



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE
UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA
METROPOLITANA**

Línea de Investigación: Psicología Clínica y de la Salud

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

AUTORA

Bravo Carhuachin, Yeimy Mayumi

ASESORA

Becerra Flores, Sara

JURADO:

Aguirre Morales, Marivel

Díaz López, David

Ávila Miñán, Mildred

Lima – Perú

2021

Pensamiento

“Un poco más de persistencia, un poco más de esfuerzo, y lo que parecía irremediablemente un fracaso puede convertirse en un éxito glorioso”.

Elbert Hubbard.

“Solo existen dos días en el año en los que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto, hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir”.

Dalai Lama

Dedicatoria

A mis padres, por sus consejos y valores que me han brindado a lo largo de mi vida; por su amor y apoyo incondicional en todo el proceso de elaboración de esta tesis.

Agradecimiento

A Dios por darme vida, salud y sabiduría en la realización de la Tesis.

A mis padres queridos por apoyarme en todo momento, sobre todo por estar a mi lado en esta etapa, brindándome apoyo moral y entusiasmo para seguir adelante en mis propósitos.

A mi asesora Sara Becerra Flores por guiarme a lo largo del desarrollo de mi trabajo, y llevarme de su mano amiga a plasmar cada línea, resaltando así mi capacidad, aciertos y dificultades.

A la institución que me brindó la información suficiente para elaborar este material lo cual permitió obtener satisfactoriamente el producto final.

Índice

Pensamiento	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
I. Introducción	11
1.1 Descripción y Formulación del Problema.....	12
1.2 Antecedentes.....	15
1.2.1 Antecedentes Internacionales	15
1.2.2 Antecedentes Nacionales.....	16
1.3 Objetivos de la investigación	20
1.5.3 Objetivo General	20
1.5.4 Objetivos específicos.....	20
1.4 Justificación	21
1.5 Hipótesis	22
1.5.1 Hipótesis General	22
1.5.5 Hipótesis Específicas	22
II. Marco Teórico.....	23
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	23
2.1.1 Afrontamiento al Estrés	23
2.1.2 Bienestar Psicológico.....	28
III. Método	31
3.1. Tipo de investigación.....	31
3.2 Ámbito temporal y espacial	31
3.3 Variables.....	32
3.4. Población y Muestra.....	32
3.4.1 Población	32
3.4.2. Muestra	33
3.5. Instrumentos.....	34

3.5.1 Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).....	34
3.5.2 Escala de Bienestar Psicológico.....	35
3.6. Procedimientos	37
3.7 Análisis de datos.....	37
3.8 Consideraciones éticas.....	37
IV. Resultados.....	39
V. Discusión	50
VI. Conclusiones	54
VII. Recomendaciones.....	55
VIII.Referencias	56
IX. Anexos.....	60

Índice de tablas

Número		Página
1	Distribución de la población según sexo y año de estudio	33
2	Distribución de la muestra según sexo y año de estudio.....	33
3	Especificaciones del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés.....	35
4	Especificaciones de la Escala Bienestar Psicológico	36
5	Análisis de confiabilidad de las escalas Modos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico	39
6	Validez del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés.....	39
7	Validez de la Escala Bienestar Psicológico	39
8	Correlación ítem-test del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés .	40
9	Correlación ítem-test de la escala de Bienestar Psicológico.....	41
10	Prueba Normalidad de los Modos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico	41
11	Baremos del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés	42
12	Baremos de la Escala de Bienestar Psicológico.....	43
13	Categorización del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés	44
14	Categorización de la Escala de Bienestar Psicológico.....	44
15	Distribución de las categorías de los Modos de Afrontamiento al Estrés según año de estudios	45
16	Prueba de contraste Kruskal Wallis para hallar diferencias entre las puntuaciones de la variable Afrontamiento al Estrés según el año de estudio.....	46
17	Distribución de las categorías de los Modos de Afrontamiento al Estrés según sexo.....	46
18	Prueba de contraste U de Mann-Whitney para hallar diferencias entre las puntuaciones de la variable Afrontamiento al estrés según sexo	47
19	Distribución de los niveles de Bienestar Psicológico según año de estudios	47
20	Prueba de contraste Kruskal Wallis para hallar diferencias entre las puntuaciones de la variable Bienestar Psicológico según el año de estudio	48

21	Distribución de los niveles de Bienestar Psicológico según sexo	48
22	Prueba de contraste U de Mann-Whitney para hallar diferencias entre las puntuaciones de la variable bienestar psicológico y la variable sexo	49
23	Análisis correlacional del Afrontamiento al Estrés y el Bienestar Psicológico.....	49

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA

Yeimy Mayumi Bravo Carhuachin

Universidad Nacional Federico Villarreal

Resumen

Tuvo como objetivo determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en 1260 estudiantes universitarios de psicología (87 hombres y 194 mujeres), la muestra fue seleccionada de forma no probabilística intencionada. Se usó el diseño no experimental, transversal de tipo correlacional. Los instrumentos aplicados fueron: El cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Resultados: Se encontró que la confiabilidad y validez de los instrumentos en la población en estudio son adecuados. Se halló que la mayoría de los estudiantes según año de estudio y sexo para afrontar el estrés utiliza la categoría depende de las circunstancias y el estilo que predomina es el dirigido al problema. No se encontraron diferencias entre el afrontamiento al estrés según año de estudio y sexo. Se encontró que la mayoría de los estudiantes según año de estudio y sexo presentan un bienestar psicológico promedio. Se encontraron diferencias entre el bienestar psicológico según año de estudio y sexo. Por último, el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico están relacionados, de esta forma lo que afecta a una variable afecta a la otra ya sea de manera positiva o negativa, teniendo así una relación directamente proporcional.

Palabras claves: estilos de afrontamiento al estrés, bienestar psicológico, estudiante universitario, sexo, año de estudio.

**COPING WITH STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN
PSYCHOLOGY STUDENTS FROM A NATIONAL UNIVERSITY IN
METROPOLITAN LIMA**

Yeimy Mayumi Bravo Carhuachin

Universidad Nacional Federico Villarreal

Abstract

The objective was to determine the relationship between coping with stress and psychological well-being in 1260 university students of psychology (87 men and 194 women), the sample was selected in an unintended probabilistic way. The non-experimental, cross-sectional design of the correlational type was used. The instruments applied were: The Stress Coping Styles questionnaire and the Ryff Psychological Welfare Scale. Results: It was found that the reliability and validity of the instruments in the study population are adequate. It was found that the majority of students according to year of study and sex to cope with stress use the category depends on the circumstances and the coping style that predominates is directed to the problem. No differences were found between coping with stress according to year of study and sex. It was found that the majority of students according to year of study and sex have an average psychological well-being. Differences were found between psychological well-being according to year of study and sex. Finally, coping with stress and psychological well-being are related, so what affects one variable affects the other either positively or negatively, thus having a directly proportional relationship.

Key phrases: styles of coping with stress, psychological well-being, university student, sex, year of study.

I. Introducción

La sociedad contemporánea está caracterizada por un alto nivel de exigencias y una alta competitividad, lo cual nos enfrenta a diversas situaciones que nos demandan el desarrollo de procesos adaptativos. El estrés se desarrolla cuando el individuo percibe de forma subjetiva un desequilibrio entre las demandas que se le hacen y los recursos con los que cuenta para manejar dichas demandas. Incluso, puede que una persona sea más o menos vulnerable al estrés en distintos momentos de su vida y frente a diversas situaciones. Es por ello que una persona con un adecuado bienestar psicológico tiende a experimentar menos angustia y genera situaciones y sentimientos agradables, los cuales va a permitir que pueda auto sostenerse.

Este trabajo está dividido en V capítulos: En el capítulo I se presenta la descripción y la formulación del problema, las investigaciones relacionadas a las variables, tanto nacionales como internacionales, los objetivos, las hipótesis y la justificación del estudio. El capítulo II presenta el marco teórico. En el capítulo III se aborda los aspectos metodológicos de la investigación: el tipo de investigación y diseño, la población y muestra, los criterios de inclusión, las técnicas e instrumentos de obtención de datos, el procedimiento de obtención de datos y las consideraciones éticas. El capítulo IV presenta los resultados de la investigación en relación a los objetivos planteados. En el capítulo V se ofrece la discusión e interpretación de los resultados. Luego, se presentan las conclusiones y recomendaciones de esta tesis. Finalmente, las referencias y los anexos.

Esta investigación será de gran utilidad para ampliar el nivel de información empírica acerca del afrontamiento al estrés y su relación con el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, así mismo se espera que el presente estudio motive futuras investigaciones que relacionen otras variables psicosociales.

1.1 Descripción y Formulación del Problema

Durante la vida escolar los estudiantes sufren varios cambios continuos, cambios que a su vez pueden llegar a generar estrés; por ello se considera que todo adolescente va a enfrentar situaciones que lo pueden llevar a sentir angustia, preocupación y ansiedad; sin embargo, durante esta etapa los adolescentes reciben ayuda de sus padres para solucionar estas situaciones.

En cambio, al entrar a la vida universitaria, ellos se encuentran con diversos problemas, como por ejemplo la procrastinación, la falta de responsabilidad y la falta de comprensión. Por ello, esta es una etapa en la que el ser humano se enfrenta a contextos de gran demanda externa e interna, afines al desarrollo profesional y personal, sobre todo orientado a su futuro y al desempeño de un nuevo rol en la sociedad, lo cual le permitirá auto sostenerse. El alumno universitario descubre una etapa de vida impactante, ya que indaga otras posibilidades y comienza a construir su identidad basándose en el resultado de esas exploraciones.

En ese contexto, surge el estrés causado por las diversas amenazas y demandas ambientales, situacionales o personales, teniendo en cuenta a los sucesos no predecible ni controlables que ocasionan más estrés que las situaciones en las cuales los individuos tienen un mayor control. El estrés actúa en todos los ámbitos en donde la persona se desarrolla y ejerce un impacto psicofisiológico perjudicial por desencadenar diferentes síntomas (problemas para respirar con facilidad, taquicardia, insomnio, gastritis, colitis, dermatitis, migraña, etc.); así como estados emocionales dañinos (poca tolerancia a la frustración, ansiedad, depresión, temor, etc.).

Frydenberg (1997) señala que el afrontamiento al estrés, se relaciona como una destreza psicosocial en donde todas las personas desarrollan habilidades a nivel conductual y cognitivo, lo cual permitirá hacer frente a las exigencias del día a día. Estas exigencias se encuentran al momento de tener la edad adulta, presión del trabajo, preocupaciones por los hijos, preocupaciones económicas, insatisfacciones con la pareja conyugal, entre otras diversas; así mismo la adolescencia está relacionada con preocupaciones hacia los logros, presiones familiares, divorcio de los padres, elección de una carrera profesional, competencia académica, etc.

El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional; si es efectivo no se presentará dicho malestar; en caso contrario, podría verse afectada la salud de forma negativa, aumentando así el riesgo de mortalidad y morbilidad. El afrontamiento puede ser entendido entonces como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas de una determinada situación estresante.

Folkman y Lazarus (1986) definen el afrontamiento como el empleo de diversos recursos (cognitivos, conductuales y emocionales) orientados a reducir o tolerar las exigencias que aparecen y generan estrés. La valoración que realiza el sujeto en la situación estresante, los recursos que dispone y las experiencias pasadas, son factores que influyen en la elección del estilo de afrontamiento. Ellos plantearon dos estilos para afrontar el estrés: centrado en el problema y centrado en la emoción; sin embargo, Carver, Scheier y Weintraub (1989) proponen un estilo adicional, el estilo evitativo.

Los estudiantes se encuentran expuestos a situaciones de demanda, las que les permitirán consolidar sus propias formas de afrontamiento del estrés, que pueden o no ser exitosas; por ello, los repertorios conductuales de asertividad y los sentimientos de bienestar subjetivo son importantes. Las competencias asertivas permiten un adecuado manejo interpersonal de situaciones sociales, y los sentimientos de bienestar aportan la dosis de tranquilidad y optimismo suficientes para desarrollar estrategias de afrontamiento de los problemas cotidianos.

El bienestar psicológico para Taylor (1991, como se citó en Leal y Silva, 2010) forma parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Sin embargo, muchos jóvenes no perciben un adecuado bienestar, ya que las relaciones interpersonales que han desarrollado los ponen en riesgo ante situaciones estresantes. La resiliencia está ligado al bienestar psicológico por lo que la ausencia de ésta predice una percepción de bajo bienestar psicológico. Por ello, es importante que el bienestar psicológico sea considerado dentro de las universidades, ya que un menor bienestar psicológico no solo predice la aparición de problemas psicológicos, sino que afecta el rendimiento y la velocidad de aprendizaje.

Asimismo, cuando un individuo se siente bien, es más productivo, sociable y creativo; posee una proyección a futuro positiva; infunde felicidad, y esta implica la capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. Por su parte, Ryff y Keyes (1995) caracterizan el bienestar como la lucha por la perfección que representa la realización del propio potencial. Esto debe mostrar los ideales de autonomía, crecimiento personal, autoaceptación, propósito en la vida, dominio del ambiente y relaciones positivas con los otros. El bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo.

Algunas investigaciones muestran que las personas más contentas y satisfechas sienten menor sufrimiento, poseen una mejor valoración de sí mismo, y tienen mejores habilidades sociales para relacionarse. Así mismo, Argyle, 1987 (referido por Casullo & Castro, 2000) demarcan la satisfacción y la felicidad como signos de salud mental.

Actualmente, hablar de estrés suena familiar, muchas personas manifiestan sentir estrés en distintos momentos; sin embargo, no todos sienten estrés de la misma manera ni en la misma medida; es decir, ante una misma situación las personas pueden responder de diversas formas. Así mismo, se observa que no todas las personas poseen un adecuado bienestar psicológico; es decir, no se sienten satisfechas con lo que van alcanzando en la vida y ello puede deberse a un sin número de causas que a su vez puede traer múltiples consecuencias.

Teniendo en cuenta la problemática de la investigación a desarrollarse y la necesidad de averiguar y analizar el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima, relacionados de acuerdo a los esfuerzos cognitivos y conductuales reflejados en la mejora de su bienestar psicológico con la finalidad de evitar el estrés, en base a todo lo anteriormente descrito, se formulará la siguiente interrogante.

¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Antecedentes Internacionales

Arriaga (2018) realizó un estudio, cuyo objetivo fue analizar y comparar el estado de bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad relacionado con el sexo, tuvo en cuenta una población de 134 estudiantes que fueron escogidos de forma no probabilística, utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), teniendo en cuenta que a partir de resultados obtenidos se pudo determinar un valor mayor en lo que respecta a la auto aceptación, seguidas por las relaciones interpersonales donde los estudiantes de la muestra están entre desacuerdo y de acuerdo; según la autonomía están en desacuerdo y finalmente están de acuerdo con respecto a la satisfacción con vida. Igualmente, no pudo encontrar diferencias estadísticas significativas en relación al sexo, permite aceptar la hipótesis nula planteada en su investigación.

Ospina (2016) realizó una investigación cuyo objetivo fue identificar, verificar y comparar los diversos síntomas y niveles de estrés que pueden sufrir los estudiantes en una Institución Superior Militar en la ciudad de Bogotá (Colombia), como igualmente las estrategias de afrontamiento que adoptaron los estudiantes en su formación académica como militar. El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y comparativo. La población fue de 261 estudiantes, edad de la muestra fue de 43 mujeres y 218 hombres, entre edades de 18 a 24 años. Llegó a la conclusión que no hay diferencias estadísticas significativas entre ambos sexos en las variables determinadas y que los niveles de estrés como las estrategias de afrontamiento son idénticas para ambos sexos.

García (2015) realizó un estudio de tipo correlacional para conocer el nivel de asociación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en población universitaria de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente. La muestra estuvo conformada por 251 estudiantes. Los resultados indican que los estudiantes participantes, utilizan con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento activo, entre estas las estrategias denominadas reevaluación positiva y resolver el problema; además, presentan una alta percepción en relación a las dimensiones que evalúa la escala de bienestar psicológico, como aceptación y control, autonomía, vínculos y proyectos.

López (2015) estudió las estrategias de afrontamiento en estudiantes donde tuvo como objetivo determinar que estrategias de afrontamiento se deben considerar a los

estudiantes durante un intercambio académico internacional, para lo cual realizó un muestreo probabilístico con 44 estudiantes que estudiaban programas de intercambio en España. Utilizó el cuestionario de Estrategias de Afrontamiento elaborado por Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989) y adaptado y mejorado por Cano, Rodríguez, García y Rodríguez (2009). Concluyó que los estudiantes de intercambio utilizaron como estrategias la retirada del programa de estudios, una autocrítica a seguir estudiando y evitar problemas. Igualmente, se identificaron diez indicadores relacionados con situaciones de integración, sistema universitario muy diferente, el idioma, falta de conocimiento de la ciudad, soporte en los estudios y las diversas estrategias de afrontamiento. Finalmente, recomendó que los estudiantes antes de proceder a inscribirse en un programa de intercambio deben de informarse adecuadamente de los procedimientos administrativos, académicos, migratorios, trabajo e integración social y cultural en España.

Freire (2014) llevó a cabo un estudio sobre el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios; tuvo como objetivo determinar y analizar en qué medida el bienestar psicológico favorece un afrontamiento positivo del estrés académico, mediante un diseño ex post facto simple de corte transversal, con una población y muestra de 1072 estudiantes, utilizando los siguientes instrumentos: la escala de Afrontamiento de Estrés Académico (A-CEA) y las Escalas de Bienestar Psicológico Ryff, igualmente utilizó un ANOVA para determinar si el grado de bienestar psicológico influye en forma diferencial en adopción de diversas estrategias de reevaluación positiva, en búsqueda de apoyo y de adecuada planificación. Llegó a los resultados que al utilizar el modelo de Ryff propuesto, es el mejor ajuste teórico a los datos; igualmente, se encontró que las seis dimensiones del bienestar psicológico y las tres estrategias de afrontamiento del estrés se relacionan estadísticamente significativa, sin embargo, no existe diferencias estadísticamente significativas entre la autonomía y la búsqueda de apoyo.

1.5.2 Antecedentes Nacionales

Carrillo (2019) realizó un estudio donde tuvo como principal objetivo el determinar la relación existente entre ansiedad y bienestar psicológico a través de una investigación del tipo cuantitativo correlacional y la muestra fue de 160 estudiantes,

utilizando los siguientes instrumentos: el inventario de Ansiedad Estado – Rango (IDARE) de Spielberger y Rogelio Díaz-Guerrero e igualmente la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez Cánovas. Se aplicó el programa SPSS 24 para determinar el Rho de Spearman para poder analizar las hipótesis, teniendo el resultado de una relación inversa poco significativa entre ansiedad y bienestar psicológico en los universitarios. Concluyendo en los resultados que existe una relación inversa con intensidad baja entre las variables de su investigación que son ansiedad y bienestar psicológico.

Tello (2018) realizó un estudio donde el objetivo fue determinar la relación que existe entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología. La población estuvo conformada por 1163 estudiantes universitarios y la muestra se seleccionó de forma no probabilística y de manera intencionada, dado que la participación es voluntaria. La metodología que empleó para obtener los datos consistió en la aplicación de dos instrumentos: La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la escala de calidad de vida de Bernes & Olson; los cuales presentan una confiabilidad adecuada. Los resultados encontrados evidencian que no existen diferencias entre la calidad de vida según sexo y año académico, así mismo respecto al bienestar psicológico no hay diferencias según sexo, sin embargo, se observa diferencias significativas según año de estudio; con respecto al objetivo general de su investigación, se encontró que la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico tienen una correlación positiva moderada directamente proporcional.

Pérez y Perlacios (2018) realizaron un estudio donde tuvieron como objetivo el identificar y analizar qué relación existe entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento del estrés. Según antecedentes incluidos en su investigación demostraron que altos niveles en Inteligencia Emocional se relacionan con las diversas estrategias de Afrontamiento teniendo en cuenta la evitación y la emoción. Su investigación fue de tipo no experimental, correlacional y transversal, teniendo una muestra de 172 estudiantes, a los cuales se les aplicó dos pruebas psicológicas: el ICE de Barón (para variable inteligencia emocional) y COPE (Cuestionario de Afrontamiento del Estrés). Concluyó con los siguientes resultados: Existe relación directa con alta intensidad entre las variables inteligencia emocional y afrontamiento al estrés de los estudiantes universitarios. Además, un bajo nivel de inteligencia emocional se encuentra relacionado directamente a un estilo de afrontamiento centrado en la emoción.

Córdova y Sulca (2018) investigaron los Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de psicología; tuvo como objetivo principal el determinar la relación entre las variables estilos de afrontamiento y la felicidad, teniendo en cuenta un diseño de investigación descriptivo correlacional, con una población de rango de edades entre 17 a 30 años, se escogió los estudiantes a través de un muestreo no probabilístico, la muestra fue de 103 estudiantes de la facultad de psicología de una Universidad Particular de Lima, a los cuales se le aplico el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE) y la Escala de Felicidad de Lima, llegando a la conclusión que existe una correlación muy significativa entre ambas variables.

Rocha (2018) en su estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y autoestima en los estudiantes universitarios de los primeros ciclos de la Escuela de Psicología Humana en la Universidad Alas Peruanas, su investigación es de enfoque cuantitativo, tipo básica, de diseño no experimental, transversal y correlacional con dos variables, utilizó una población de 116 estudiantes y la muestra fue de 95, tuvo como técnica de recolección de datos utilizando los cuestionarios de Carver (COPE) para la variable afrontamiento y el cuestionario de Cooper Smith para la variable autoestima. Las conclusiones de la investigación fueron que un 48.4% de estudiantes son de nivel de Autoestima Medio Alto; asimismo, se encontró correlación muy baja entre la variable estilo de Afrontamiento (tres dimensiones) y la autoestima.

Abuid y Hurtado (2017) realizaron una investigación de tipo cuantitativa, descriptiva y correlacional. Tuvo como objetivo principal determinar los niveles de estrés que tienen los estudiantes de la carrera de psicología en el ámbito académico e igualmente los estilos de afrontamiento que se puede aplicar mediante cuestionarios a una población de 127 alumnos y analizar qué relación tienen ambas variables. Utilizaron el cuestionario de inventario de estrés académico SISCO (Barraza 2007) y el Cuestionario de del Afrontamiento de Estrés CAE de Sandin y Chorot (2003), Tuvieron como resultado que existe una relación moderada entre las variables planteadas, detalló que la totalidad de estudiantes tienen un nivel moderado de estrés relacionado con el ámbito académico y finalmente, el estilo de afrontamiento más utilizado por los universitarios es la reevaluación positiva.

Chávez et.al (2016) determinaron las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico. Fue un estudio descriptivo de corte transversal cuya muestra fue de 110 estudiantes preuniversitarios. Se utilizó la técnica de la encuesta y el cuestionario Brief Cope, constituido por 28 ítems. El resultado de la validez del instrumento fue estadísticamente significativo ($p < 0.05$); a través de una prueba piloto. Los resultados de confiabilidad indicaron una apropiada consistencia interna ($\alpha = 0.78$). En los resultados demostraron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico fue la estrategia centrada en el problema (76.37%) y según dimensiones; el 70% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento activo (centrado en el problema), el 55.46% utiliza con mayor frecuencia la reinterpretación positiva (centrado en la emoción) y el 30% utiliza con mayor frecuencia la auto distracción (centrado en la evitación del problema). Llegaron a la conclusión que las estrategias de afrontamiento, frente al estrés académico, utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes se encuentran en la estrategia centrada en el problema considerándose un afrontamiento efectivo puesto que permite al estudiante reconocer sus propias competencias y habilidades dirigidas a resolver el problema.

Matalinares et al. (2016) buscaron establecer la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico. Se evaluó a 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo con edades entre 16 y 25 años, a quienes se les aplicó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), diseñada por Carver, Scheir y Weintraub (1989), adaptada al contexto peruano, y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), propuesta por Carol Ryff (1989), adaptada al contexto peruano. Los resultados mostraron que existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema y la emoción, y el bienestar psicológico, mientras que otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa, pero indirecta.

García-Andalete (2013) analizó las diferencias en el Bienestar Psicológico, en función del sexo y la edad, de 180 estudiantes universitarios. Al utilizar la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff encontró que las mujeres puntuaron más alto que los hombres en la dimensión de crecimiento personal, pero no en las dimensiones de relaciones positivas con otros, autonomía y propósito en la vida, como otras investigaciones habían señalado.

Boullosa (2013) buscó describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de 198 estudiantes universitarios de los primeros años

dentro de la universidad. Para ello, utilizó el Inventario SISCO del estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Realizó después los análisis respectivos y encontraron las correlaciones más significativas entre estrés académico y los estilos de afrontamiento. Se encontró un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” en este grupo, y las situaciones principalmente causantes de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. En cuanto a la sintomatología apreciada, las reacciones psicológicas fueron las principales. También se encontró que los alumnos de esta muestra hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema. Por último, en lo que se refiere a la relación entre ambas variables, se observa que el nivel de estrés observado correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema.

1.3 Objetivos de la investigación

1.5.3 Objetivo General

OG: Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

1.5.4 Objetivos específicos

OE1: Estimar el ajuste de las medidas psicométricas (validez y confiabilidad) de los instrumentos de estudio.

OE2: Describir el afrontamiento del estrés según año de estudio de los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

OE3: Comparar el afrontamiento del estrés según año de estudios de los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

OE4: Describir el afrontamiento del estrés según sexo de los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

OE5: Comparar el afrontamiento del estrés según sexo de los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

OE6: Describir el bienestar psicológico según año de estudio de los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

OE7: Comparar el bienestar psicológico según año de estudio de los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

OE8: Describir el bienestar psicológico según sexo de los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

OE9: Comparar el bienestar psicológico según sexo de los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

1.4 Justificación

El presente trabajo será de vital importancia y trascendencia porque permitirá conocer y analizar la relación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de 1ero a 5to de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

Existen estudios respecto al afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico generalmente en adolescentes. En nuestro país y en esta población han sido escasos los estudios realizados; por ello, este será un estudio que aportará en esta población y dará un valor teórico al conocimiento de estas variables.

El ingreso a la universidad a edades más tempranas se convierte en un reto para los jóvenes universitarios, ya que deben realizar esfuerzos debido a que el proceso de adaptación a la universidad no es fácil. Diversas investigaciones indican que durante los tres primeros semestres es cuando se presenta mayor deserción asociada a factores económicos, desorientación con la carrera, bajo rendimiento académico, embarazo, dificultades familiares, entre otros. Estas variables pueden causar estrés y el estudiante lo debe afrontar, sea de una forma funcional o no. El adecuado manejo y control de un estímulo generador de estrés, disminuye signos emocionales negativos como la ansiedad

o la depresión, entre otros; en este sentido, unas estrategias de tipo activo promueven un alto bienestar psicológico.

A nivel social, los resultados de este estudio podrán servir para que las universidades y los mismos estudiantes que deseen mejorar su bienestar psicológico puedan preocuparse por aprender las estrategias de afrontamiento al estrés. Y quizá alguna entidad privada o estatal pueda crear programas de capacitación para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en el Perú.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis General

HG: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

1.5.5 Hipótesis Específicas

HE1: Existen diferencias entre el afrontamiento al estrés según sexo de los estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

HE2: Existen diferencias en el bienestar psicológico según sexo de los estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

HE3: Existen diferencias entre el afrontamiento al estrés según año de estudios en los estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana

HE4: Existen diferencias en el bienestar psicológico según año de estudios en los estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

II. Marco Teórico

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1 Afrontamiento al Estrés

- **Estrés**

Folkman y Lazarus (1986) define que todo aspecto cognitivo es considerado como el crecimiento evaluativo que indica porqué y hasta donde llegar o una relación de vínculo del ser humano y el estresante ambiente que lo rodea. Teniendo en cuenta cualquier situación o condición que presiona a la persona en su actividad laboral o estudiante, puede ocasionar un rechazo de estrés.

Según Hobfoll (1989) tiene el concepto de estrés como el de un agente que desencadena en el organismo un malestar, como una respuesta fisiológica no específica, que afecta el sistema nervioso autónomo.

El estrés ha desarrollado un tema de análisis y preocupación para los científicos que estudian la conducta humana, sus efectos influyen en la salud física y mental, como por ejemplo en el rendimiento laboral y académico de cualquier individuo. Esto provoca, ansiedad, angustia y preocupación, pudiendo conducir estos hechos a trastornos en el individuo, generando desórdenes en el ámbito familiar y social.

En conclusión, toda persona necesita saber cómo prevenir y controlar al estrés, persona que no lo hace puede llevar a estar en peligro su salud y tranquilidad, individuos que saben manejar el estrés mediante diversas prácticas para prevenirlo y enfrentarlo, lleva una vida más sana y satisfactoria.

- **Afrontamiento**

Carver (1994) define al afrontamiento como aquella solución que surge al estrés y necesita del ser humano: considerar prácticas definidas, la auto apreciación de las diversas competencias y las causas que originan este desarrollo método de adecuación.

Kobasa et al. (1982) lo definen como aquel conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales en el ser humano, que se orientan a reducir o minimizar las situaciones internas y externas en una determinada situación estresante.

Según Macías (2013) define al afrontamiento como estrategias que son entendidas como aquellos recursos psicológicos que un individuo utiliza para enfrentar situaciones estresantes; estas estrategias sirven para comenzar, evitar o disminuir la generación de conflictos en los individuos, para poder contribuir en otorgar beneficios individuales y contribuyen a su fortalecimiento.

Según McCubbin et al. (1982) nos manifiestan que los diversos procesos de afrontamiento no suceden en forma individual, también se generan en forma alternativa en el ámbito social o externo donde se encuentra el individuo. Manifiestan en su artículo científico, que, al interior del grupo de trabajo, familiar o académico, donde se desenvuelve el individuo, se despliegan diversas estrategias para afrontar la crisis que afecta al individuo y al grupo, con la finalidad de mantener y/o recuperar el equilibrio psicológico y conducir a mejorar el bienestar de los miembros.

- **Afrontamiento al Estrés**

Folkman y Lazarus (1986) definen que el término afrontamiento es como un grupo de trabajos cognitivos y a la vez conductuales, ambos son definidos como variables, que evolucionan en el ser humano con la finalidad de realizar diversos requerimientos detallados considerados internos o externos, ambos evaluados como excedentes de sus propios recursos. Siendo el objetivo principal disminuir la presión y regresar la sensación sensitiva del ser humano. El estudio desarrollado del afrontamiento ha generado diversos tipos de dimensiones de la personalidad y a estas se les denomina los estilos y estrategias.

Pérez (2012) en su artículo científico manifiesta que el estrés es un suceso normal que ocurre en la vida diaria de un individuo en todo momento, pero se aplican algunas estrategias que hacen disminuir estos efectos negativos y estos recibe el nombre de afrontamiento, que son definidos como aquellos esfuerzos que se hacen para manejar, reducir o controlar las amenazas que nos llevan al estrés. Para lo cual muchos individuos utilizan diversas técnicas inconscientes para frenar al estrés, los cuales son conocidos como aquellos mecanismos que se usan como defensa como la negación y el estar con un aislamiento emocional, los cuales no se enfrentan a la realidad del problema, solamente las ocultan y en un momento determinado vuelven a surgir. Por lo cual, el autor plantea algunos consejos para manejar el estrés:

- No tener preocupación por cosas que no se pueden controlar.
- Realizar algo con respecto a las cosas, para su control.
- Prepararse bien para enfrentar a posibles efectos que se pueden considerar que nos pueda inducir estrés.
- Tratar de solucionar los conflictos con otros individuos.
- Solicitar apoyo a amigos, familiares o profesionales.
- Enfocarse en objetivos realistas tanto en el hogar como laboral.
- Realizar ejercicios.
- Realizar meditaciones.
- Tratar de estar alejado de los temas que producen el estrés.
- Tratar de hacer cambios hacia retos positivos.
- Siempre tener el tiempo organizado, dando prioridad a temas adecuados.

- **Estilos y/o estrategias de Afrontamiento**

De acuerdo a Folkman y Lazarus (1986) nos indican que existen dos tipos de modelos básicos de afrontamiento que son: la que en primera instancia se dirige a las emociones del ser humano y las que se dirigen directamente al problema. Debemos de tener en cuenta que el afrontamiento que regula cualquier respuesta emocional es aquella que se encarga de reducir el trastorno emocional originando una reacción estresante. Cuando el afrontamiento se dirige al problema son las estrategias definidas para modificar el estrés.

Según Snyder (1999) las diversas estrategias de afrontamiento tienen un valor positivo y resultados eficaces, solo si estos contribuyen al bienestar fisiológico, psicológico y social del individuo.

Según Londoño et al. (2006) desarrollaron la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M), la cual incluye catorce (14) estrategias de afrontamiento, que son las siguientes:

- Búsqueda de diferentes alternativas,
- Conformismo,
- Control emocional adecuado,
- Evitación emocional del individuo,

- Evitación del comportamiento,
- Evitación cognitiva del individuo.
- Reacción agresiva al no aceptar el estrés,
- Expresión emocional adecuada,
- Reevaluación positiva del individuo,
- Búsqueda de apoyo social,
- Búsqueda de apoyo de profesionales,
- Búsqueda de apoyo religioso,
- Refrenar el afrontamiento,
- Aceptar en la investigación la elaboración de un diagnóstico con la finalidad de poder identificar y aplicar las diversas estrategias de afrontamiento, ya sean positivas o negativas y analizar los resultados.

Según McCubbin, Olson y Larsen (1981) en sus investigaciones sobre las diversas estrategias conceptuales y de aplicación para enfrentar y poder resolver los diversos problemas utilizados por los individuos o los grupos en situaciones de crisis, plantean las siguientes estrategias:

- Reestructuración: Es la capacidad del individuo o del grupo para poder replantear los eventos estresantes, con la finalidad de poder ser manejables.
- Evaluación pasiva: Es la capacidad del individuo o del grupo para poder aceptar los diversos problemas, pero minimizar una reacción.
- Atención de apoyo social: Es la capacidad del individuo o del grupo para poder ocuparse en obtener el apoyo de entidades, familiares, amigos y especialistas.
- Búsqueda de apoyo espiritual: Es la habilidad del individuo o del grupo para obtener un apoyo espiritual
- Movilización del grupo o familiar: Es la habilidad del individuo o del grupo para buscar apoyo en la sociedad y aceptar ayuda.

De acuerdo a Fraudela et al. (2006) en su artículo científico desarrollado sobre estrategias de afrontamiento, los científicos ubicaron diferencias de género respecto a la aplicación de estrategias y su relación con el principio de una conducta antisocial y el consumo de diversas drogas, igualmente la existencia de diversas diferencias entre las estrategias de afrontamiento en relación a las variables identificadas como la edad y el sexo.

- **Teoría del Afrontamiento**

De acuerdo a Caver (1989), se debe de tener en cuenta que la práctica más frecuente a considerar en algún modelo de afrontamiento depende de los diversos factores situacionales del ser humano, como la personalidad, y debemos indicar su predicción, considerando una tendencia o estilo de afrontamiento definida como relativamente estable, por lo tanto, Caver (1989) considera los siguientes estilos de afrontamiento:

1. Estilos de afrontamiento dirigidos al problema: Este se expresa en el momento determinado que el ser humano cambia su postura ya existente, lo cual influye a que se disminuya la amenaza.
 - Afrontamiento Activo: Se define como la conducta que refleja el objetivo de poder conseguir evitar el estresor.
 - Planificación de Actividades: Esto se considera como poder conducir al estresor, considerando una organización y un plan de acción detallado para ejecutarse.
 - Postergación de afrontamiento: Considera que se debe esperar el afrontamiento al estrés, esperar hasta que se presente una reacción para actuar sobre el problema específico.
2. Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción: Debemos de considerar los que nos conducen a disminuir y mejorar las conductas emocionales que comprenden los siguientes factores:
 - La búsqueda de soporte emocional: Es tratar de conseguir o buscar un determinado soporte moral, para comprensión entre las personas y poder disminuir todo efecto negativo.
 - Reinterpretación positiva y desarrollo personal: Considera una evaluación del problema, tratando de obtener soluciones que sean positivas y que considere cualidades a favor para mejorar la experiencia estresante.
 - La aceptación: Se encuentra resumido en dos aspectos; el primero es aquel que acepta la acción estresante que existe y la segunda es la que se evalúa y se acepta la realidad que sucede.
 - Acudir a la religión: Importante es refugiarse en la religión con la finalidad de disminuir el estrés.

- Análisis de las emociones: el ser humano debe de localizar las consecuencias de las emociones y las debe de expresar abiertamente.
3. Otros Estilos adicionales de afrontamiento: tiene por finalidad evitar la situación que tenga en cuenta diversas acciones ante una situación considerada estresante.
- Negación: es cuando se considera que no existe un estresor
 - Conductas Inadecuadas: cuando se considera que las metas planteadas no se alcanzan, debido a que la persona se da por vencido y no logra alcanzar sus objetivos establecidos.
 - Distracción: Es cuando la persona no se concentra o mejor dicho se distrae en el proceso y no logra las metas u objetivos establecidos.

2.1.2 Bienestar Psicológico

Para Ryff (1989), el bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a comportarse de un modo positivo.

Según García y González (2000) definen que el bienestar psicológico es considerado como una parte de la salud y se manifiesta en todas las actividades humanas que se desarrollan, por eso es muy importante considerar que cuando un ser humano se siente bien este logra mayor productividad, es más sociable y creativo, genera una proyección futura y positiva, generando felicidad en el lugar de trabajo y/o estudio.

Para Diener et al. (1999), definen que el bienestar subjetivo es relacionado a una categoría de diversos fenómenos que se encuentran relacionados a las diversas respuestas emocionales de los individuos, sus diversos dominios sobre satisfacción y sus juicios relacionados de la satisfacción con la vida. Estos autores conceptualizan los diversos estados de ánimo y las emociones se les puede nombrar como afectos y son los que representan los eventos de la vida; igualmente, el afecto se puede considerar como positivo, si expresan emociones placenteras o llamadas también ego-sintónicas; si se consideran afectos negativos representa una variada experiencia emocional ego-distónica considerado como un malestar psicológico o sufrimiento del individuo.

- **Teorías de Bienestar Psicológico**

Se debe de comentar, que el término Bienestar Psicológico (PB) fue usado en el año 1969 por Bradburn, cuando publicó sus resultados de diez (10) años de investigaciones sobre el tema de la felicidad o eudemonía, explico desde su criterio, que diversas dimensiones lo conformaban siendo de aspecto positivo y negativo, llegó a la conclusión de establecer una escala de balance afectivo para poder medirlas. Por lo tanto, este constructo de BP ha sido estudiado desde diversas tendencias identificadas como: la hedonista (placentero) basado en la felicidad y el bienestar subjetivo; y la eudemonista que se basa en encontrar la auto-actualización y de la auto-determinación.

Ryff (1989) considera importante que el modelo o teoría del bienestar psicológico se le puede considerar como un anticipo de la psicología positiva. En la actualidad se sigue considerando como una de las aportaciones mejor consideradas de esta teoría y su relación con el ser humano. Esta científica define al bienestar psicológico desde los elementos hedónico: considera que el funcionamiento humano más óptimo es el que desarrolla la mayor cantidad de emociones positivas o que sean de placer para la persona, y no al contrario.

Según el modelo de la teoría de bienestar psicológico que planteo Ryff (1989), menciona que cada dimensión es un nivel de índice del bienestar en sí mismo, y no considerado un predictor de bienestar, de ahí que se debe de considerar diversos niveles positivos o negativos en cada uno de ellos.

Otra importancia que nos ofrece este estudio de bienestar psicológico de Ryff es su cuestionario, que como instrumento evalúa las diversas dimensiones del bienestar del ser humano, esta ventaja que Ryff agrega en su modelo se relaciona con la escala de bienestar, el cual detalla que la salud mental positiva es muy independiente de la salud mental negativa; estas dimensiones se relacionan al tener una mayor satisfacción vital y a su vez un mayor bienestar subjetivo, que pueden ser:

- Menor nivel de cortisol (menor estrés),
- Menor nivel de cikotinas (detalla el indicador de los procesos de inflamación crónicos),
- A mayor duración del sueño REM (equivale a un mejor patrón de sueño).

La doctora en psicología Ryff (1989) en teoría sobre el Bienestar Psicológico nos indica que existen seis (6) dimensiones básicas que se relacionan con el nivel de bienestar, debemos de entender que el ser humano debe ser capaz de poder optimizar los seis (6) cimientos, podrá llegar a alcanzar los niveles más altos de felicidad y estas dimensiones son las siguientes:

- Auto aceptación: cuando las personas se sienten muy satisfechas con las cualidades de su personalidad y se ve reflejado en su alta autoestima.
- Relación positiva con otros: esta dimensión define el tipo de confianza que tiene el ser humano, como por ejemplo el ofrecer amor a su semejante, lo cual disminuye el estrés y se mantiene un elevado bienestar psicológico en la persona.
- Dominio del ambiente: definido como la capacidad de la persona en conocer su entorno a través de sus propios talentos y tener la facultad de relacionarse con otras personas.
- Crecimiento personal: el ser humano tiene nuevas experiencias en el desarrollo de su vida, pudiendo lograr conocimientos y con estos lograr enfrentarse de mejor manera en su vida diaria.
- Propósito de vida: la persona se plantea objetivos en la vida y se plantea nuevas alternativas a seguir en su vida.
- Autonomía: esta se refiere a la independencia de la persona, su capacidad de tener una propia conducta y tomar decisiones, que en algunos casos hace perder su autonomía y lo llevará a tener niveles bajos de bienestar psicológico.

Teniendo en cuenta esta perspectiva, el bienestar psicológico se encuentra centrado en atender el desarrollo de las capacidades y crecimiento personal del individuo, relacionadas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo.

III. Método

3.1. Tipo de investigación

Debido a las características del estudio señaladas, es una investigación no experimental de tipo transversal y correlacional.

Podría definirse de tipo no experimental porque es una investigación que se realiza sin manipular o modificar deliberadamente las variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo realizado en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Es una investigación transversal ya que se recolectan datos en un sólo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y su incidencia de interrelación en un momento dado. En este estudio se mide una sola vez la o las variables; se miden las características de uno o más grupos de unidades en un momento dado, sin pretender evaluar la evolución de esas unidades (Hernández, Fernández y Baptista).

Es de tipo correlacional al tener la finalidad de conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. Para evaluar la relación de dos o más variables, en estos estudios se mide cada una de las variables inicialmente, y después se cuantifican, analizan y establecen las vinculaciones. Tales correlaciones se sustentan en hipótesis sometidas a prueba (Hernández, Fernández y Baptista).

3.2 Ámbito temporal y espacial

La presente investigación se llevó a cabo en el periodo de setiembre a diciembre del 2019 en una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, el lugar donde se tomó la muestra fue en los estudiantes de la Facultad de Psicología.

3.3 Variables

- **Variable:** Afrontamiento al estrés

Definición Conceptual: Folkman y Lazarus (1986) refieren que el afrontamiento es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar situaciones específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desorbitantes ante los recursos de una persona.

Definición Operacional: Dada por los puntajes obtenidos por el instrumento Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE).

- **Variable:** Bienestar Psicológico

Definición Conceptual: Para Ryff (1989), el bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo.

Definición Operacional: Dada por los puntajes obtenidos por el instrumento Escala de Bienestar Psicológico.

3.4. Población y Muestra

3.4.1 Población

La población estuvo conformada por 1040 estudiantes entre hombre y mujeres, comprendidos entre las edades de 16 y 65 años, distribuidos entre el primer año al quinto año de estudio.

Tabla 1

Distribución de la población según sexo y año de estudio

Sexo	Grado					Total
	1ero	2do	3ero	4to	5to	
Hombre	50	63	68	55	62	298
Mujer	183	143	131	151	134	742
Total	233	206	199	206	196	1040

3.4.2. Muestra

Se determinó el tamaño de la muestra usando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{z^2 pq N}{N - 1 e^2 + z^2 pq}$$

n = Tamaño de la muestra.

z = Valor de la tabla que corresponde al nivel de confianza.

p = Proporción de éxitos.

q = Proporción de fracaso (q = 1- p).

e = Nivel de significancia (tolerancia de error).

N= Tamaño de la población.

El valor que le concierne a cada una de las variables es: z = 1,96 (a un nivel de confianza del 95%). p = 50% q = 50% e = 5% N = 1040.

Reemplazando en la formula la muestra es de 281 estudiantes de primer a quinto año de estudios. El tipo de muestro no probabilístico intencional.

Tabla 2

Distribución de la muestra según sexo y año de estudio

Sexo	Grado					Total
	1ero	2do	3ero	4to	5to	
Hombre	13	20	22	15	17	87
Mujer	44	37	34	40	39	194
Total	57	57	56	55	56	281

Criterios de inclusión

- Año de estudios: De 1° a 5° año.
- Estudiantes que asisten regularmente a clases.

3.5. Instrumentos

3.5.1 Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

- Autores : Carver, et al.
- Año : 1989
- Procedencia : Estados Unidos
- Estilos : Enfocado en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento.
- Adaptación : Casuso 1996 (en Chau en 1998 en población universitaria).
- Traducción : Salazar C. Víctor (1993) UPCH
- Tipo de aplicación: individual
- Total de ítems: 52 ítems
- Rango de aplicación: de 16 a más.
- Validez : 0.42 aceptable
- Confiabilidad: 0.55 aceptable
- Descripción: Tiene como finalidad identificar la manera de como una persona puede responder antes situaciones estresantes. Este cuestionario consta de 52 ítems, donde se describen los 13 modos de responder al estrés agrupadas en 3 dimensiones: Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema, Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción y Otros estilos adicionales de afrontamiento. El instrumento en cuestión, tiene por objetivo determinar las alternativas que más usa la persona.
- Calificación: El puntaje de cada una de las 13 áreas se suma y se multiplica por la constante de 0.25, luego se identifica el puntaje en el Perfil y se multiplica por 10.

Tabla 3

Especificaciones del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema.	Afrontamiento activo.	1,14,27,40	Escala Nominal
	Planificación de actividades.	2,15,28,41	
	Supresión de actividades competente.	3,16,29,42	
	Postergación de afrontamiento.	4,17,30,43	
	Búsqueda de soporte social.	5,18,31,44	
Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción	La búsqueda de soporte emocional.	6,19,32,45	
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal.	7,20,33,46	
	La aceptación.	8,21,34,47	
	Acudir a la religión.	9,22,35,48	
	Análisis de las emociones.	10, 23, 36,49	
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Negación.	11,24,37,50	
	Conductas Inadecuadas.	12,25,38,51	
	Distracción.	13,26,39,52	

*Elaboración propia

3.5.2 Escala de Bienestar Psicológico

- Autores : Ryff
- Año : 1995
- Procedencia : Estados Unidos
- Subescalas : Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento Personal, Propósito en la vida
- Adaptación : Dierendonck (2004)
- Traducción : Díaz, Darío; Rodriguez Carvajal, Raquel; Blanco, 30 española: Amalio; Moreno Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen y Van Dierendonck, Dirk (2006)
- Tipo de aplicación: individual y colectivo
- Total de ítems: 39 distribuidos

- Rango de aplicación: Jóvenes y adultos
- Validez y confiabilidad: La presente escala, fue traducida por Díaz et al., (2006). En el análisis estadístico obtuvo buena consistencia interna, con valores del α de Cronbach mayores o iguales que 0,70. Además las altas correlaciones halladas entre las escalas de ambas versiones Autoaceptación (0,94); Relaciones positivas (0,98); Autonomía (0,96); Dominio (0,98); Crecimiento personal (0,92); Propósito en la vida (0,98), en consecuencia, indica que esta versión española representa bien los elementos teóricos esenciales de cada una de las dimensiones. Pero, el análisis factorial confirmatorio no evidenció un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico planteado, por lo cual, para mejorar la propiedad psicométrica desarrolló una versión corta, en la que se muestra α de Cronbach 0,84 a 0,70.

Tabla 4

Especificaciones de la Escala de Bienestar Psicológico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Autoaceptación	Auto aceptación del trabajador	1, 7, 13, 19, 25, y 31	
Relación positiva con otros	Relación positiva con otros en la empresa	2, 8, 14, 20, 26, y 32	
Dominio del ambiente	Dominio del ambiente de trabajo	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33	
Crecimiento personal	Crecimiento Personal en los distintos ambientes	5, 11, 16, 22, 28, y 39	Escala Nominal
Propósito de vida	Propósito de vida	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38	
Autonomía	Autonomía Personal	6, 12, 17, 18, 23 y 29.	

*Elaboración propia

3.6. Procedimientos

Para llevar a cabo esta investigación primero se realizó una revisión bibliográfica sobre las investigaciones existentes acerca de nuestras variables a utilizar, una vez realizada la revisión se procedió a elaborar el marco teórico de esta investigación. Luego se escogió los instrumentos a utilizar, después se seleccionó la muestra en la cual se aplicaron dichas pruebas, pero para obtener dicha muestra se realizaron una serie de trámites y coordinaciones con la universidad donde se aplicó el instrumento de la investigación.

Posteriormente se elaboró la base de datos mediante el uso SSPS 25. Se utilizó técnicas estadísticas para la elaboración de los resultados de la investigación. Este análisis e interpretación de resultados; sirvió para la elaboración de las conclusiones y recomendaciones, para finalmente presentar el informe final de tesis.

3.7 Análisis de datos

Primero se realizó el análisis de las propiedades psicométricas (confiabilidad y validez) de los instrumentos. Luego, se realizó un análisis exploratorio de los datos, a nivel descriptivo donde se consideró la frecuencia y porcentaje. Se evaluó la distribución de los datos a través del estadístico Kolgomorov – Smirnov. Tras conocer la distribución de los datos, se evaluó la correlación entre las variables: afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. Posteriormente, se procedió a realizar los análisis estadísticos con el fin de analizar cada objetivo planteado dentro de la investigación. Seguidamente, se procedió a comprobar la hipótesis general de correlación y las hipótesis específicas, para lo cual se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, Kruskal-Wallis y U de mann-whitney esto para comprobar si las variables están relacionadas. Por último, se contrastó estos resultados con las teorías planteadas dentro de la discusión, seguidamente se realizarán las conclusiones y recomendaciones

3.8 Consideraciones éticas

Esta investigación respetará la propiedad intelectual de los diversos autores consultados, se tiene la finalidad determinar la relación entre las variables en la

investigación “Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de lima metropolitana”.

Asimismo, debemos de señalar que todas las referencias consultadas en el presente trabajo de investigación, la respaldan y le dan consistencia, debido que nos permiten sustentar y conocer cada variable, objeto de nuestro estudio, citadas en la investigación, lo cual se respeta la autenticidad de los autores mencionados. Confirmamos que la investigación utiliza la norma APA para las citas y referencias.

IV. Resultados

Tabla 5

Análisis de confiabilidad de las escalas Modos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico

Escala	Alfa de Cronbach	N de elementos
Modos de Afrontamiento al Estrés	,876	52
Bienestar Psicológico	,831	39

En la tabla 5, se muestra el análisis del cálculo de la confiabilidad de consistencia interna de los instrumentos mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. En ambos casos se observa que las dos escalas alcanzaron altos valores del coeficiente Alfa, por lo tanto, se le considera confiable.

Tabla 6

Validez del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,796
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	5449,463
	gl	1326
	Sig.	,000

En la tabla 6, a través de la prueba de esfericidad de Barlett se obtiene un nivel de significancia de 0.00 y el índice de adecuación de Káiser-Meyer-Olkin (KMO) es de 0.796 siendo un valor aceptable, lo cual nos lleva a concluir que el cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés es una prueba válida.

Tabla 7

Validez de la Escala Bienestar Psicológico

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,886
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	4895,535
	gl	741
	Sig.	,000

En la tabla 7, a través de la prueba de esfericidad de Barlett con un nivel de significancia de 0.00 y el índice de adecuación de Káiser-Meyer-Olkin (KMO) es de 0,886 siendo un valor aceptable, lo cual nos lleva a concluir que el cuestionario de Bienestar Psicológico es una prueba válida.

Tabla 8

Correlación ítem-test del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

Ítem	r	Ítem	r	Ítem	r
1	0.425	19	0.568	37	0.572
2	0.367	20	0.393	38	0.331
3	0.375	21	0.357	39	0.321
4	0.325	22	0.365	40	0.326
5	0.419	23	0.475	41	0.375
6	0.429	24	0.322	42	0.397
7	0.328	25	0.432	43	0.381
8	0.458	26	0.365	44	0.517
9	0.368	27	0.445	45	0.476
10	0.411	28	0.448	46	0.424
11	0.334	29	0.357	47	0.473
12	0.483	30	0.426	48	0.403
13	0.359	31	0.479	49	0.352
14	0.396	32	0.575	50	0.349
15	0.386	33	0.433	51	0.323
16	0.383	34	0.422	52	0.456
17	0.583	35	0.483		
18	0.603	36	0.385		

En la tabla 8, se muestra el análisis Ítem-test del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés encontramos que todos los ítems miden lo que dicen medir, por lo tanto, se le considera válido.

Tabla 9

Correlación ítem-test de la escala de Bienestar Psicológico

Ítem	R	Ítem	R
1	.417	21	.385
2	.390	22	.302
3	.326	23	.487
4	.424	24	.405
5	.358	25	.548
6	.453	26	.380
7	.362	27	.355
8	.425	28	.388
9	.316	29	.405
10	.351	30	.398
11	.460	31	.536
12	.453	32	.406
13	.424	33	.367
14	.428	34	.352
15	.336	35	.429
16	.424	36	.416
17	.493	37	.509
18	.504	38	.536
19	.399	39	.380
20	.419		

En la tabla 9, encontramos el análisis Ítem-test de la escala de Bienestar Psicológico encontramos que todos los ítems miden lo que dicen medir, por lo tanto se le considera válido.

Tabla 10

Prueba Normalidad de los Modos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl.	Sig.	Estadístico	gl.	Sig.
Modos de Afrontamiento al estrés	.482	281	.000	.456	281	.000
Bienestar Psicológico	.479	281	.000	.487	281	.000

Observando la tabla 10, se considera que la muestra de esta investigación es de 281 estudiantes, se ha considerado la prueba de Kolmogorov-Smirnova, la cual indica que en Los estilos de afrontamiento al estrés es 0.000 y en el bienestar psicológico es de

0.000, lo cual indica que es menor al alfa $\alpha=0.05$, resultado que permite definir que los resultados siguen una distribución no normal por lo tanto son no paramétricas.

Tabla 11

Baremos del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

Pc	Dirigidos al Problema	Enfocados a la Emoción	Otros Estilos	Total	Pc
99	80	71	39	171	99
95	65	62	34	151	95
90	61	59	31	145	90
85	59	57	30	141	85
80	59	55	29	137	80
75	57	54	29	135	75
70	56	53	28	133	70
65	54	51	27	131	65
60	53	50	26	128	60
55	53	49	25	126	55
50	52	48	24	125	50
45	51	47	24	123	45
40	50	46	23	121	40
35	49	45	22	119	35
30	48	44	21	117	30
25	47	43	20	115	25
20	45	42	19	112	20
15	44	41	18	108	15
10	42	39	17	103	10
5	40	37	15	98	5
1	33	33	12	88	1

En la tabla 11, se muestran los baremos del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés donde se elaboraron en base a 3 puntos de cortes que se encuentran entre los percentiles 25-50-75.

Tabla 12

Baremos de la Escala de Bienestar Psicológico

Pc	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del Entorno	Crecimiento Personal	Propósito de Vida	Total	Pc
99	36	44	33	40	35	202	99
95	29	37	30	35	31	185	95
90	27	34	28	33	29	174	90
85	26	32	27	32	28	165	85
80	26	32	26	32	27	158	80
75	25	30	26	31	27	156	75
70	24	29	25	30	26	153	70
65	23	28	25	29	26	151	65
60	23	27	24	29	25	149	60
55	22	27	24	28	25	147	55
50	22	26	23	27	24	145	50
45	21	26	23	27	23	143	45
40	20	25	22	27	23	142	40
35	20	24	22	26	23	140	35
30	19	23	22	26	22	138	30
25	19	21	21	25	21	135	25
20	18	20	20	24	21	132	20
15	17	19	20	23	19	129	15
10	16	17	19	22	18	126	10
5	15	15	18	19	17	117	5
1	12	11	14	16	12	88	1

En la tabla 12, encontramos los baremos de la Escala de Bienestar Psicológico los cuales fueron elaborados en base a 3 puntos de corte que se encuentran entre los percentiles 25-50-75.

Tabla 13

Categorización del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

Categoría	Puntaje
Muy pocas veces	88 - 115
Depende de las circunstancias	116 – 135
Frecuentemente	136 - 171

En la tabla 13, se establece las categorías del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés donde el nivel muy pocas veces es para los que tengan un puntaje menor a 115, nivel depende de las circunstancias para los puntajes entre 116 y 135, y nivel frecuentemente para los puntajes entre 136 y 171.

Tabla 14

Categorización de la Escala de Bienestar Psicológico

Categoría	Puntaje
Déficit	88 - 135
Promedio	136 – 156
Alto	157 - 202

En la tabla 14, se establece las categorías de la Escala de Bienestar Psicológico donde el nivel déficit es para los que tengan un puntaje menor a 135, nivel promedio entre 136 y 156, y nivel alto para los puntajes entre 157 y 202.

Tabla 15

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

Año de estudios	Categoría	Estilos de Afrontamiento al Estrés					
		Dirigido al problema		Enfocado a la emoción		Otros estilos	
		n	%	n	%	n	%
1er año	Muy pocas veces	2	1.62%	2	1.98%	1	1.75%
	Depende de las circunstancias	25	20.32%	20	19.80%	7	12.28%
	Frecuentemente	0	0%	0	0%	0	0%
2do año	Muy pocas veces	1	0.81%	1	0.99%	0	0%
	Depende de las circunstancias	20	16.26%	23	22.77%	9	15.78%
	Frecuentemente	2	1.62%	1	0.99%	0	0%
3er año	Muy pocas veces	5	4.06%	3	2.97%	2	3.50%
	Depende de las circunstancias	18	21.05%	16	15.84%	12	14.63%
	Frecuentemente	0	0%	0	0%	0	0%
4to año	Muy pocas veces	4	3.25%	2	1.98%	3	5.26%
	Depende de las circunstancias	19	22.80%	11	10.89%	13	15.44%
	Frecuentemente	1	0.81%	1	0.99%	1	1.75%
5to año	Muy pocas veces	3	2.43%	2	1.98%	0	0%
	Depende de las circunstancias	22	17.88%	18	17.82%	9	15.78%
	Frecuentemente	1	0.81%	1	0.99%	0	0%
Total		123	43.77%	101	35.94%	57	20.28%

En la tabla15, se aprecia que, en el 1er año, la categoría que destaca es depende de las circunstancias, donde el 20.32% utiliza el estilo enfocado en el problema; lo mismo sucede en el 3er año con un 21.05%, en 4to año con un 22.80% y en 5to año, con un 17.88%. A excepción del 3er año, donde la categoría que destaca es depende de las circunstancias, donde el 21.05% utiliza el estilo enfocado en el problema. Asimismo, el 43.77% utiliza el estilo dirigido al problema para afrontar situaciones estresantes, el 35.94% emplea el estilo enfocado en la emoción y un 20.28% utiliza otros estilos.

Tabla 16

Prueba de contraste Kruskal Wallis para hallar diferencias entre las puntuaciones de la variable Afrontamiento al Estrés según el año de estudio

Variable	Grupos	Rango Promedio	Kruskal Wallis(p)
Afrontamiento al estrés	Primer año	140.53	.065
	Segundo año	154.29	
	Tercer año	128.13	
	Cuarto año	136.98	
	Quinto año	144.78	

En la tabla 16, se puede observar que el nivel de significancia es mayor a 0.05 por lo cual quiere decir que no existen diferencias. Por lo tanto, se decide aceptar la hipótesis nula y rechazar la hipótesis alternativa, es decir: No existen diferencias entre los estilos de afrontamiento al estrés según año de estudios.

Tabla 17

Distribución de las categorías de los Modos de Afrontamiento al Estrés según sexo

Estilos de Afrontamiento al Estrés	Categoría	Sexo				Total	
		Mujer		Hombre		n	%
		n	%	n	%		
Dirigido al problema	Muy pocas veces	12	8.69%	4	2.89%	16	5.69%
	Depende de las circunstancias	85	61.59%	35	35.36%	120	42.70%
	Frecuentemente	2	1.44%	0	0%	2	0.71%
Enfocado a la emoción	Muy pocas veces	6	6.25%	3	3.12%	9	3.20%
	Depende de las circunstancias	50	52.085	30	21.25%	80	28.46%
	Frecuentemente	7	7.29%	0	0%	7	2.49%
Otros estilos	Muy pocas veces	4	8.51%	2	4.25%	6	2.13%
	Depende de las circunstancias	24	51.06%	12	25.33%	36	12.81%
	Frecuentemente	4	8.51%	1	2.12%	5	1.77%

En la tabla 17, se observa que el estilo que prevalece en las mujeres es el estilo dirigido al problema con un 61.59%; lo mismo ocurre en el caso de los hombres, pero con un 25.36%. Además, la categoría predominante es depende de las circunstancias (en todos los estilos).

Tabla 18

Prueba de contraste U de Mann-Whitney para hallar diferencias entre las puntuaciones de la variable Afrontamiento al estrés según sexo

Sexo	Rango Promedio	U de Mann-Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintótica(bilateral)
Hombre	139.82	8336.000	12164.000	-0.273	0.785
Mujer	141.53				

En la tabla 18, se utilizó el análisis de la U de mann-whitney para ver si existe diferencias entre el afrontamiento al estrés según sexo, hallándose un valor de significancia que es mayor a 0.05 lo cual nos indica que no hay diferencias entre hombres y mujeres. Por lo tanto, se decide aceptar la hipótesis nula y rechazar la hipótesis alternativa, es decir: No existe diferencias significativas entre los estilos de afrontamiento al estrés según sexo de los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

Tabla 19

Distribución de los niveles de Bienestar Psicológico según año de estudios

Variable	Grado	Déficit		Promedio		Alto	
		n	%	n	%	n	%
Bienestar Psicológico	Primer año	1	0.40%	39	13.90%	17	6%
	Segundo año	4	1.40%	53	18.90%	0	0.00%
	Tercer año	2	0.70%	54	19.20%	0	0%
	Cuarto año	0	0.00%	53	18.90%	2	0.70%
	Quinto año	1	0.40%	48	17.10%	7	2.50%
	Total	8	2.80%	247	87.90%	26	9.30%

En la tabla 19, se aprecia que el 88% de los estudiantes de acuerdo al año que cursan, presentan un puntaje promedio en el Bienestar Psicológico. En el 1er año, el 13.90% presenta un nivel promedio, en el 2do año, el 18.90%; en el 3er año, un 19.20%; en el 4to año, un 18.90% y en el 5to año, un 17.10%.

Tabla 20

Prueba de contraste Kruskal Wallis para hallar diferencias entre las puntuaciones de la variable Bienestar Psicológico según el año de estudio

Variable	Grupos	Rango Promedio	Kruskal Wallis (p)
Bienestar Psicológico	Primer año	170.47	.000
	Segundo año	123.05	
	Tercer año	127.45	
	Cuarto año	136.96	
	Quinto año	146.79	

En la tabla 20, se utilizó el análisis de Kruskal Wallis ya que la variable control tiene más de 2 factores, se puede observar que su nivel de significancia es menor a 0.05 por lo cual quiere decir que existen diferencias. Por lo tanto, se decide rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, es decir: Existen diferencias en el bienestar psicológico según año de estudios en los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

Tabla 21

Distribución de los niveles de Bienestar Psicológico según sexo

Bienestar Psicológico	Sexo				Total	
	Hombre		Mujer			
	n	%	n	%	n	%
Déficit	5	1.8%	3	1.1%	8	2.84%
Promedio	74	26.3%	173	61.6%	247	87.90%
Alto	8	2.8%	18	6.4%	26	9.25%
Total	87	31.0%	194	69.0%	281	100%

En la tabla 21, se aprecia que los hombres y mujeres muestran un puntaje moderado en el Bienestar Psicológico (26.3% hombres y 61.6% mujeres). Teniendo un total del 87.9% del estado moderado para todos estudiantes universitarios de ambos sexos.

Tabla 22

Prueba de contraste U de Mann-Whitney para hallar diferencias entre las puntuaciones de la variable Bienestar Psicológico según sexo.

Sexo	Rango Promedio	U de Mann-Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintótica(bilateral)
Hombre	137.22	8110.500	11938.500	-0.222	0.037
Mujer	162.69				

En la tabla 22, se realizó el análisis de la U de mann-whitney para ver si existe diferencias entre el bienestar psicológico y la variable sexo, hallándose un valor de significancia que es menor a 0.05 lo cual nos indica que hay diferencias significativas entre ambos. Por lo tanto, se decide rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, es decir: Existen diferencias en el bienestar psicológico según sexo en los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

Tabla 23

Análisis correlacional del Afrontamiento al Estrés y el Bienestar Psicológico

		Correlaciones	
		Bienestar Psicológico	
Rho de Spearman	Afrontamiento al estrés	Correlación de correlación	0.70
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	281

En la tabla 23, se muestra el análisis correlacional del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, con un valor de correlación de 0.07 lo cual nos dice que presenta una correlación positiva, por lo cual ambas escalas están relacionadas.

V. Discusión

Durante la vida escolar los estudiantes sufren varios cambios continuos, cambios que a su vez pueden llegar a generar estrés; por ello se considera que todo adolescente va a enfrentar situaciones que lo pueden llevar a sentir angustia, preocupación y ansiedad; sin embargo, durante esta etapa los adolescentes reciben ayuda de sus padres para solucionar estas situaciones.

En cambio, al entrar a la vida universitaria, ellos se encuentran con diversos problemas, como por ejemplo la procrastinación, la falta de responsabilidad y la falta de comprensión. Por ello, esta es una etapa en la que el ser humano se enfrenta a contextos de gran demanda externa e interna, afines al desarrollo profesional y personal, sobre todo orientado a su futuro y al desempeño de un nuevo rol en la sociedad, lo cual le permitirá auto sostenerse. El alumno universitario descubre una etapa de vida impactante, ya que indaga otras posibilidades y comienza a construir su identidad basándose en el resultado de esas exploraciones.

En ese contexto, surge el estrés causado por las diversas amenazas y demandas ambientales, situacionales o personales, teniendo en cuenta a los sucesos no predecible ni controlables que ocasionan más estrés que las situaciones en las cuales los individuos tienen un mayor control. El estrés actúa en todos los ámbitos en donde la persona se desarrolla y ejerce un impacto psicofisiológico perjudicial por desencadenar diferentes síntomas (problemas para respirar con facilidad, taquicardia, insomnio, gastritis, colitis, dermatitis, migraña, etc.); así como estados emocionales dañinos (poca tolerancia a la frustración, ansiedad, depresión, temor, etc.).

El objetivo principal es determinar la relación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana. A continuación, se discuten los principales hallazgos de este estudio.

Se estableció las medidas psicométricas de los instrumentos. Se efectuó el análisis de confiabilidad de ambas pruebas, debido a que es importante para determinar si las pruebas son confiables al aplicarlas en este tipo de población; los resultados obtenidos en

el análisis de SPSS confirman que ambas pruebas son confiables y válidas. En el Cuestionario de los Estilos de Afrontamiento al Estrés se obtuvo una confiabilidad de 0.876 y una validez de 0.796; estos resultados coinciden con la adaptación de Cassaretto y Chau (1998) donde la confiabilidad fue de 0.706 y su validez de 0.798; por lo cual se procedió a estudiar los demás objetivos. En la Escala de Bienestar Psicológico se obtuvo una confiabilidad de 0.831 y una validez de 0.886; estos resultados coinciden con el estudio de Tello (2018) donde la confiabilidad fue de 0.944 y su validez de 0.885.

Con el objetivo de describir el afrontamiento al estrés según año de estudio, en los resultados, se muestra que el estilo predominante es el estilo dirigido al problema con un 43.77%, a excepción de segundo año donde predomina el estilo centrado en la emoción. En el estudio de Boullosa (2013), se encontró que los alumnos de su muestra hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema, al igual que los alumnos de esta investigación, aunque estos tienen una diferencia mínima con la elección hacia la emoción, cabe mencionar que en los primeros años de universidad los alumnos tienen que hacer frente a nuevas demandas, viéndose obligados a movilizar una serie de recursos, que no siempre resultarán adaptativos. De igual forma en la investigación de Chávez, Ortega y Palacios (2016) concluye que las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia es la estrategia centrada en el problema que permite al estudiante reconocer sus propias competencias y habilidades dirigidas a resolver el problema.

Se comparó el afrontamiento al estrés según año de estudios no se encontraron diferencias. Según las tesis de los investigadores Rocha (2018) con Abuid y Hurtado (2017) llegan a las mismas conclusiones que no existen diferencias en la variable Afrontamiento del Estrés con relación al año de estudios en las universidades donde realizaron sus estudios.

Asimismo, se describen el afrontamiento al estrés según sexo, se aprecia que la mayoría de los estudiantes universitarios, sean hombres o mujeres se encuentran dentro de la categoría depende de las circunstancias con un 86%. El estilo que predomina es el dirigido al problema. Al igual que lo encontrado por Ospina (2016), quien manifiesta que los niveles de estrés como las estrategias de afrontamiento son idénticas para ambos sexos. Además, estos resultados se contradicen con estudios de González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), quienes sostienen que las mujeres poseen mayor repertorio

de estrategias de afrontamiento y menos habilidad para afrontar los problemas que los varones. De la misma forma, estos resultados son diferentes a los obtenidos por Frydenberg y Lewis (1991), quienes señalan la existencia de diferencias de género en el estilo focalizado en la emoción, que estaría asociado a las mujeres.

Respecto a la comparación del afrontamiento al estrés según sexo, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres. Según las tesis de los investigadores Rocha (2018) con Abuid y Hurtado (2017) llegan a las mismas conclusiones que no existen diferencias significativas en la variable Afrontamiento del Estrés con relación al sexo de los estudiantes de las universidades donde realizaron sus estudios.

Por otro lado, el bienestar psicológico según año de estudios, en los resultados se observa que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel moderado de Bienestar Psicológico, contando con 87.9% de la muestra; sin embargo, es de considerar que el 1er año presenta un porcentaje más alto de Bienestar Psicológico en comparación con los otros años de estudios. Lo mismo encontraron Guzmán y Santa Cruz (2016) quienes en un estudio en estudiantes de psicología hallaron que el 52% de su muestra presenta un nivel promedio de bienestar psicológico.

En lo que respecta al bienestar psicológico y el año de estudio se observa que existen diferencias, debido que al pasar los años poco a poco uno va ganando estrategias, puede haber pequeños contratiempos, pero hay formas de recuperarse; esto es contradictorio a lo planteado por Arriaga (2018) con Pérez y Perlacios (2018) que concluyen que no existen diferencias en el bienestar psicológico según año de estudio en los estudiantes.

Al describir el Bienestar Psicológico según sexo, se encuentra que la mayoría de los estudiantes universitarios, sean hombres o mujeres muestran un nivel moderado de bienestar psicológico. Teniendo un total del 87.9% del nivel moderado para ambos sexos. Resultados que coinciden con García (2015) quien indica que los estudiantes tienden a presentar un alto bienestar psicológico, lo que significa que tienen una percepción positiva de los logros alcanzados en la vida y un alto grado de satisfacción personal con lo que

hicieron, hacen y pueden hacer; en este sentido son personas que, desde un punto de vista estrictamente personal, se sienten seguras de sí mismas.

Al analizar las diferencias respecto al bienestar psicológico con el sexo, hallamos que hombres y mujeres tienen diferentes estrategias en su Bienestar Psicológico promedio y que buscan distintas metas al ser estudiantes universitarios, esto vendría a ser similar si lo comparamos a la investigación que realizó García-Andaleta (2013) donde los resultados muestran que las mujeres poseen un mayor puntaje en algunas dimensiones de bienestar que los hombres, dando a entender lo que la sociedad esperaría de la mujer: que se preocupara por los demás y por trascender; mientras que los hombres tienen a estar más enfocados en buscar nuevos objetivos, metas individuales y en la autopromoción.

Posteriormente encontramos que existe relación entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, con un valor de correlación de 0.07 lo cual nos dice que presenta una correlación positiva, por lo cual ambas escalas están relacionadas. Lo mismo mencionan Matalinares et al. (2016), los cuales señalan en su estudio la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico; sin embargo, consideran que tanto un modo de afrontamiento centrado en el problema como un modo de afrontamiento centrado en la emoción generan predisposición a mantener el bienestar psicológico, a diferencia de otros modos de afrontamiento que son no adaptativos, que predisponen a una disminución o pérdida del bienestar psicológico.

VI. Conclusiones

1. La confiabilidad y validez de los instrumentos empleados son adecuados para el tipo de población en que se aplicó.
2. El 43.77% de los estudiantes según año de estudio utiliza el estilo dirigido al problema para afrontar el estrés.
3. El 49.11% de los estudiantes según sexo utiliza es estilo dirigido al problema para afrontar el estrés.
4. No se encontraron diferencias entre el afrontamiento al estrés y año de estudio.
5. No se encontraron diferencias entre el afrontamiento al estrés según sexo.
6. El 87.90% de los estudiantes según año de estudio presentan un bienestar psicológico promedio.
7. El 87.90% de los estudiantes según sexo presentan un bienestar psicológico promedio.
8. Se encontraron diferencias entre el bienestar psicológico y año de estudio.
9. Se encontraron diferencias entre el bienestar psicológico según sexo.
10. Afrontamiento al estrés como el bienestar psicológico están relacionados, indicando que lo que afecta a una variable afecta a la otra ya sea de manera positiva o negativa, teniendo así una relación directamente proporcional.

VII. Recomendaciones

1. Realizar investigaciones acerca del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, ya sea entre ambos o relacionándolas con otras variables psicosociales; pero con una población distinta, como profesionales de posgrado (maestría y doctorados) o especialidad.
2. Impulsar los programas de tutorías en la universidad con la finalidad de potenciar el proceso de adaptación del estudiante universitario en cada año de estudio.
3. Desarrollar programas de habilidades sociales entre alumnos de diferentes años para así optimizar las dimensiones del bienestar psicológico (Autoestima, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósitos en la vida y crecimiento personal) y dar a conocer los estilos de afrontamiento al estrés (estilo enfocado en la emoción, estilo centrado en el problema y otros estilos).

VIII. Referencias

- Abuid, D. y Hurtado, F. (2017). *Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Arequipa]. <http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/UCSP/15533>
- Arriaga, N. (2018). *Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México]. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/94984>
- Boullosa G. (2013). *Estrés Académico y Afrontamiento en un Grupo de 89 Estudiantes de una Universidad Privada de Lima superior* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>
- Carrillo, G. (2019). *Ansiedad y Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/367>
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). 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>
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Chávez I., Ortega E., Palacios M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/100>
- Córdova, J. y Sulca, L. (2018). *Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de psicología de una Universidad Particular de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1424>

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*(3), 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento* [Tesis de licenciatura, Universidad de Coruña]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=43975>
- Frydenberg, E. (1997a). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. *7*(14), 119-133. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.714171>
- García, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico* [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquía]. <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16036>
- García Alandete, J. (2016). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, *4*(1), 48-58. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2013.0001.00004>
- 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_arttext&pid=S0864-21252000000600010
- Hernández R., Fernández C., y Baptista P (2010), “*Metodología de la investigación*” (5ta ed). McGrawHill interamericana
- Hobfoll, S. E. (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>

- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *El concepto de Afrontamiento en Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Leal, R., y Silva, R. (2010). *Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello]. Repositorio de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello.
- López, M. (2015). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes durante un intercambio académico internacional en la Universidad Pontificia Comillas y otras universidades de España* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Lopez-Milton.pdf>
- Londoño, A., Muñiz, S., Correa, P., Patiño, P., Jaramillo, D., et al. (2005). Salud mental en víctimas de la violencia en Bojayá. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 493-505. <https://www.researchgate.net/publication/281571031>
- Macías, M. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe* 30(1), 123-145. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2013000100007
- Matalinares C., Díaz A., Arenas I., Ornella R., Baca R., et al. (2016). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975>
- McCubbin H., Cauble, E. & Patterson, J. (1982). Family stress: Integrating theory and measurement. *Journal of Family Psychology*, 6(2), 99–112. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.6.2.99>
- Ospina, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una Institución de Educación Superior Militar: Análisis Comparativo* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Colombia]. <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/3161>

- Pérez, J. (2012). *Estrés laboral y síndrome del burn-out, sufrimiento y sentido en el trabajo, estrategias para afrontarlos* [Tesis de licenciatura, Universidad de Buenos Aires]. <http://biblioteca.psi.uba.ar/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=15681>
- Pérez, S. y Perlacios, C. (2018). *Correlación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de la escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa – 2017*[Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4789>
- Rocha, F. (2018). *Estilos de Afrontamiento y Autoestima en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/17484>
- 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), 1045-1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Snyder, C. R. (1999). *Coping. The psychology of what works*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195119343.001.0001>
- Tello, S (2018). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de lima metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2260>

IX. Anexos

HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio : Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

Investigador : Yeimy Mayumi Bravo Carhuachin.

1. ¿Cuál es el propósito de este estudio?

El objetivo del proyecto de investigación es determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana. Para lograrlo se aplicará dos pruebas: El Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés que consta de 52 ítems y la Escala de bienestar psicológico de Ryff que consta de 39 ítems.

2. ¿En qué consistirá su participación?

Durante la presente investigación le pediremos participar de solo una forma: Responder con la mayor seriedad posible las preguntas de la escala.

3. ¿Cómo protegeremos su privacidad y su información?

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él.

4. ¿Qué beneficios tiene participar en el estudio?

La información generada puede ser utilizada con fines para promover formas de brindarle al estudiante universitario medios para mejorar su bienestar psicológico; en base a los resultados se podrán generar talleres y programas para mejorar los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Además, este estudio también servirá como referencia para futuras investigaciones y publicaciones similares.

5. ¿Tiene algún costo su participación?

No. Participar en este estudio no tendrá ningún costo para usted.

6. ¿Es su participación voluntaria?

Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede decidir no participar y no tendrá ninguna consecuencia para usted

7. ¿A quién debe contactar si tiene dudas?

Si tiene preguntas o comentarios sobre este estudio, llame a Yeimy Mayumi Bravo Carhuachin, investigador del proyecto, al 959675577 o escríbale un correo electrónico: mayumibravo.25@gmail.com.

Estoy de acuerdo en ser partícipe

Nombres: _____

Apellidos: _____

Fecha: ____/____/20__.

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO

Ciclo: _____

Sexo: _____

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente:

1 = Casi nunca hago esto, 2 = A veces hago esto
3 = Usualmente hago esto, 4 = Hago esto con mucha frecuencia

Afirmaciones	1	2	3	4
1. Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema				
2. Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer				
3. Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema				
4. Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo				
5. Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron				
6. Hablo de mis sentimientos con alguien				
7. Busco el lado bueno en lo que está sucediendo				
8. Aprendo a vivir con el problema				
9. Busco la ayuda de Dios				
10. Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones				
11. Me rehusa a creer que eso ha sucedido				
12. Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero				
13. Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante				
14. Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema				
15. Hago un plan de acción				
16. Me concentro en tratar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas				
17. No hago nada hasta que la situación lo permita				
18. Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer				
19. Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes				
20. Intento ver el problema desde un punto de vista diferente, para hacerlo parecer más positivo				
21. Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede ser cambiado				
22. Pongo mi confianza en Dios				
23. Dejo salir mis sentimientos				
24. Me hago la idea de que nada ha ocurrido				
25. Dejo de intentar alcanzar mi meta				
26. Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso				
27. Hago paso a paso lo que debe hacerse				

28. Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir				
29. No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades				
30. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido				
31. Hablo con alguien que pueda saber más de la situación				
32. Hablo con alguien sobre cómo me siento				
33. Aprendo algo de la experiencia				
34. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió				
35. Intento encontrar consuelo en mi religión				
36. Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento				
37. Actúo como si no hubiese ocurrido				
38. Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo				
39. Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema				
40. Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema				
41. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema				
42. Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación				
43. Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente				
44. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema				
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien				
46. Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar				
47. Acepto la realidad de lo sucedido				
48. Rezo más que de costumbre				
49. Me molesto y soy consciente de ello				
50. Me digo a mi mismo (a) "esto no es real"				
51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema				
52. Duermo más de lo usual				

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Instrucciones: Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado.

Totalmente desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)
Medianamente en desacuerdo (3)	Medianamente de acuerdo (4)
De acuerdo (5)	Totalmente de acuerdo (6)

N°	ITEM	1	2	3	4	5	6
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo con mí mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						

18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						