Fuente propia

4.2 Análisis descriptivos

Se presentan los estadísticos descriptivos de ambas variables estudiadas.

En la tabla 5, se visualiza que en todas las dimensiones predomina la categoría media del bienestar psicológico. Sin embargo, dentro del nivel alto destaca principalmente en la dimensión propósito de vida (24.1%) y crecimiento personal (21.1%). Mientras que en el nivel bajo predomina la dimensión relaciones positivas (38%).

Tabla 5

Distribución de los niveles de las dimensiones del Bienestar Psicológico

Dimensiones	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Autoaceptación	63	26.6%	128	54%	46	19.4%
Autonomía	67	28.3%	127	53.6%	43	18.1%
Propósito de vida	64	27%	116	48.9%	57	24.1%
Crecimiento personal	68	28.7%	119	50.2%	50	21.1%
Relaciones positivas	90	38%	105	44.3%	42	17.7%
Dominio del entorno	73	30.8%	119	50.2%	45	19%

Elaboración: Fuente propia

En la tabla 6, se visualiza los resultados de las frecuencias con que los estudiantes utilizan los distintos estilos de afrontamiento. Principalmente, debe señalarse que los estilos más frecuentes son la reinterpretación positiva (73%) y el apoyo social (66.7%). Mientras que los estilos que se utilizan muy pocas veces son la negación (75.9%), conductas inadecuadas (73.8%) y religión (68.8%). Además, el 73.4% de los estudiantes optan por el postergamiento del afrontamiento dependiendo de las circunstancias.

Tabla 6

Distribución de las categorías de los modos

Modos de afrontamiento al estrés	Muy pocas veces		Depende de las circunstancias		Frecuentemente	
	n	%	n	%	n	%
Afrontamiento activo	26	11%	88	37.1%	123	51.9%
Planificación	34	14.3%	72	30.4%	131	55.3%
Supresión de otras actividades	57	24.1%	104	43.9%	76	32.1%
Postergación del afrontamiento	22	9.3%	174	73.4%	41	17.3%
Apoyo social	31	13.1%	48	20.3%	158	66.7%
Búsqueda de soporte emocional	52	21.9%	55	23.2%	130	54.9%
Reinterpretación positiva	9	3.8%	55	23.2%	173	73%
Aceptación	24	10.1%	102	43%	111	46.8%
Religión	163	68.8%	40	16.9%	34	14.3%
Análisis de emociones	71	30%	94	39.7%	72	30.4%
Negación	180	75.9%	46	19.4%	11	4.6%
Conductas inadecuadas	175	73.8%	58	24.5%	4	1.7%
Distracción	55	23.2%	136	57.4%	46	19.4%

Elaboración: Fuente propia

A continuación se presentan los estadísticos descriptivos según la categorización sexo y año de estudio.

La tabla 7 indica que tanto en el tercer y quinto año que utilizan el estilo enfocado en el problema destacan en la categoría ‘depende de las circunstancias’, con un 56% y 52.9%, respectivamente. Mientras que los cuarto año, también predominan en la categoría ‘depende de las circunstancias’ (67.5%) pero relacionado con el estilo desadaptativo de afrontamiento.

Tabla 7

Distribución de las categorías de los Estilos de Afrontamiento al Estrés según año de estudios

Años de estudio	Categoría	Estilos de Afrontamiento al Estrés					
		Estilo enfocado en el problema		Estilo enfocado en la emoción		Estilo desadaptativo	
		n	%	n	%	n	%
Tercer año	Muy pocas veces	24	32 %	26	34.7 %	20	26.7 %
	Depende de las circunstancias	42	56 %	33	44 %	41	54.7 %
	Frecuentemente	9	12 %	16	21.3 %	14	18.7 %
Cuarto año	Muy pocas veces	18	23.4 %	29	37.7 %	14	18.2 %
	Depende de las circunstancias	48	62.3 %	30	39 %	52	67.5 %
	Frecuentemente	11	14.3 %	18	23.4 %	11	14.3 %
Quinto año	Muy pocas veces	28	32.9 %	28	32.9 %	29	34.1 %
	Depende de las circunstancias	45	52.9 %	35	41.2 %	42	49.4 %
	Frecuentemente	12	14.1 %	22	25.9 %	14	16.5 %
Total	Muy pocas veces	70	29.5 %	83	35 %	63	26.6 %
	Depende de las circunstancias	135	56.9 %	98	41.3 %	135	56.9 %
	Frecuentemente	32	13.5 %	56	23.7 %	39	16.5 %

Elaboración: Fuente propia

En la tabla 8, se puede observar que la mayoría de estudiantes (50.2%) se posiciona en un nivel medio de bienestar psicológico. Asimismo, tanto en el tercer, cuarto y quinto año de estudio predomina el nivel medio de bienestar psicológico con 48%, 50.6% y 51.8%, respectivamente. Además, en el tercer y quinto año presentan los porcentajes más bajos (24% y 21.2%) en el nivel alto de bienestar psicológico, mientras que el cuarto año el porcentaje más bajo es en el nivel bajo (19,5%).

Tabla 8

Distribución de los niveles de Bienestar Psicológico según año de estudios

Variable	Grado	Bajo		Medio		Alto	
		n	%	n	%	n	%
Bienestar Psicológico	Tercer año	21	28 %	36	48 %	18	24 %
	Cuarto año	15	19.5 %	39	50.6 %	23	29.9 %
	Quinto año	23	27.1 %	44	51.8 %	18	21.2 %
	Total	59	24.9 %	119	50.2 %	59	24.9 %

Elaboración: Fuente propia

Finalmente, en la tabla 9, los resultados indican que en el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y desadaptativo tanto las mujeres (58.2% y 56.2%) como los varones (54.8% y 58.3%) predominan en la categoría ‘depende de las circunstancias’. Además, en el estilo enfocado en la emoción, se destaca en las mujeres que presentan el mismo porcentaje (29.4%) en la categoría ‘muy pocas veces’ y ‘frecuentemente’. Por otro lado, en los varones no predomina este mismo estilo ubicándose con un 45.2% en la

categoría ‘muy pocas veces’. En cuanto al bienestar psicológico, las mujeres y los varones predominan en un nivel medio (49% y 52.4%).

Tabla 9

Distribución de los niveles Bienestar Psicológico y de los Estilos de Afrontamiento según sexo

Variable	Categoría	Mujer		Varón	
		n	%	n	%
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	Muy pocas veces	39	25.5 %	31	36.9 %
	Depende de las circunstancias	89	58.2 %	46	54.8 %
	Frecuentemente	25	16.3 %	7	8.3 %
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	Muy pocas veces	45	29.4 %	38	45.2 %
	Depende de las circunstancias	63	41.2 %	35	41.7 %
	Frecuentemente	45	29.4 %	11	13.1 %
Estilo desadaptativo	Muy pocas veces	45	29.4 %	18	21.4 %
	Depende de las circunstancias	86	56.2 %	49	58.3 %
	Frecuentemente	22	14.4 %	17	20.2 %
Bienestar Psicológico	Bajo	39	25.5 %	20	23.8 %
	Medio	75	49 %	44	52.4 %
	Alto	39	25.5 %	20	23.8 %

Elaboración: Fuente propia

4.3 Contrastación de Hipótesis

A partir de este apartado, se realiza la contrastación de hipótesis mediante las pruebas estadísticas correspondientes para validar o rechazar las hipótesis planteadas en esta investigación.

En la tabla 10, se visualiza las correlaciones entre ambas variables así como en sus dimensiones. Por ello, es importante mencionar que si la significancia es menor a .05 se sostiene una correlación. Además, si el índice de correlación se encuentra en el rango de .2 a .5 se considera que el tamaño del efecto es pequeño; entre .5 a .8, moderado; y superior a 8; grande.

En cuanto al estilo de afrontamiento enfocado en el problema, no hay correlación con las dimensiones autonomía ($p = .194$) y relaciones positivas ($p = .352$). Sin embargo, el estilo enfocado en el problema presenta correlación directa pequeña con la dimensión autoaceptación (.208), propósito de vida (.313), dominio del entorno (.245) y la escala total de bienestar psicológico (.302).

En el caso del estilo de afrontamiento enfocado en la emoción no tiene correlación con el bienestar psicológico ni con ninguna de sus dimensiones ($p > .05$).

Finalmente, el estilo desadaptativo de afrontamiento tiene una correlación inversa pequeña con el bienestar psicológico (-.471) y su dimensión autoaceptación (-.277), autonomía (-.255), propósito de vida (-.326), crecimiento personal (-2.86) y dominio del entorno (-.354).

Tabla 10

Coeficiente de correlación Spearman entre los modos de afrontamientos al estrés y el bienestar psicológico

Dimensión	Enfocado en el problema		Enfocado en la emoción		Otras estrategias	
	rho	p	rho	p	rho	p
Autonomía	.085	.194	.007	.921	-.255	.000
Autoaceptación	.208	.001	.062	.342	-.277	.000
Propósito de vida	.313	.000	.123	.059	-.326	.000
Crecimiento personal	.185	.004	.07	.283	-.286	.000
Relaciones positivas	.061	.352	.079	.225	-.144	.027
Dominio del entorno	.245	.000	.101	.121	-.354	.000
Bienestar Psicológico	.302	.000	.178	.003	-.471	.000

Elaboración: Fuente propia

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En la presente investigación se ha encontrado la existencia de una relación directa entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento dirigido al problema. Mientras que el bienestar psicológico con el estilo desadaptativo presenta una correlación inversa. Ello implica que los universitarios con mayor bienestar psicológico son los que tienden a usar estrategias más activas relacionadas con la resolución del problema y el manejo emocional. El estudiante con mayor bienestar psicológico evalúa de forma más positiva sus propios recursos personales que le conduce a decisiones apropiadas en la elección de estrategias eficaces para hacer frente a sus dificultades (Lazarus y Folkman, 1986), y a la vez el resultado de esa decisión refuerza su estado de eficacia personal y control del entorno por lo que sigue manteniendo el estado de bienestar psicológico; en caso contrario al presentarse respuestas desadaptativas ante las exigencias personales y académicas persiste su malestar; siendo recomendable emplear técnicas de reestructuración cognitiva con el fin de incrementar acciones orientadas a la solución del problema y lograr el bienestar (Beck, 2011). Estos resultados son similares a los hallados por Condori (2020) y Chan et al. (2022) quienes encuentran una relación entre estilos enfocados en el problema y el bienestar psicológico. Al igual que Collas y Cuzcano (2019), los cuales indican que el bienestar psicológico guarda relación con el estilo enfocado en la emoción.

En cuanto a la primera hipótesis específica, la dimensión autonomía del bienestar psicológico no tiene correlación con los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y en la emoción. Pero sí tiene correlación inversa con el estilo desadaptativo; señalando que al presentarse mayor nivel de autonomía, el estudiante tiende a emplear en menor frecuencia estrategias desadaptativas lo cual guardaría relación con la teoría de la

autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) quienes sostienen que la autonomía facilita el proceso de autorregulación lo que a su vez promueve conductas congruentes con los valores del individuo, lo que explica que las personas más autónomas tienen menos propensión a utilizar estrategias desadaptativas. Además, la falta de relación con los estilos de afrontamiento centrado en el problema o emoción indica que esta dimensión cumple un rol más protector que orientador hacia un tipo de afrontamiento específico. Cabe destacar, que estos resultados difieren de los hallazgos de Collas y Cuzcano (2019) ya que ellos encontraron correlación directa entre la dimensión autonomía con los estilos enfocados en el problema y en la emoción. La diferencia en estos hallazgos podrían deberse al contexto (entorno académico, apoyo familiar, y cultura) que tienen un rol activo en el desarrollo de la autonomía (Ntoumanis et al, 2010), ya que al tratarse de muestras distintas los factores contextuales varían. De ahí que, para trabajar en ello, se puede abordar desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) que busca promover la flexibilidad psicológica por medio de la aceptación y clarificación de valores, de forma que el universitario tome decisión hacia acciones significativas y coherentes con sus metas reduciendo que recurra a estrategias desadaptativas.

En relación a la segunda hipótesis específica, la dimensión autoaceptación presenta relación inversa con el estilo desadaptativo del afrontamiento. Los resultados obtenidos, implicaría que el universitario reconoce sus propias habilidades que le llevan a optar por estrategias que le permiten enfrentar su estresor y no evitarlos; en razón que el reconocimiento de sus capacidades le da confianza suficiente para hacer frente a sus dificultades. En este sentido, también toma un rol protector que sirve como amortiguador de la autocrítica excesiva y rumiación; mecanismos que favorecen las decisiones de escape o evitativa (Neff y Germer, 2018; Inwood y Ferrari, 2018). Por ello, intervenciones con

estrategias de aceptación y defusión cognitiva permitiera al universitario disminuir su autocrítica y fortalecer la aceptación emocional (Hayes et al., 2012). Estos resultados son similares a los encontrados por Cresto (2022). A diferencia de Tacca y Tacca (2019) quienes señalan que entre la dimensión autoaceptación y los estilos centrados en el problema y emoción hay relación directa.

Sobre la tercera hipótesis específica, la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico tiene relación directa con el estilo centrado en el problema y relación inversa con el estilo desadaptativo. Lo cual refleja que el universitario establece metas específicas concretas generando la visualización de mayores posibilidades de encontrar soluciones a las situaciones estresantes. Los hallazgos señalan que los estudiantes con metas definidas adoptan estrategias que les permiten enfrentar dificultades en lugar de evadirlas. Ryff (1989) sostiene que esta dimensión motiva la conducta y organiza la experiencia, de forma que si el universitario encuentra sentido a sus metas enfrenta los problemas de forma que no se perjudique así mismo. Además, desde el marco de la psicología motivacional, el propósito le da coherencia a las experiencias adversas, quiere decir que el afrontar el desafío genera satisfacción de logro y oportunidad de crecimiento; en caso no tengan un propósito claro pierde la dirección y genera vulnerabilidad facilitando respuestas desadaptativas (Frankl, 2004). En cuanto a la intervención en el ámbito académico, se puede hacer el entrenamiento en resiliencia trabajando en los componentes como regulación emocional, reevaluación cognitiva y fortalecimiento en redes de apoyo lo que permite al universitario continuar hacia su meta a pesar de que en el proceso no resulte como lo espere (Reivich y Shatté, 2002). Los resultados difieren a los encontrados por Collas y Cuzcano (2019) quienes hallaron relación directa entre la dimensión propósito de vida y los estilos enfocados en el problema y en la emoción.

Respecto a la cuarta hipótesis específica, la dimensión crecimiento personal tiene relación inversa con el estilo desadaptativo. Es decir, los estudiantes que buscan desarrollarse intelectualmente y socialmente evitan utilizar estrategias perjudiciales al enfrentar los desafíos. El universitario que tenga un sentido de progreso personal puede mantener su motivación intrínseca y resiliencia frente a las dificultades de modo que tiende a evitar conductas que obstaculicen su desarrollo (Deci y Ryan, 2000; Cassidy, 2016). Asimismo, Ryff (1989) sostiene que esta dimensión apertura disposición a visualizar a los retos como oportunidades de superación. De igual forma, el entrenamiento en resiliencia y motivación autodeterminada permite el fortalecimiento de la motivación intrínseca y solución de problemas para afrontar de forma efectiva las adversidades en el proceso de crecimiento. Similar a los resultados de Tacca y Tacca (2019) quienes encontraron una relación directa entre la dimensión crecimiento personal y los estilos enfocados en el problema y emoción.

Referente a la quinta hipótesis específica, la dimensión relaciones positivas no tiene relación directa ni inversa con ningún estilo de afrontamiento. Ello implica que la calidad de los vínculos sociales no influye en la elección de cómo afrontar un problema. Dado que el afrontamiento implica un proceso de evaluación cognitivo individual (Carver, Scheier y Weintraub, 1989). Sin embargo, es innegable el soporte que ejerce el apoyo social en la amortiguación de los efectos del estrés (Cohen y Wills, 1985). Por ello, es también relevante en el contexto universitario, reforzar el entrenamiento en habilidades sociales a modo de promoción del bienestar psicológico. Estos resultados son similares a los encontrados por Cresto (2022) quien no encuentra correlación entre la dimensión relaciones positivas con ninguno de los estilos de afrontamiento al estrés. De igual forma, contrasta con los encontrados por Collas y Cuzcano (2019) los cuales indican que hay

relación directa entre la dimensión relaciones positivas con los estilos enfocados en el problema y la emoción. La diferencia de los resultados se presenta debido a que al referirnos a relaciones positivas, indudablemente el contexto tiene un rol influyente, ambas investigaciones si bien se realizaron en universidades, la investigación del autor citado se lleva a cabo en una privada, por ello el contexto académico, social y cultural es distinto; influyendo así en la forma en el estudiante concebirá la socialización.

En cuanto a la sexta hipótesis específica, la dimensión dominio del entorno tiene correlación directa con el estilo enfocado en el problema y presenta relación inversa con el estilo de afrontamiento desadaptativos. Ello supone que los estudiantes que se adaptan a su contexto tienden a enfrentar la situación que genera el estrés, asimismo, esta capacidad mejora cuando no recurren a la evasión. Dicha dimensión refleja la percepción de control y autoeficacia del estudiante con los recursos que tenga disponible, al hacer frente a las demandas externas genera agencia personal (Ryff, 1989). Los universitarios al contemplar a la situación estresante como modificable promueve la búsqueda de soluciones (Hobfoll, 1989). Por ello, es pertinente realizar intervenciones basadas en entrenamiento en resolución de problemas, con el fin de promover la percepción de control y afrontamiento activo a las demandas externas (D'Zurilla y Nezu, 2010). Dicho resultado coincide con el estudio de Valdés (2021) y Cresto (2022).

De acuerdo a los resultados descriptivos, en cuanto a los modos de afrontamiento, se encuentra que los estudiantes frecuentemente utilizan la reinterpretación positiva y el apoyo social. Ello indica que cuando los universitarios identifican problemas tienden a recurrir a sus redes de apoyo y resignificar la experiencia. Debido a que la reinterpretación facilita la reestructuración cognitiva como oportunidad de aprendizaje favoreciendo la resiliencia (Lazarus y Folkman, 1984). Asimismo, el apoyo social implica soporte

interpersonal, lo que permite contención emocional reforzando la capacidad de usar sus recursos para demandas académicas (Cohen y Wills, 1985). A diferencia de Narváez (2021) quien sostiene que el modo más utilizado fue reevaluación positiva junto a la evitación emocional.

Asimismo, en los estilos de afrontamiento según año de estudio, destaca, en función de factores situacionales, que los estudiantes de tercer y quinto año utilizan el enfoque centrado en el problema; y en el cuarto año sobresalen los estilos desadaptativos. Los estudiantes de tercer y quinto año usan estrategias para resolver o modificar directamente la situación estresante. Ambos grupos usan dichas estrategias debido a que, en el primer grupo de universitarios, ya superaron el periodo de adaptación inicial, por ello han desarrollado mayor eficacia académica (Pintrich y De Groot, 1990; García y Peréz, 2012); mientras que el segundo grupo, luego de todo su proceso formativo y próximos a egresar, evidencian mayor percepción de control y claridad de metas (Compas et al., 2017). A diferencia de los estudiantes de cuarto año, ellos toman decisiones orientadas a evadir dichas situaciones, dado que aumenta la presión académica tales como la búsqueda de prácticas, inicio de proyectos de investigación, entre otros, por ello pueden percibir que cuentan con bajos recursos para hacer frente a las demandas (Díaz, 2022). Los resultados contrastan a los encontrados por Bravo (2021) quien obtuvo que tanto los estudiantes de tercer, cuarto y quinto año utilizan el estilo enfocado en el problema de acuerdo a las circunstancias. En esta misma línea descriptiva, en los estilos de afrontamiento según sexo, en función de factores situacionales, resalta que estudiantes utilizan el estilo enfocado en el problema y el estilo desaptativo indepedientemete de si es mujer o varón. En la universidad tanto los varones como las mujeres enfrentan los mismos desafíos académicos y sociales, de modo que generan patrones de afrontamiento similares (Compas et al., 2017).

Resultados diferentes a los hallados por Cresto (2022) quien sostiene que las mujeres prefieren el estilo de afrontamiento centrado en la emoción.

Siguiendo la línea descriptiva, en relación al bienestar psicológico y sus seis dimensiones, destaca que predomina un nivel medio en los estudiantes universitarios. Ello significa que el universitario se encuentra en un estado medio de funcionamiento en su desarrollo dinámico personal. Además, los universitarios se encuentran en etapa de adultez temprana, etapa que se caracteriza por la búsqueda de propósito e identidad, lo cual implica que las dimensiones del bienestar aún se encuentran en proceso de consolidación (Arnett, 2000). Asimismo, la incertidumbre sobre su futuro y altas exigencias académicas impide que logre alcanzar niveles más altos de bienestar (Rodríguez-Fernández et al., 2016). Estos datos coinciden con las investigaciones de Valdés (2021), Chan et al. (2022), Cresto (2022) quienes también señalan en sus trabajos que su muestra se categoriza en un nivel medio. A diferencia de Araque et al. (2020) quien identifica niveles altos en el bienestar psicológico, y Puca (2023) ubica a la dimensión de propósito de vida en la categoría más alta.

Finalmente, en relación a las categorías del bienestar psicológico según sexo, se encontró que tanto varones como mujeres se posicionan en la categoría medio del bienestar. A pesar de que puedan existir diferencias según género con indicadores psicológicos, las diferencias se difuminan en contextos de alta demanda compartida como en el ámbito académico (Morales et al., 2019). Estos hallazgos difieren a los resultados encontrados por Cresto (2022) quien señala el predominio de los varones en la categoría alta del bienestar.

CONCLUSIONES

Los hallazgos indican que los estudiantes universitarios que utilizan el estilo de afrontamiento que busca modificar la situación generadora de estrés se relaciona con el incremento de su bienestar psicológico. Sin embargo, cuando emplean el estilo desadaptativo como la negación, evitación y distracción; el nivel de bienestar psicológico es menor.

Se evidencia que el estilo de afrontamiento enfocado en el problema guarda relación directa con las dimensiones autoaceptación, propósito de vida, crecimiento personal y dominio del entorno del bienestar psicológico; lo cual implica que los universitarios que tienden a confrontar directamente la situación problemática, incrementan sus niveles de bienestar en dichas dimensiones. Dentro de las cuales guarda mayor correlación con la dimensión propósito de vida, y menor con la dimensión crecimiento personal.

Se identifica que el estilo de afrontamiento centrado en la emoción no guarda relación directa ni inversa con ninguna de las dimensiones del bienestar psicológico, es decir que al margen de las estrategias que utiliza el universitario para manejo del impacto emocional del estrés no influencia en el aumento o disminución del bienestar.

Se corrobora que el estilo de afrontamiento desadaptativo tiene relación inversa con las dimensiones autonomía, autoaceptación, propósito de vida, crecimiento personal, y dominio del entorno. Siendo la mayor correlación con el dominio del entorno, y con la menor con la autonomía.

Asimismo, los modos de afrontamiento al estrés predominantes en los universitarios son la reinterpretación positiva y el apoyo social.

Además, estilo de afrontamiento enfocado en el problema se destaca en los

estudiantes de tercer y quinto año, independientemente del sexo. Y el estilo desadaptativo es utilizado con mayor frecuencia en los estudiantes del cuarto año igualmente con independencia del sexo.

Finalmente, los universitarios del tercer, cuarto y quinto año presentan un nivel promedio de bienestar psicológico en todas sus dimensiones (autonomía, autoaceptación, propósito de vida, crecimiento personal, relaciones positivas y dominio del entorno).

RECOMENDACIONES

Desarrollar programas de promoción y prevención orientados a reducir los altos niveles de estrés y mejorar el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios.

Continuar con investigaciones en poblaciones universitarias y buscando información fundamental para realizar propuestas dentro de la currícula institucional como la inclusión módulos psicoeducativos que integren estrategias para el manejo del estrés de forma que favorezca los estilos adaptativos y bienestar psicológico.

Realizar investigaciones en otras poblaciones universitarias en provincias con el objetivo de identificar la relación entre las variables estudiadas y contrastar con los resultados obtenidos.

Incluir en futuras investigaciones variables como la resiliencia y regulación emocional con el propósito de determinar su influencia en los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico.

Realizar mayor indagación sobre el bienestar psicológico mediante un estudio longitudinal, con el fin de conocer su evolución a lo largo de la formación académica del estudiante y así diseñar actividades como talleres y/o grupos de apoyo dentro del contexto universitario.

Llevar a cabo estudios cualitativos que permitan la identificación de situaciones específicas en el uso de cada modo de afrontamiento al estrés con la finalidad de implementar programas de reentrenamiento de los modos menos saludables.

Referencias

Anglim, J. y Grant, S. (2014). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness studies, 17*(1), 59-80. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9583-7

Albujar, B. y Chuquipoma, C. (2022). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre – Lima, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. https://hdl.handle.net/20.500.12848/3784

Akin, A. (2008). The scales of psychological well-being: a study of validity and reliability. *Educational sciences: Theory and practice, 8*(3), 741-750. https://doi.org/20.500.12619/44458

Araque, F., Gonzalez, O., López, R., Nuván, I. y Medina, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-COV-2 (Covid-19). *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39*(1). http://doi.org/10.5281/zenodo.4544052

Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A cultural approach*. Prentice Hall.

Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2.ª ed.). Guilford Press.

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 Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal. http://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

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

Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol´s too long: Consider the Brief Cope. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Cassidy, T. (2016). *Stress, coping, and social support*. Routledge

Cassaretto, M. y Chau, C. (2016). Afrontamiento del estrés: adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 42*(2), 95-109. https://doi.org/10.21865/RIDEP42_95

Cassaretto, M. y Martínez, P. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología, 27*(2), 287-309. https://doi.org/10.18800/psico.200902.005

Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT, Revista Peruana de Psicología*, *27*(2), 482-500. https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07

Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de licenciatura inédita]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Chan, P., Tsang, C., Tse, A., Wong, C., Tang, H., Yan, W., Yan, C., Ching, T., Ching, Y. y Ho, M. (2022). Psychological well-being and coping strategies of healthcare

students during the prolonged COVID-19 pandemic. *Teaching and Learning in Nursing, 17*(4), 482-486. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9132881/#

Cohen, S., y Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. https://lchc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2012_11.dir/pdfYukILvXsL0.pdf

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. http://hdl.handle.net/20.500.12840/1906

Compas, B., Jaser, S., Bettis, A., Watson, K., Gruhn, M., y Dunbar, J. (2017). Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. *Psychological Bulletin, 143*(9), 939-991. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28616996/

Condori, J. (2020). *Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. http://hdl.handle.net/20.500.12404/19143

Cornejo, M. y Lucero, M. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionadas con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades, 6*(1), 143-153. https://www.redalyc.org/pdf/184/18412608.pdf

Cresto, I. (2022). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho* [Tesis de pregrado, Universidad

Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. https://hdl.handle.net/20.500.13067/2007

Cuba, J., Huamán, N., Vivas, T, y Córdova, N. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 13*(26). https://ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1380/3923

Damasio, I., Pecci, N., Kleinsorge, R., Granero, A., Cerrato, S., Da Silva, O. y Lucchetti, G. (2017). Depression, Stress and Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Comparison Between Students from Different Semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira, 63*(1), 21-28. https://doi.org/10.1590/1806- 9282.63.01.21

Deci, E. y Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology, 49*(3), 183-185. https://doi.org/10.1037/a0012801

Díaz, L. (2022). *Afrontamiento del estrés en estudiantes del cuarto ciclo de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2017* [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional Autónoma de Chota. https://hdl.handle.net/20.500.14142/233

Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. y Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 222-235. https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4

D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). *Problem-solving therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company.

Estrada, E., Mamani-Roque, M., Gallegos, N., Mamani-Uchasara, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la

pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40*(1). https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923

García, C. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, *16*(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252000000060001

Hair, J., Black, W., Babin, B., y Anderson, R. (2019). *Multivariate data analysis* (8.ª ed.). Pearson.

Hayes, S., Pistorello, J., y Levin, M. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist, 40*(4), 680-714. https://www.apa.org/education-career/ce/acceptance-commitment.pdf

He, J. (2023). A Literature Review on Stress and Coping Strategies in Higher Education: Their Impact on Students Mental and Physical Health and Academic Performance. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media, 23*(1), 232-237

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw – Hill Education.

Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513-524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Inwood, E., y Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 10*(2), 215-235. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29673093/

Frankl, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.

Kalantarkousheh, S. y Navarbafi, F. (2012). Reliability and exploratory factor analysis of psychological well-being in a persian sample. *Science Series Data Report, 4*(1), 11-27. https://www.eajournals.org/wp-content/uploads/An-Evaluation-of-Confirmatory-Factor-Analysis-of-Ryffs-Psychological-Well-Being-Scale-in-a-Persian-Sample.pdf

Keyes, C. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(1), 539-548. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15982151/

Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, Apppraisal and coping.* Springer Publishing company.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Martínez Roca.

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe, 30*(1), 123-145. https://psycnet.apa.org/record/2014-04443-006

Manini, D. (2022). *Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. https://hdl.handle.net/20.500.13067/1940

Martínez, P y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista De Psicología*, *19*(2), 211-236. https://doi.org/10.18800/psico.200102.001

Matalinares, M., Díaz, G., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona, 19*, 105-126. https://doi.org/10.26439/persona2016.n019

Mella, J., López, Y., Sáez, Y. y Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la Covid19. *Revista CienciAmérica, 9*(2), 1-12. http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.324

McGhie, V. (2017). Entering University Studies: Identifying Enabling Factors for Transition from School to University. *Higher Education, 73*, 407-422. http://dx.doi.org/10.1007/s10734-016-0100-2

Molano-Tobar, N., Vélez-Tobar, R. y Rojas-Galvis, E. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia promoción de la salud, 24*(1), 112-120. https://doi.org/ 10.17151/hpsal.2019.24.1.10

Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychological factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(13), 1-20. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7369745/

Muñoz, J., Pérez, L., y Gómez, M. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de competencias. *Revista Latinoamericana de Psicología, 54*(2), 151–163. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802022000200151

Narváez, J., Obando, L., Hernández, K. y Cruz, E. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud, 23*(3), 207-216. https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/6206/7512

Neff, K., y Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Press.

Ntoumanis, N., Edmunds, J., y Duda, J. (2010). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology, 14*(2), 249-260. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18789187/

Pintrich, P. y De Groot, E. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology, 82*(1), 33-40. https://psycnet.apa.org/record/1990-21075-001

Piemontesi, S y Heredia, D. (2009). Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de la Psicología, 25*(1), 102-111. https://www.redalyc.org/pdf/167/16711594012.pdf

Puca, F. (2023). Afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Autónoma de México, 8*(1), 61-83. http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/390

Reivich, K., y Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.

Restrepo, J., Amador, O. y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios, 14*(24), 17-37. https://doi.org/10.25057/21452776.1331.

Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A., y Revuelta, L. (2016). El autoconcepto y el bienestar subjetivo en función del sexo y del nivel educativo en la adolescencia. *Psicología Educativa, 23*, 60-69. https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2017.05.005

Ryan, R. y Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryan, R. y Deci, E. (2006). Self‐regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self‐determination, and will?. *Journal of personality, 74*(6), 1557-1586. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x

Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10-28. https://doi.org/10.1159/000353263

Ryff, C. y Singer, B. (2001). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review, 4*(1), 30-44. https://journals.sagepub.com/doi/10.1207/S15327957PSPR0401_4

Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13-39. http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. y Fava, G. (2003). The Relationship of Psychological Well-Being to Distress and Personality. *Psychotherapy and Psychosomatics, 72*, 268-275. https://doi.org/10.1159/000071898

Sanchez, J. (2023). *Bienestar psicológico y adicción a las redes sociales online en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/ed4713e1-111c-46e2-95c5-ef08204df945/content

Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica.* Bussiness Support Aneth.

Sanchez, J., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista*. Bussiness Support Anet https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf

Scheier, M. y Carver, C. (1988). A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. *Advances in experimental social psychology, 21*(1), 303-346. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60230-0

Selye, H. (1956). El estrés de la vida. McGraw-Hill.

Suárez, M. (2017). Juventud de los estudiantes universitarios. *Revista de la Educación Superior, 46*(184), 39-54. https://doi.org/10.1016/j.resu.2017.12.001

Superintendencia Nacional de Educación Superior. (2022). *III Informe Bienal sobre la Realidad Universitaria en el Perú*. SUNEDU. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3018068/III%20Informe%20Bienal.pdf?v=1649883911

Tacca, D. y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Psicología, 21*(1), 37-56. https://doi.org/20.500.12867/2497

Valdes, M. (2021). *Relación Entre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Instituciones de Educación Superior* [Tesis de pregrado,

Universidad Tecnológica de Bolívar]. Repositorio de la Universidad Tecnológica de Bolívar. https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3726276

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research, 24*(1), 1–34. https://doi.org/10.1007/BF00292648

ANEXOS

Anexo A: Consentimiento informado

Estimado(a) estudiante, esta investigación tiene como finalidad analizar la relación entre el bienestar psicológico y los modos de afrontamiento al estrés.

En cuanto al procedimiento de ejecución de la investigación, en primera instancia, se le proporcionará la información necesaria sobre la investigación para luego solicitar su consentimiento escrito que garantice su acuerdo en la participación del estudio. Posteriormente, se le aplicará los dos instrumentos seleccionados para esta investigación, que serán aplicados por la única investigadora, clarificando sus dudas que puedan surgir en el proceso. La aplicación de ambos instrumentos tiene una duración aproximada de 20 minutos en total. Durante ese lapso, se requiere que permanezca atento en la lectura de los ítems y responda con sinceridad según sea su caso.

La participación en este estudio es totalmente voluntaria por ello se respetará la decisión referente a su participación en el estudio. Además, se resalta que su participación es anónima y las respuestas recogidas se manejarán de forma confidencial para fines exclusivamente académicos.

Para expresar su consentimiento informado respecto a su participación en la investigación debe completar y firmar el siguiente apartado:

Yo _____, luego de haber comprendido el contenido de este documento, acepto de manera voluntaria participar de en la investigación realizada por Sheyla Roca Santiago.

Entiendo que una vez dado mi consentimiento, responderé dos instrumentos durante un tiempo aproximado de 20 minutos. Comprendo también que mis respuestas

serán tratadas de forma confidencial para fines exclusivamente académicos y que tengo el derecho de retirarme de la investigación sin que me afecte en ninguna manera.

Fecha:

_____

Firma

Anexo B. Operacionalización de las Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES		REACTIVOS
Estrategias de afrontamiento	Se refiere a las conductas y pensamientos continuamente transformables, relacionado con la forma de manejar las demandas tanto internas como externas, que han sido valorados en agotamiento que exceden los recursos a nivel individual. (Carver, 1997).	Para medir esta variable se utilizará el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE.	Estilo de afrontamiento centrado en el problema	● Afrontamiento activo	1, 14, 27 y 40
				● Planificación	2, 15, 28 y 41
				● Supresión de actividades	3, 16, 29 y 42
				● Postergación del afrontamiento	4, 17, 30 y 43
				● Apoyo social	5, 18, 31 y 44
			Estilo de afrontamiento	● Soporte emocional	6, 19, 32 y 45
				● Reinterpretación	7, 20, 33 y 46

			centrada en la emoción	positiva y desarrollo personal	
				• Aceptación	8, 21, 34 y 47
				• Religión	9, 22, 35 y 48
				• Análisis de emociones	10, 23, 36 y 49
			Estilo desadaptativo	• Negación	11, 24, 37 y 50
				• Conductas inadecuadas	12, 25, 38 y 51
				• Distracción	13, 26, 39 y 52
Bienestar psicológico	Se refiere al constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo	Para evaluar la variable se utilizará la Escala de	Autonomía		3, 4, 9, 13, 18 y 23
			Dominio del entorno		5, 10, 14, 19 y 28
			Crecimiento personal		21, 26, 27 y 29

	definido por su naturaleza subjetiva vivencial y relacionado estrechamente con el funcionamiento tanto físico, psíquico como social (García y González, 2000).	Bienestar Psicológico de Ryff.	Relaciones interpersonales positivas	2, 8, 12, 22, 25 y 30
			Propósito en la vida	6, 11, 15, 16 y 20
			Autoaceptación	1, 7, 17 y 24

Anexo C. Matriz de Consistencia

Título: Afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad pública

OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Objetivo general: ● Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los estudiantes de	**Hipótesis General** ● Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los estudiantes de universidad	● **<u>Afrontamiento al estrés</u>** ○ **Definición conceptual:** Se refiere a las conductas y pensamientos continuamente transformables, relacionado con la forma de manejar las demandas tanto internas como externas, que han sido	***Variable 1:*** ● **<u>Afrontamiento al estrés</u>** - Estilo centrado en el problema - Afrontamiento activo - Planificación - Búsqueda de apoyo social - Supresión de otras actividades	***Nivel de investigación:*** ● Descriptivo ***Tipo de investigación:*** ● Sustantivo - descriptivo ***Diseño de investigación:*** ● No experimental - de tipo transversal -

una universidad pública. **Objetivos específicos:** ● Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión autonomía del bienestar psicológico en los estudiantes de	pública. **Hipótesis Específicas** ● Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico en los estudiantes de universidad	valorados en agotamiento que exceden los recursos a nivel individual (Carver, 1997). ○ **Definición operacional:** Para medir esta variable se utilizará el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE. ● **<u>Bienestar psicológico</u>** ○ **Definición conceptual:** Se refiere al constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del	- Postergación del afrontamiento - Estilo centrado en la emoción - Religión - Aceptación - Reinterpretación positiva - Búsqueda de soporte emocional - Análisis de emociones - Estilos desadaptativos - Negación	alcance correlacional ***Población:*** ● Estudiantes de tercer, cuarto y quinto ciclo de una facultad de una universidad pública ***Muestra:*** ● 237 estudiantes ***Tipo de muestreo:*** ● De carácter no probabilístico de

una universidad pública ● Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública	pública ● Existe relación entre los estilos afrontamiento al estrés y la dimensión autonomía del bienestar psicológico en los estudiantes de universidad pública ● Existe relación entre los estilos	ser humano acerca de sí mismo definido por su naturaleza subjetiva vivencial y relacionado estrechamente con el funcionamiento tanto físico, psíquico como social (García y González, 2000). ○ **Definición operacional:** Para evaluar la variable se utilizará la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989).	- Distracción - Conductas inadecuadas ***Variable 2:*** **<u>Bienestar psicológico</u>** - Autonomía - Dominio del ambiente - Crecimiento personal - Propósito en la vida - Autoaceptación - Relaciones interpersonales positivas	manera intencionada ***Instrumentos:*** ● Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB) ● Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE

• Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública • Establecer la relación entre los	de afrontamiento al estrés y la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico en los estudiantes de universidad pública • Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión			

estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública • Establecer la relación entre los estilos de	crecimiento personal del bienestar psicológico en los estudiantes de universidad pública • Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión relaciones positivas del			

afrontamiento al estrés y la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública • Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al	bienestar psicológico en los estudiantes de universidad pública • Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico en los			

estrés y la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública ● Analizar los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de	estudiantes de universidad pública			

una universidad pública • Analizar las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad pública				

Anexo D. Ficha Sociodemográfica

Fecha: ---/---/---

Edad: ____

Sexo:

a. Mujer

b. Varón

Año de estudio:

a. Tercer año

b. Cuarto año

c. Quinto año

Anexo E. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

A continuación se presentan algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una (X).

	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo
	1	2	3	4	5	6
Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/a con cómo han resultado las cosas.						
A menudo, me siento solo/a porque tengo pocos amigos cercanos a los que puedo compartirles mis preocupaciones y experiencias personales.						
No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son contrarias a las opiniones de los demás.						

Me preocupa la opinión que tienen los demás sobre las decisiones que he tomado en mi vida						
Me resulta difícil alcanzar lo que quiero en la vida.						
Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
En general, me siento seguro/a y positivo/a conmigo mismo/a.						
No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
Suelo preocuparme acerca de lo que otros piensan de mí.						
He sido capaz de crecer en un hogar a mi gusto.						
Soy una persona activa a la hora de realizar los proyectos que me propongo.						
Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						

Suelo dejarme influenciar por personas con fuertes convicciones personales sobre la vida.						
En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
Tengo confianza en mis opiniones, incluso si son contrarias a la opinión de la mayoría						
Las dificultades del día a día muchas veces me ponen triste.						
Tengo claro la dirección y el objetivo de mi vida.						

En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
He tenido pocas relaciones cercanas y de confianza.						
Me es difícil expresar mis opiniones en temas polémicos.						
Mayormente, me siento orgulloso/a de quien soy y la vida que llevo.						
Sé que puedo confiar en mis amigos/as.						
Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.						
Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento.						
Si me sintiera infeliz con mi vida, intentaría cambiarla.						
Tengo la sensación de que con el tiempo he mejorado mucho como persona.						
Mis amigos/as saben que pueden confiar en mí.						

Anexo F. Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE

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

NUNCA (NO)

SIEMPRE (SÍ)

ÍTEMS	SÍ	NO
Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema		
Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
Busco la ayuda de Dios		
Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
Me niego a aceptar el problema que ha ocurrido		
Dejo de lado mis metas		
Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
Elaboro un plan de acción		
Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
Busco algo bueno de lo que está pasando		
Aprendo a convivir con el problema		
Me mantengo alejado del problema sin hacer nada hasta que la situación lo permita		
Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema		
Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
Trato de ver el problema en forma positiva		
Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		

Deposito mi confianza en Dios		
Libero mis emociones		
Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente		
Dejo de perseguir mis metas		
Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		
Hago paso a paso de lo que tiene que hacerse		
Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto		
Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo		
Aprendo algo de la experiencia		
Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
Trato de encontrar consuelo en mi religión		
Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
Sueño despierto con otras cosas que no se relacionan con el problema		
Actúo directamente para controlar el problema		
Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		

Busco la simpatía y la compresión de alguien		
Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
Acepto que el problema ha sucedido		
Rezo más de lo usual		
Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
Me digo a mí mismo: “Esto no es real”		
Disminuyo los esfuerzo que pongo para solucionar el problema		
Duermo más de lo usual		