



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

### **ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MIGRANTES VENEZOLANOS DEL ESTE DE LIMA, 2023**

**Línea de investigación:  
Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con  
mención en Psicología Social

**Autora:**

Timana Ardela, Damaris Estrella

**Asesor:**

Henostroza Mota, Carmela Reynalda  
(ORCID: 0000-0003-3762-3247)

**Jurado:**

Figueroa Gonzales, Julio  
Diaz Hamada, Luis  
Flores Vasquez, Elizabeth

**Lima - Perú**

**2024**



# ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MIGRANTES VENEZOLANOS DEL ESTE DE LIMA, 2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD

29%

INDICE DE SIMILITUD

28%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	6%
2	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
3	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="https://repositorio.urp.edu.pe">repositorio.urp.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="https://doi.org">doi.org</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	1%



# **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

## **ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MIGRANTES VENEZOLANOS DEL ESTE DE LIMA, 2023**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención  
en psicología social

**Autora:**

Timana Ardela, Damaris Estrella

**Asesora:**

Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Código ORCID: 0000-0003-3762-3247

**Jurado:**

Figueroa Gonzales, Julio

Diaz Hamada, Luis

Flores Vasquez, Elizabeth

**Lima- Perú**

**2024**

## **Pensamientos**

“Todos los triunfos nacen cuando nos  
atrevernos a comenzar”

**Eugene Ware**

“En tiempos de cambio quienes  
estén abiertos al aprendizaje se  
adueñarán del futuro, mientras que  
aquellos que creen saberlo todo  
estará bien equipados para un  
mundo que ya no existe”

**Eric Hoffer**

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado a este momento tan importante de mi formación profesional. De igual manera a mis padres por haberme formado con buenos sentimientos, hábitos y valores, los cuales me ayudaron a salir adelante en los momentos más difíciles.

A mi familia en general y a mi novio por haberme brindado su apoyo incondicional y compartir

### **Agradecimientos**

En mi primer lugar, agradezco a los profesores que me apoyaron y aconsejaron, quienes con sus conocimientos, experiencia, paciencia y motivación impulsaron la culminación de mi investigación; a mi asesora quien me apoyó con su atención, amabilidad y conocimiento en el afinamiento de mi tesis.

Así mismo un especial reconocimiento a mis padres, que en los momentos de duda ellos creían en mí lo cual me motivaba a seguir con mi proyecto y no rendirme.

Y finalmente, me complace agradecer a mi novio y mis mascotas, que con sus ocurrencias traía tranquilidad en los momentos en los cuales tenía más tensión, y gracias a ello podía relajarme un

## Índice

Carátula	i
Pensamientos	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Índice	v
Lista de Tablas	vii
Resumen	ix
Abstract	x
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>
1.1. Descripción y formulación del problema	14
1.2. Antecedentes	17
1.2.1. Antecedentes Nacionales	17
1.2.2. Antecedentes Internacionales	20
1.3. Objetivos	22
1.3.1. Objetivo General	22
1.3.2. Objetivos Específicos	22
1.4. Justificación	23
1.5. Hipótesis	24
1.5.1. Hipótesis general	24
1.5.2. Hipótesis específicas	24
<b>II MARCO TEÓRICO</b>	<b>26</b>
2.1. Conocimientos previos	26
2.1.1. Migración humana o movimientos migratorios	26
2.2. Bases teóricas sobre el tema de Investigación	30

2.2.1. Estrés	30
2.2.2. Afrontamiento al estrés	31
2.2.3. Bienestar psicológico	36
<b>III. MÉTODO</b>	41
3.1. Tipo de Investigación	41
3.2. Ámbito temporal y espacial	41
3.3. Variables	42
3.3.1. Variable: Estilos de Afrontamiento al estrés	42
3.3.2. Variable: Bienestar psicológico	43
3.4. Población y muestra	43
3.5. Instrumentos	44
3.5.1. Inventario de Estilos de Afrontamiento al Estrés – COPE	44
3.5.2. Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS)	46
3.6. Procedimientos	49
3.7. Análisis de datos	50
<b>IV. RESULTADOS</b>	52
<b>V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	59
<b>VI. CONCLUSIONES</b>	66
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	69
<b>VIII. REFERENCIAS</b>	70
<b>IX. ANEXOS</b>	80



## Lista de Tablas

		Pág.
Tabla 1	Operacionalización de la variable Estilos de Afrontamiento al Estrés	42
Tabla 2	Operacionalización de la variable Bienestar Psicológico	43
Tabla 3	Distribución de la muestra según sexo, situación laboral y grupo etario	44
Tabla 4	Confiabilidad por consistencia interna según alfa de Cronbach y omega de Mcdonald para el instrumento Estilos de Afrontamiento (COPE).	46
Tabla 5	Validez mediante Análisis factorial confirmatorio para el instrumento de Estilos de Afrontamiento (COPE).	47
Tabla 6	Confiabilidad por consistencia interna según alfa de Cronbach y omega de Mcdonald para el instrumento de Bienestar Psicológico (BIEPS).	49
Tabla 7	Validez mediante Análisis factorial confirmatorio para el instrumento de Bienestar Psicológico (BIEPS).	49
Tabla 8	Prueba de ajuste a la normalidad de Kolmogorov-Smirnov	50
Tabla 9	Prueba de Chi Cuadrado para los Estilos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico	52
Tabla 10	Niveles alcanzados en Bienestar Psicológico y sus dimensiones	53
Tabla 11	Frecuencia de los Estilos de Afrontamiento al Estrés	53
Tabla 12	Distribución de las frecuencias de los Estilos de Afrontamiento al Estrés según las variables de control	54
Tabla 13	Distribución de los niveles de Bienestar Psicológico según las variables de control	55
Tabla 14	Comparación de medias de t de Student del Estilo de Afrontamiento al Estrés predominante según sexo	55
Tabla 15	Comparación de medias de t de Student para Bienestar Psicológico según sexo	56

Tabla 16	Correlación de Spearman para el Estilo de Afrontamiento al Estrés predominante y la dimensión control de Bienestar Psicológico	56
Tabla 17	Correlación de Spearman para el Estilo de Afrontamiento al Estrés predominante y la dimensión aceptación de Bienestar Psicológico	57
Tabla 18	Correlación de Spearman para el Estilo de Afrontamiento al Estrés predominante y la dimensión vínculos de Bienestar Psicológico	57
Tabla 19	Correlación de Spearman para el Estilo de Afrontamiento al Estrés predominante y la dimensión proyecto de vida de bienestar psicológico	58

## Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo determinar la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023. Para ello, se contó con una metodología basada en un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, nivel descriptivo correlacional y corte transversal. Se aplicaron el Inventario de Estilos de Afrontamiento (COPE) y el Inventario de Bienestar Psicológico (BIEPS) a un total de 150 migrantes venezolanos del este de Lima durante los meses de septiembre y octubre de 2023. Para este fin se utilizó tanto un análisis estadístico descriptivo como inferencial, en donde se detalló que no hay evidencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables analizadas, sin embargo, se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y las dimensiones control ( $p=.036$ ;  $rho=-.172$ ) y proyecto de vida ( $p=.014$ ;  $rho=.422$ ), de la variable bienestar psicológico en los migrantes venezolanos. En conclusión, al menos para la muestra estudiada, no hay una asociación presente en lo que respecta a los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.

*Palabras clave:* estilos de afrontamiento, estrés, bienestar psicológico, migrantes

## Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between stress coping style and psychological well-being in Venezuelan migrants in eastern Lima, 2023. The methodology was based on a quantitative approach, non-experimental design, descriptive correlational and cross-sectional level. The Coping Styles Inventory (COPE) and the Psychological Well-Being Inventory (BIEPS) were applied to a total of 150 Venezuelan migrants from eastern Lima during the months of September and October 2023. For this purpose, both a descriptive and an inferential statistical analysis were used, where it was detailed that there is no evidence of a statistically significant relationship between the variables analyzed, however, statistically significant relationships were found between the predominant stress coping style and the control ( $p=.036$ ;  $\rho=-.172$ ) and life project ( $p=.014$ ;  $\rho=.422$ ) dimensions of the psychological well-being variable in Venezuelan migrants. To conclude that at least for the sample studied, there is no association present regarding coping styles to stress and psychological well-being.

*Keywords:* coping styles, stress, psychological well-being, migrants

## I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de tesis titulado “Estilos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en migrantes venezolanos del Este de Lima, 2023”; se centra en determinar cómo los adultos venezolanos afrontan el estrés y cómo eso se relaciona con su bienestar psicológico en un entorno de adaptación en Perú, considerando la migración forzada debido a la situación de vulnerabilidad en su país de origen.

Sanz et al. (2016) destacan que la migración es un fenómeno global y persistente, dado que prácticamente todos los países tienen inmigrantes y, simultáneamente, sus ciudadanos emigran. En muchos casos, esta migración está motivada por el deseo de mejorar las condiciones socioeconómicas en el país de origen. Por lo tanto, no siempre es una decisión voluntaria trasladarse a un destino desconocido; estas salidas forzadas, impulsadas por motivos ecológicos, económicos, políticos o de conflictos bélicos, generan vulnerabilidades a nivel nacional.

El desplazamiento humano en medio de conflictos, como ocurre en el caso de Venezuela, sumido en una crisis nacional, aumenta la vulnerabilidad de la población. En la actualidad, Venezuela, ubicada en Sudamérica, es el país con mayor número de emigrantes que buscan mejores oportunidades para su desarrollo y bienestar. Esto ha llevado a solicitar apoyo social y político a países vecinos, buscando consideración por su situación vulnerable y el reconocimiento de su derecho a buscar mejores condiciones de vida y oportunidades (Arce & Durand, 2021).

Rosero (2022) señala que los inmigrantes venezolanos se ven impulsados a emigrar debido a diversas razones de índole política, económica y social en su país de origen. Este desplazamiento ha tenido un impacto significativo en sus vidas y en su bienestar psicológico. Entre las razones se encuentran la escasez de recursos básicos, la disminución del salario

mínimo, el aumento generalizado de precios, el creciente desempleo y las restricciones en el acceso a alimentos, educación, salud, entre otros aspectos.

Landaeta et al. (2018) resaltan datos de la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida (ENCOVI, 2017), donde se observa un aumento significativo de la escasez en Venezuela, pasando del 48,4% en 2014 a un alarmante 87% en 2017. Este incremento muestra un 61,2% de la población enfrentando carencias severas. Este contexto genera tensiones, preocupaciones, frustraciones y estrés continuo en el país de origen, durante la migración debido a la falta de recursos y también en el proceso de adaptación al país de asilo, donde la falta de redes de apoyo agrava la situación. Según Achotegui (2008), la migración representa un proceso sumamente estresante para millones de personas, ya que en muchos casos supera la capacidad de afrontamiento y adaptación en el país de acogida.

Bee (2013) menciona que las personas pueden tener una visión positiva del país de asilo, considerándolo como un lugar que ofrece mejores oportunidades y posibilidades económicas. Aunque esto puede ser cierto en muchos casos, también existe la posibilidad de que se convierta en un entorno de rechazo debido al aumento de la competencia laboral. Esta situación puede desencadenar discriminación y xenofobia por parte de los residentes, lo que probablemente afecta el bienestar psicológico de los inmigrantes durante su proceso de adaptación.

A pesar de la existencia de investigaciones sobre el bienestar psicológico, Arce & Durand (2019) indican que hay una falta de estudios en poblaciones inmigrantes, posiblemente debido a su condición de movilidad o a las dificultades para acceder a esta población en constante desplazamiento. Esto ha resultado en una escasez de información sobre el bienestar psicológico de los migrantes venezolanos y, por consiguiente, sobre los estilos de afrontamiento al estrés que emplean en el contexto peruano.

En esta investigación se explora la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en migrantes venezolanos. El estudio se estructura en cinco secciones. El primer apartado aborda el problema de investigación, detallando el problema general, proporcionando antecedentes relevantes, estableciendo objetivos, planteando hipótesis y justificando el estudio.

En el segundo apartado, se profundiza en el marco contextual y las variables clave del estudio: los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, ambos en relación con la condición de inmigrante. Se proporciona un respaldo investigativo que fundamenta la interconexión entre estas variables dentro del contexto específico de la migración.

En el tercer apartado se detalla la metodología empleada, incluyendo el tipo, diseño y método de investigación utilizados. Se describe la muestra, se establecen los criterios de selección, se explican los instrumentos utilizados, se detallan los procedimientos y se especifica cómo se procesará la información recolectada.

En el cuarto apartado se presentan los resultados descriptivos obtenidos luego del análisis de los datos recopilados en la investigación. Se detalla si las hipótesis planteadas fueron aceptadas o rechazadas en función de estos resultados.

En el quinto apartado, se lleva a cabo la discusión de los resultados obtenidos en relación con otras investigaciones a nivel internacional, nacional y local. Se argumenta a favor o en contra de estos resultados, estableciendo comparaciones y conexiones con estudios previos para profundizar en la comprensión de los hallazgos.

En la sección final, se presentan las conclusiones del estudio, que buscan responder a los objetivos planteados al inicio. Se desarrollan recomendaciones destinadas a mejorar

futuras investigaciones en este campo. El trabajo concluye con la presentación de la bibliografía utilizada y cualquier material adicional incluido en los anexos.

El propósito principal al dejar esta investigación disponible es brindar la oportunidad a estudiantes, profesores y otros expertos para que continúen explorando líneas de investigación similares o distintas, con el objetivo de ampliar el conocimiento derivado de los resultados obtenidos y contribuir al campo de la investigación en temas de inmigración.

## **1.1. Descripción y Formulación del Problema**

### ***1.1.1. Descripción del Problema***

En América Latina, la mayoría de sus naciones enfrentan una serie de problemas sociales notables, que van desde la corrupción y la pobreza hasta la inseguridad ciudadana, entre otros desafíos. En este contexto de conflictos sociales, se ha evidenciado un rápido aumento del fenómeno migratorio. Aunque la migración ha sido una constante histórica, su crecimiento ha sido notable en los últimos siete años, especialmente en algunos países, debido a la urgente necesidad de satisfacer las necesidades fundamentales de sus habitantes.

La migración venezolana se ha convertido en un fenómeno sin precedentes en el sur de América. En los últimos años, más de 2.7 millones de venezolanos han emigrado, y esta oleada migratoria está directamente relacionada con la crisis socioeconómica, política y humanitaria que afecta a Venezuela (ACNUR, 2019).

Las condiciones de vida inseguras en Venezuela se manifiestan principalmente en la dificultad para obtener alimentos y medicamentos debido a la escasez, la hiperinflación y la pérdida del poder adquisitivo. Esta situación crea un entorno donde la violencia, la inseguridad y la persecución política y estudiantil son más evidentes. Como consecuencia, muchos venezolanos buscan estabilidad económica para satisfacer sus necesidades básicas y



de seguridad, lo que conduce a una migración forzada hacia países vecinos como Colombia, Ecuador y Perú. Estos países, con poca o ninguna experiencia en la acogida de inmigrantes a esta escala, presentan problemas como empleo irregular, centralización y deficiencias en políticas públicas relacionadas con el trabajo, la educación y la salud. Estos factores dificultan la integración de los ciudadanos que huyen de la crisis venezolana.

El Perú se ha convertido en el segundo país receptor de migrantes venezolanos después de Colombia, acogiendo a más de 800,000 personas. Además, fue pionero al recibir solicitantes de asilo procedentes de Venezuela, ubicándose como el segundo país a nivel mundial con más solicitudes de este tipo, tan solo después de Estados Unidos (ACNUR, 2019).

Frente a la migración masiva, el Perú implementó medidas para regularizar la situación de los venezolanos, permitiéndoles acceder a servicios esenciales como salud, educación y trabajo. No obstante, la capacidad del Estado peruano para atender esta demanda se ha visto superada, lo que ha generado problemas en la garantía y protección de los derechos de los migrantes. Esta respuesta insuficiente ha dejado a los inmigrantes en una situación vulnerable, exponiéndolos a casos de explotación, marginación y violencia que violan sus derechos humanos (Arias, 2020).

Además de enfrentar necesidades y desafíos como resultado de la migración forzada, los venezolanos también lidian con actitudes de rechazo, estigma y discriminación por parte de los residentes en el país de acogida (Klimenko et al., 2020). Estas experiencias negativas pueden obstaculizar la búsqueda de una vida mejor y dificultar el acceso a recursos básicos (Candanoza, 2021, p.6).

La migración forzada que experimentan los venezolanos se considera una situación altamente estresante, con el potencial de desencadenar y agravar problemas de salud mental.

Muchos de estos problemas pueden surgir debido a la ruptura de vínculos familiares y sociales, la pérdida de posesiones materiales, la discriminación por parte de la comunidad receptora, la exposición a situaciones de violencia que amenazan la integridad, así como sentimientos de frustración derivados de la inestabilidad laboral, la falta de oportunidades, la inseguridad alimentaria y la escasez de apoyo (Huertas, 2020). Estos factores pueden tener un impacto negativo en la salud mental, afectando el bienestar psicológico y la calidad de vida de la población inmigrante (Rubio, 2020).

Nina – Estrella (2018) destaca que el proceso de adaptación a una nueva cultura suele presentar desafíos significativos para los inmigrantes, lo que puede generar un estrés considerable debido a una serie de eventos asociados a este proceso. Estos eventos incluyen la separación de la familia, la pérdida de relaciones sociales, cambios en el estilo de vida y sentimientos de nostalgia, entre otros aspectos. Estos eventos, por su propia naturaleza, pueden impactar tanto en el bienestar psicológico como físico de la persona. Además, en muchos casos, los migrantes en los países de acogida suelen enfrentar clasificaciones, estigmatización en la opinión pública, amenazas y una sensación de invisibilidad (Falcón, 2015).

Mendoza y Miranda (2019) llevaron a cabo un estudio en seis ciudades peruanas en 2018 con el propósito de describir y analizar la situación y los efectos en la salud, considerando el nuevo escenario de la migración venezolana en 3,611 hogares. Este estudio realizó un análisis secundario de las condiciones de vida de la población venezolana utilizando la Encuesta de Población Venezolana (ENPOVE). Los hallazgos mostraron que aproximadamente un tercio de la población venezolana tiene entre 18 y 44 años de edad. Además, uno de cada tres migrantes informó haber experimentado discriminación al menos una vez. Se observó una prevalencia de morbilidad mental auto declarada del 11.7% (8% en

hombres y 15.2% en mujeres). Esta investigación resalta áreas prioritarias de salud que aún no se han abordado de manera adecuada, particularmente en el ámbito de la salud mental, y sugiere la realización de estudios más detallados para describir mejor las enfermedades relacionadas con la salud mental.

Cuando los individuos se adaptan a una nueva cultura, se enfrentan a factores estresantes que se consideran únicos en este proceso. Estos incluyen la pérdida de estatus, prejuicios, discriminación percibida y la vulnerabilidad de la identidad cultural. Una vez identificados, estos factores pueden convertirse en preocupaciones que desafían la fortaleza de la salud mental de la persona (Páez et al., 2001). La manifestación de síntomas emocionales intensos puede estar relacionada con estilos de afrontamiento desadaptativos, resultado de una movilización ineficaz de recursos psicológicos para hacer frente a los factores estresantes asociados con la migración forzada (Macias et al., 2013).

La pregunta principal que orienta esta investigación es la siguiente:

¿Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023?

## **1.2. Antecedentes**

### ***1.2.1. Antecedentes Nacionales***

Arce y Durand (2019) llevaron a cabo un estudio titulado "Apoyo social percibido y bienestar psicológico de inmigrantes venezolanos en la ciudad de Arequipa". El enfoque de la investigación fue cuantitativo, utilizando un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional de corte transversal. La población objetivo consistió en los inmigrantes venezolanos que residen en Arequipa, estimados en 15,000 personas. La muestra seleccionada para el estudio estuvo compuesta por 132 inmigrantes venezolanos, divididos

equitativamente entre 66 hombres y 66 mujeres. Se empleó un muestreo no probabilístico intencional. Para medir el apoyo social percibido se utilizó la Escala de Apoyo Social Percibido de MOSS, y para evaluar el Bienestar Psicológico (EBP), ambas con validación en la población peruana. El análisis estadístico se llevó a cabo con el software SPSS versión 25, utilizando la prueba estadística Rho de Spearman, encontrando una correlación positiva y directa entre las variables investigadas.

Casafranca (2021) llevó a cabo una investigación sobre los estilos de afrontamiento y la ansiedad estado-rasgo en la población adulta migrante venezolana que reside en Lima Metropolitana, en el año 2020. El objetivo de este estudio era determinar la relación entre ambas variables. Para ello, se empleó un diseño de estudio correlacional-transversal. La muestra estuvo compuesta por 122 individuos, de los cuales 83 eran mujeres y 39 hombres, todos migrantes de nacionalidad venezolana viviendo en Lima Metropolitana. Se utilizaron dos instrumentos de medición: el Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado (IDARE) y el Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE 60. Los resultados revelaron correlaciones inversas entre el estilo de afrontamiento activo y la planificación con la ansiedad rasgo, así como entre el estilo de reinterpretación positiva y crecimiento con la ansiedad estado-rasgo.

Espinoza et al. (2022) realizaron una investigación sobre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. Este estudio exploró la relación entre el uso de diferentes estilos de afrontamiento al estrés y el nivel de satisfacción con la vida en adultos. Se empleó un diseño no experimental con un enfoque correlacional, utilizando una muestra de 306 adultos de ambos sexos en Lima Metropolitana y Callao, quienes participaron de manera voluntaria. A estos participantes se les administró el Inventario Multidimensional de Estimación del

Afrontamiento (COPE 60) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los resultados identificaron una relación significativa entre ambas variables, concluyendo que la satisfacción con la vida está asociada con el uso de diferentes estilos de afrontamiento en adultos de Lima.

Jibaja (2020) llevó a cabo una investigación sobre los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores venezolanos que laboran en un distrito de Lima Metropolitana. El objetivo principal fue determinar las diferencias significativas en los estilos de afrontamiento al estrés utilizados por estos individuos. Para ello, se empleó un diseño descriptivo comparativo. La muestra consistió en 103 trabajadores de nacionalidad venezolana, considerando aspectos como la edad, el sexo y el nivel educativo. Se utilizó como base la adaptación española de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Frydenberg y Lewis, 2000), y se aplicó este instrumento junto con una ficha sociodemográfica. Los resultados mostraron que el estilo de afrontamiento más utilizado fue "Esforzarse y tener éxito" (65.05%), mientras que el menos empleado fue "Falta de afrontamiento" (2.91%).

Rosero (2022) investigó el apoyo social percibido y las estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en la ciudad de Trujillo. El objetivo principal de este estudio fue identificar la relación entre estas variables. La muestra estuvo conformada por 371 individuos de nacionalidad venezolana, hombres y mujeres de edades comprendidas entre 18 y 60 años. Para evaluar estas variables, se utilizaron el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos de Moos y la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido de Zimet. Los resultados mostraron, a través del análisis correlacional, que existen asociaciones significativas entre el apoyo social percibido y estilos específicas de afrontamiento al estrés. Se encontraron relaciones significativas entre el apoyo social percibido con la reevaluación positiva, búsqueda de guía y búsqueda de recompensas.

Además, se identificaron relaciones significativas con la resolución de problemas, la evitación cognitiva y la descarga emocional. Sin embargo, no se encontró una asociación significativa con el análisis lógico y la aceptación o resignación, donde la relación fue considerada como insignificante.

### ***1.2.2. Antecedentes Internacionales***

Bracho y Piñango (2021) elaboraron una investigación sobre el bienestar psicológico en madres y padres venezolanos con hijos emigrantes. Esta investigación tuvo un enfoque descriptivo y se realizó a nivel descriptivo. La muestra consistió en 120 sujetos, madres y padres venezolanos, con edades comprendidas entre 45 y 70 años, todos con hijos residiendo en el extranjero. El instrumento utilizado fue la Escala de Bienestar Psicológico propuesta por Ryff (1989), adaptada por Díaz y otros (2006). Los resultados del estudio indicaron que la población encuestada mostró un nivel elevado de bienestar psicológico. Se concluyó que tienen la capacidad de identificar sus emociones, están constantemente en un proceso de aprendizaje y se sienten satisfechos consigo mismos. Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en relación al género, la edad o la situación sentimental en este contexto específico.

Conde y Fuentes (2019) realizaron un estudio titulado "Estilos de afrontamiento en familias inmigrantes debido a la crisis venezolana en Cúcuta", el cual se centró en identificar los estilos de afrontamiento considerando las demandas tanto externas como internas que enfrentan estas familias. El objetivo principal fue proporcionar un marco para comprender y profundizar en esta problemática social a través de una metodología cualitativa. Para la interpretación de los resultados, se emplearon tres técnicas: entrevistas semiestructuradas, observación participante y grupos focales. La muestra consistió en una única familia, y los

resultados del estudio revelaron que esta familia venezolana empleaba estilos específicos para afrontar su situación actual.

García y Maigua (2023) llevaron a cabo un estudio que examinó la relación entre los estilos de afrontamiento en situaciones de estrés en migrantes venezolanos pertenecientes a la Fundación Mueve en Guayaquil. La investigación involucró la participación de 20 individuos, compuestos por 14 mujeres y 6 hombres. Se utilizó una metodología cualitativa con un enfoque fenomenológico-hermenéutico. Diversos instrumentos fueron empleados en esta investigación, incluyendo grupos focales, fichas sociodemográficas, fichas de observación y el Inventario de Estilos de Afrontamiento (CSI). Tras el análisis de los resultados, se encontró que los estilos de afrontamiento mayormente utilizados por esta población eran desadaptativos, lo cual se relacionaba con su estado de vulnerabilidad y condición como migrantes.

Muñis y Uruena (2019) realizaron una investigación sobre estilos de afrontamiento en personas inmigrantes provenientes de Venezuela, con el objetivo de determinar dichas estrategias. La muestra consistió en 3 personas inmigrantes venezolanas que residían en la ciudad de San José de Cúcuta. El estudio se llevó a cabo bajo un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico. Se emplearon diversos instrumentos para la recolección de información, como observación no participante, entrevistas semiestructuradas que abordaron dos categorías: Estrategias de Enfrentamiento y Proceso de Inmigración. Estas categorías fueron validadas mediante el juicio de expertos y se completó el estudio con un grupo focal. Los resultados obtenidos mostraron que la población inmigrante participante en la investigación identificó los estilos de afrontamiento que habían implementado, lo que proporcionó una comprensión más profunda de cómo enfrentaron las adversidades que experimentaron debido a su proceso migratorio.

Quishpe-Santillán (2019) llevó a cabo un estudio sobre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos. El objetivo principal fue identificar la relación inversa entre estas variables durante el período de diciembre de 2018 a junio de 2019. Este estudio se enmarcó en una metodología de enfoque cuantitativo, con un alcance correlacional y un diseño no experimental. La muestra consistió en 125 inmigrantes venezolanos que formaban parte de la Asociación Civil Venezuela en Ecuador, ubicada en la Ciudad de Quito. Se utilizaron tres instrumentos: una encuesta sociodemográfica, la Escala de Estrategias de Afrontamiento Modificada (EEC-M) y la Versión en español de la Escala de Resiliencia de Connor - Davidson (CD-RISC 10). Los resultados obtenidos señalan que más de la mitad de la población estudiada presenta un nivel alto de resiliencia, y que el estilo de afrontamiento más utilizado es la reevaluación positiva, seguido por la solución de problemas y la evitación emocional.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Identificar los niveles del bienestar psicológico en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.
- Identificar la frecuencia de los estilos de afrontamiento al estrés en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.
- Identificar la frecuencia de los estilos de afrontamiento al estrés según las variables de control (sexo, condición laboral y grupo etario) en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.



- Identificar los niveles de bienestar psicológico según las variables de control (sexo, condición laboral y grupo etario) en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.
- Comparar el estilo de afrontamiento al estrés predominante según sexo en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.
- Comparar el bienestar psicológico según sexo en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.
- Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión control en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.
- Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión aceptación en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.
- Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión vínculos en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.
- Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión proyecto de vida en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.

#### **1.4. Justificación**

Los migrantes enfrentan desafíos únicos al adaptarse a nuevas culturas, lidiar con la discriminación y experimentar la separación de sus redes de apoyo, aspectos que pueden tener un fuerte impacto en su bienestar psicológico. A pesar de la cantidad de estudios que han explorado el estrés en estas poblaciones, la conexión precisa entre los diferentes estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico puede no estar completamente esclarecida. Una investigación correlacional podría profundizar en cómo estos diversos estilos de afrontamiento se relacionan con el bienestar, enriqueciendo la literatura científica y potencialmente conduciendo a intervenciones más efectivas.

Teorías psicológicas, como la teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman, plantean que los estilos de afrontamiento desempeñan un papel crucial en la forma en que las personas afrontan situaciones estresantes. Por lo tanto, esta investigación podría validar empíricamente estas teorías en el contexto de la migración.

Además de su relevancia teórica, este estudio tiene implicaciones prácticas importantes, ya que la relación que se busca establecer entre los estilos de afrontamiento podría guiar el desarrollo de estrategias de intervención más efectivas para mejorar la calidad de vida de los migrantes. Esto podría tener un impacto tanto a nivel individual como comunitario, contribuyendo positivamente a la integración y la productividad. Los resultados también podrían ser útiles para formuladores de políticas y organizaciones de apoyo a migrantes al diseñar programas que aborden de manera más efectiva las necesidades emocionales de esta población.

En términos metodológicos, este estudio valora la relevancia de métodos de recolección de datos, como entrevistas basadas en datos sociodemográficos y apoyo guiado, adaptándose a las limitaciones ambientales. Además, el uso de herramientas psicométricas podría proporcionar información valiosa para que las organizaciones sociales intervengan mejor en las comunidades y sirvan como modelo para investigaciones futuras.

## **1.5. Hipótesis**

### ***1.5.1. Hipótesis General***

**HG:** Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.

### ***1.5.2. Hipótesis específicas***

**HE1:** Existen diferencias significativas entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante según sexo en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.

**HE2:** Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico según sexo en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.

**HE3:** Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y control en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.

**HE4:** Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y aceptación en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.

**HE5:** Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y vínculos en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.

**HE6:** Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y proyecto de vida en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Conocimientos previos

#### 2.1.1. *Migración humana o movimientos migratorios*

Ribas (2018) conceptualiza la migración como un traslado de un país a otro con un carácter prolongado, con variedad en sus tipos según las motivaciones individuales, la percepción del contexto y las oportunidades para progresar en distintos entornos (p. 91).

La migración humana implica la "reubicación" de grupos sociales, y aunque puede tener diversas razones, no todos los movimientos migratorios son adversos; de hecho, muchos países han prosperado gracias a la migración. Aunque la mejora de condiciones socioeconómicas suele ser el propósito principal, no siempre elegimos partir voluntariamente hacia un destino desconocido (Ayuda en Acción, 2022).

Los datos del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (2019) muestran que a nivel global hay 68,5 millones de personas desplazadas por la fuerza, con un 52% de ellos siendo niños. Entre estos, 3,1 millones han solicitado asilo, lo que significa que aproximadamente cada minuto, 20 personas se ven forzadas a dejar sus hogares. Estos números resaltan la importancia de considerar cómo los migrantes interactúan con las comunidades receptoras, así como el papel crítico de los gobiernos en la acogida y la

integración de aquellos que abandonan sus países, superando los obstáculos de la negativa, la discriminación y los prejuicios.

**2.1.1.1. Causas de los movimientos migratorios.** La migración de personas o los desplazamientos migratorios pueden tener una variedad de motivos, algunos de los cuales pueden ser el resultado directo o indirecto de otros. Según la Fundación Ayuda en Acción (2022), las causas principales son:

*A. Migración humana por causas ecológicas.* Con frecuencia, se relaciona con catástrofes naturales que fuerzan a individuos a dejar sus residencias.

*B. Migración humana por causas económicas.* Por la búsqueda de mejoras en las condiciones de desarrollo o debido a crisis económicas en las naciones.

*C. Migración humana por causas políticas.* Provocado por persecuciones o represalias a causa de la intolerancia política o la intransigencia.

*D. Migración humana a causa de la guerra.* Es donde se registran enfrentamientos armados en curso.

**2.1.1.2. Tipos de los movimientos migratorios.** Dentro de las variedades de migración, según la Fundación Ayuda en Acción (2022), se identifican los siguientes:

*A. Migraciones humanas según su escala geográfica.* Podemos referirnos a ellas como migración interna o externa. La migración interna implica el desplazamiento de personas dentro de un país, con la capacidad de establecerse en diferentes regiones o ciudades dentro de su propio territorio. Por otro lado, la migración externa se rige por regulaciones legales impuestas tanto por el país de origen como por el de destino.

**B. Migraciones humanas según origen y destino.** Esta categorización abarca los desplazamientos de personas entre áreas rurales y urbanas, comúnmente observándose un movimiento de áreas rurales hacia áreas urbanas.

**C. Migraciones según el grado de libertad.** La migración no siempre ocurre por decisión propia o de manera voluntaria.

**D. Migraciones humanas según el período de tiempo.** No todas las migraciones son de carácter permanente; muchas son temporales y se pueden dividir en estacionales (vinculadas a épocas del año, principalmente relacionadas con empleo), intermitentes (donde la estadía se prolonga más de lo previsto por el clima) y a largo plazo (con la intención de regresar a su lugar de origen después de varios años).

**E. Migraciones humanas según la edad.** La migración más frecuente involucra a adultos, quienes tienden a tener un perfil más responsable. Después de esto, se encuentra la migración de niños, que generalmente se produce en compañía de sus padres. Por último, están los ancianos, que forman parte de grupos minoritarios y cuya migración a menudo se atribuye a situaciones de fuerza mayor (desastres naturales, motivos políticos, entre otros) o a la búsqueda de entornos más apacibles para vivir.

**2.1.1.3. Movimientos Migratorios en Venezuela.** Ribas (2018) argumenta que el crecimiento de la migración en Venezuela se origina a partir de una crisis interna que genera movimientos laborales y/o culturales. Este cambio se evidencia en la transición de Venezuela, que pasó de ser un país receptor en el siglo XX a convertirse en un emisor masivo de migrantes.

Numerosos individuos venezolanos, abarcando profesionales altamente calificados, jóvenes, empresarios, disidentes políticos y también personas con recursos limitados, se ven

compelidos a emigrar tanto a naciones latinoamericanas como a destinos fuera de América Latina. Esta situación se atribuye a la carencia de recursos y a la dificultad para obtener servicios esenciales (Rosales, 2022).

En el transcurso de los últimos 18 años, ha habido un cambio significativo en la demografía de los migrantes venezolanos. Inicialmente, la migración era protagonizada por individuos altamente capacitados, seguidos por profesionales de edades más jóvenes y empresarios que, debido a su estatus económico, podían trasladarse a naciones desarrolladas en busca de oportunidades, estableciendo sus proyectos de vida y sumándose a empleos afines a su campo de especialización. No obstante, en los últimos cuatro años, la migración se ha convertido en un fenómeno generalizado en la población venezolana, abarcando a diversos estratos socioeconómicos. Los individuos de estratos económicos más bajos suelen ser más vulnerables, dada su situación económica, lo que dificulta su reubicación de un país a otro (Ribas, 2018).

Los motivos que impulsan la emigración venezolana aún guardan relación con los aspectos negativos del entorno; sin embargo, han evolucionado con el tiempo. Ya no se trata exclusivamente de problemas como la capacidad de compra reducida, la inflación, la falta de empleo y la inseguridad personal y jurídica. En este último período, la migración se ha convertido en la única vía para escapar de la carencia de condiciones básicas de vida, como el acceso a la atención médica y a la alimentación, lo que representa una clara transgresión de sus derechos humanos fundamentales. Este fenómeno ha ocasionado un aumento en el número de migrantes venezolanos, que ya no solo buscan países desarrollados, sino también naciones latinoamericanas, lo que ha generado cambios en la dinámica social, especialmente en las fronteras, al recibir una afluencia considerable de inmigrantes. Este flujo masivo de venezolanos ha agravado algunos de los problemas preexistentes en la región (Vega, 2022).

A pesar de las vulnerabilidades estructurales que enfrentan los migrantes venezolanos por diversas razones, el gobierno de Venezuela no ha adoptado políticas para mejorar las condiciones internas y disminuir la migración. Por el contrario, suele perseguir a los ciudadanos que se oponen al gobierno, amenazándolos y denegándoles el acceso a alimentos, servicios médicos, entre otros (Maldonado et al., 2018).

Por ende, los Estados, especialmente aquellos más impactados por la afluencia significativa de venezolanos, deben reconocer la necesidad de un trato especial hacia estas personas. Es fundamental evaluar y, de ser necesario, conceder asilo y estatus de refugiado conforme a diferentes instrumentos legales, como las Convenciones de Ginebra (1951), el Protocolo de 1967 y la Declaración de Cartagena (1984). Estos instrumentos no solo aseguran su protección e integración, sino que también instan a exigir la restauración de las condiciones internas en su país de origen, Venezuela, para mejorar su situación (Ribas, 2018).

## **2.2. Bases teóricas sobre el tema de investigación**

### **2.2.1. Estrés**

En la actualidad, la migración está emergiendo como un proceso abrumador para millones de individuos, generando niveles de estrés extremos que sobrepasan la capacidad humana de adaptación. El estrés se comprende como un desequilibrio notable entre las demandas percibidas del entorno y la capacidad del individuo para enfrentarlas (Lazarus, 1984, citado en Achotegui, 2008). En otras palabras, las personas experimentan estrés cuando se encuentran en situaciones que consideran perjudiciales para su bienestar o cuando carecen de recursos suficientes para afrontarlas.

Hobfoll (1989) define el estrés como una reacción fisiológica generalizada que impacta el sistema nervioso autónomo, causando fatiga en el organismo. Por otro lado, Lusk & Galindo (2017) lo describen como una respuesta emocional que surge de la evaluación que



hace un individuo de determinados eventos o situaciones de su vida, indicando que la percepción personal influye en la vivencia del estrés. Según Farley et al. (2005), el estrés puede manifestarse de tres maneras:

*A. Cambios físicos, como alteraciones fisiológicas.*

*B. Incremento de conductas que podrían afectar negativamente la salud.*

*C. Cambios en la sintomatología subjetiva.*

En resumen, es crucial que todas las personas, especialmente aquellas en procesos de adaptación o que han enfrentado riesgos desde su lugar de origen, conozcan métodos para prevenir y manejar el estrés. Si no se aborda de manera efectiva, puede poner en peligro su bienestar y equilibrio. Además, se ha observado que quienes pueden gestionar el estrés utilizando diversas estrategias suelen llevar una vida más saludable y satisfactoria (Alarcón, 2018).

**2.2.1.1. Afrontamiento al Estrés.** Se ofrecen múltiples definiciones para comprender el afrontamiento. En términos generales, se refiere a las diversas respuestas que se mantienen a lo largo del tiempo, influyendo en el pensamiento y comportamiento, como un método para manejar las propias necesidades o el entorno y se evalúan como si estuvieran más allá del alcance del individuo. En este contexto, se indica que las situaciones estresantes pueden variar, ya sean sociales, ambientales o internas. Sin embargo, esto no determina cómo los individuos reaccionan ante tales situaciones; en cambio, es la percepción personal del individuo lo que influye en el nivel de estrés que representa la situación (Lazarus & Folkman, 1986).

Estos investigadores plantean dos enfoques para lidiar con el estrés: uno enfocado en el problema y otro en la emoción. De acuerdo con Lazarus & Folkman (1986), los estilos de

afrontamiento centrados en el problema se refieren a acciones directas y comportamientos que un individuo lleva a cabo con el propósito de cambiar, resolver, ajustar o influir en el entorno donde se presenta la situación estresante. Para lograr esto, se busca primero identificar, definir y comprender el problema. Posteriormente, se exploran posibles soluciones, se analizan sus ventajas y desventajas, y finalmente se elige la respuesta más apropiada.

En cuanto a los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción, Quiros (2013) menciona que cuando las personas no pueden modificar la situación estresante o resolver el problema en específico, se concentran en sus propias emociones, pensamientos y acciones, ya sea reprimiendo esas emociones o reformulándolas de manera que les permita afrontar mejor el problema. Además, Lazarus y Folkman (1986) plantean que el estilo de afrontamiento centrado en la emoción comprende estilos para reducir el estrés y sus efectos psicológicos. El propósito de este enfoque es regular las respuestas emocionales ante situaciones estresantes. En resumen, este estilo busca modificar la relación emocional con la situación, intentando alterar la interpretación de lo que está ocurriendo, cambiando la respuesta emocional al estrés y, en consecuencia, modificando el significado de la situación.

Ambos estilos de afrontamiento, ya sea centrados en la resolución de problemas o en las emociones, pueden trabajar de manera complementaria. Esto indica que es posible abordar tanto la solución del problema como la gestión emocional al mismo tiempo (Urbano, 2019).

Carver (1989, como citado por Janscht en 2012) propone en la teoría del afrontamiento un total de trece estilos de afrontamiento al estrés. Estos estilos están anclados en la teoría transaccional de Lazarus y Folkman de 1986 y abarcan los dos estilos primarios de afrontamiento al estrés: la resolución de problemas y la regulación emocional. No obstante,

Carver agrega un tercer componente denominado "otros modos de enfrentar las situaciones estresantes". Estas estrategias se desglosaron en la siguiente forma:

**A. Estilos de afrontamiento dirigidos al problema.** Se refiere al momento en que alguien modifica su enfoque actual, lo que contribuye a reducir la amenaza percibida. Estos elementos están relacionados con los siguientes aspectos (Carver, 1989).

**A1. Afrontamiento Activo.** Esto implica llevar a cabo acciones directas y aumentar la dedicación para prevenir o disminuir el estrés.

**A2. Planificación de Actividades.** Consiste en la forma en que alguien enfrenta una situación estresante, la evalúa y determina las acciones a seguir para resolver el problema.

**A3. Supresión de actividades competitivas.** Los individuos se enfocan en participar en diferentes actividades para eludir situaciones que generan estrés, como parte de esta estrategia.

**A4. Retracción o demora del afrontamiento.** Esta persona aguarda el momento oportuno para enfrentar una situación problemática y evita respuestas apresuradas o impulsivas.

**A5. Búsqueda de soporte social.** Esta táctica implica buscar orientación o información de otras personas para resolver un problema.

**B. Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción.** Sería relevante considerar los factores que inciden en la disminución o mejora del estado emocional. Estos abarcan los aspectos siguientes (Carver, 1989):

**B1. La búsqueda de soporte emocional.** Es la empatía, la comprensión del punto de vista del otro y la conexión emocional que puede desencadenar respuestas cargadas de emociones negativas.

**B2. Reinterpretación positiva y desarrollo personal.** Trata de analizar el problema y busca una solución positiva que se ajuste a su naturaleza para mejorar la situación estresante.

**B3. La aceptación.** Se resume en dos aspectos: uno implica aceptar la conducta estresante, mientras que el otro es evaluar y aceptar la realidad de la situación presente.

**B4. Acudir a la religión.** Suelen buscar refugio en la religión para reducir el estrés.

**B5. Análisis de las emociones.** La persona reconoce una situación estresante y su impacto en su reacción emocional.

**C. Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en otros afrontamientos adicionales.** El objetivo es explorar distintas estrategias y prevenir enfrentarse a posibles situaciones estresantes (Carver, 1989).

**C1. Negación.** Esto sucede cuando alguien niega el elemento estresante o lo percibe como inexistente, a veces actuando como si la situación estresante nunca hubiera ocurrido.

**C2. Conductas Inadecuadas.** Se trata de acciones llevadas a cabo por una persona que no contribuyen a resolver el problema y, en cambio, incrementan los niveles de ansiedad.

**C3. Distracción.** Es una estrategia donde el individuo dirige su atención hacia una situación ajena al problema actual para distraerse y reducir el estrés asociado a este último.

Carver & Scheier (1994) señalaron dos categorías adicionales de estrategias de afrontamiento: el uso de sustancias como el alcohol y las drogas, así como el empleo del humor como recurso.

**2.2.1.2. Modelo Teórico.** Podemos enfocarnos en el modelo teórico de Lazarus y Folkman (1986) como el marco principal para abordar el estrés, ya que sus definiciones han sido ampliamente aceptadas y estudiadas, a pesar de la existencia de múltiples modelos teóricos propuestos por biólogos y psicoanalistas (Chorot y Sadín, 2003).

Según Lazarus y Folkman (1986), los estilos de afrontamiento se refieren a los esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas emplean para manejar las demandas externas o internas. Estos autores explican que cada individuo utiliza diversas estrategias para enfrentar el estrés, y que estas estrategias pueden ser adaptativas o desadaptativas. Además, destacan que el uso de estos estilos de afrontamiento puede variar según la situación. Argumentan que, debido a esta variabilidad, los estilos de afrontamiento pueden mantenerse constantes en diferentes situaciones estresantes, lo que implica que el tipo de estrategia utilizada depende tanto de la situación como de la persona involucrada.

El afrontamiento se distingue como un conjunto singular de comportamientos donde la adaptabilidad de cada acción se manifiesta de manera específica, pudiendo facilitar o no la adaptación del individuo. Los modelos transaccionales requieren un mayor reconocimiento de posibles alternativas en la valoración, o los efectos que las acciones y conductas tienen en el entorno para transformarlo. Este enfoque considera que las acciones tienen un impacto en el entorno, no solo las emociones o pensamientos. Las acciones generan huellas y consecuencias en la realidad externa, contribuyendo así a dar forma a esta realidad (Lazarus & Folkman, 1986).

**2.2.1.3. Valoración de los Estilos de afrontamiento al estrés.** Lazarus & Folkman (1986) señalan la presencia de dos métodos para evaluar el estrés:

*A. Valoración primaria.* Se refiere a respuestas iniciales e implica a individuos que evalúan situaciones estresantes utilizando cuatro enfoques: viendo desafíos ante amenazas, evaluando posibles pérdidas o daños, y reconociendo posibles ganancias frente a esas amenazas.

*B. Valoración secundaria.* Esto implica tomar decisiones sobre cómo contrarrestar los factores estresantes y analizar las habilidades de afrontamiento. La interacción entre las valoraciones primarias y secundarias determinará el nivel, intensidad y calidad del estrés que experimenta el individuo, así como la naturaleza de su respuesta. Estas respuestas pueden manifestarse de manera fisiológica, como cambios en la presión sanguínea, dilatación de las pupilas, dolores de cabeza, aumento de la respiración, manos y pies fríos, sequedad bucal, entre otros; emocionalmente con sentimientos como miedo, cólera, ira, ansiedad, depresión, excitación, entre otros; y a nivel cognitivo, con preocupaciones, negación y sensación de pérdida de control. Estas respuestas pueden afectar el rendimiento y la relación del individuo con su entorno (Urbano, 2019).

## **2.2.2. Bienestar**

La definición de bienestar se refiere al estado en el que una persona tiene un funcionamiento adecuado en sus actividades físicas y mentales, derivado de la combinación de "bien" y "estar" (Real Academia Española, s.f., definición 3).

Dodge et al. (2012) definen el bienestar como el equilibrio alcanzado por un individuo, influenciado por las circunstancias de la vida. También destacan que una parte fundamental

del bienestar radica en encontrar un equilibrio entre los desafíos que enfrenta y los recursos personales disponibles.

**2.2.2.1. Bienestar Psicológico.** El análisis de la variable del bienestar psicológico en esta investigación se llevó a cabo desde la perspectiva de la psicología positiva. Este estudio sobre el bienestar ha adoptado dos enfoques conceptuales distintos: la tradición hedónica, centrada en el bienestar subjetivo, y la tradición eudaimónica, que se enfoca en el bienestar psicológico (Díaz et al., 2006).

La tradición hedónica abarca la satisfacción vital y la afectividad positiva (Diener, 1984). Por otro lado, la tradición eudaimónica engloba la búsqueda de crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida (Salotti, 2006; Vielma & Alonso, 2010), aspectos que incorporan elementos emocionales y cognitivos y que se adaptan a diversos contextos donde las personas se desenvuelven (Casullo, 2002).

El bienestar psicológico, según Casullo et al. (2002), se refiere a la evaluación personal que cada individuo hace de su vida y sus logros, experimentando satisfacción con sus logros de forma individual. Este concepto implica la búsqueda de la autorrealización personal y se considera como una cualidad que una persona puede poseer (Cruz-Caqui, 2022).

Balcazar et al. (2009) sostienen que el bienestar psicológico implica una perspectiva positiva que el individuo tiene sobre sí mismo, reflejada en su autoaceptación, así como en sus interacciones con el entorno, que incluyen relaciones sociales y juicios personales sobre estas interacciones. La autonomía y el desarrollo de las capacidades individuales se destacan como elementos clave. Además, señalan que la felicidad no es un objetivo en sí mismo, sino más bien el resultado de una vida satisfactoria y plena.

Lawton, en sus trabajos de 1983 y 1991 (citados por Chávez, 2006), conceptualiza el bienestar psicológico como un indicador integral de la calidad de vida de un individuo, que abarca sus competencias y habilidades. Esta perspectiva considera tanto las condiciones externas como la percepción subjetiva que el sujeto tiene de su vida. El bienestar psicológico se configura como una evaluación personal que incluye valores, intereses individuales y la coherencia entre las metas deseadas y lo alcanzado. Esta evaluación es una fusión entre la parte emocional y cognitiva, reflejando la satisfacción y el disfrute del individuo en relación con todos los aspectos de su vida, y se manifiesta a través de estados de ánimo positivos predominantes.

**2.2.2.1. Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico.** Ryff (1995) presenta un modelo que amplía la noción de bienestar psicológico, considerando la perspectiva eudaimónica y explorando el constructo en términos de autorrealización, búsqueda y desarrollo de las capacidades individuales. Este modelo abarca seis dimensiones fundamentales, según Ryff y Singer (2008):

**A. Autoaceptación.** Se refiere a la disposición del individuo para aceptarse a sí mismo en variadas circunstancias, tanto pasadas como presentes, demostrando una actitud de afrontamiento y superación frente a cualquier situación que pueda generar malestar en su vida diaria. Esto implica aceptar las propias cualidades a pesar de las limitaciones que puedan existir.

**B. Dominio del entorno.** Esta dimensión se centra en la capacidad individual para seleccionar o generar ambientes que sean gratificantes y satisfagan las aspiraciones y necesidades personales. Se destaca aquí la perspectiva optimista respecto a los deseos, metas y la posibilidad de alterar o modificar la situación experimentada, fortaleciendo así la sensación de control sobre el entorno circundante.



**C. Relaciones positivas.** Es la habilidad humana para interactuar con otros individuos y establecer relaciones significativas y estables, que incluyen lazos sociales, confianza en aquellos cercanos y la capacidad de amar. Desde este enfoque, el aislamiento, la soledad y la falta de apoyo social impactan negativamente en la salud física.

**D. Crecimiento personal.** Buscar y desarrollar el potencial individual mediante el conocimiento y la optimización de las habilidades, capacidades y talentos propios con el objetivo de promover el crecimiento personal.

**E. Autonomía.** La habilidad para mantener la identidad personal en variados entornos sociales, basada en creencias personales, preservando la independencia y autonomía a lo largo del tiempo.

**F. Propósito en la vida.** Se refiere a tener metas realistas y definidas que den sentido tanto a las experiencias pasadas como a las futuras, ya que estos objetivos sirven como fuente de motivación y propósito en la vida humana.

Las dimensiones descritas son atributos dentro del bienestar psicológico que tienden a aumentar con la edad de una persona, en consonancia con el ciclo de vida, ya que las capacidades y objetivos se ajustan a cada fase cronológica (Ryff según citado en Montes, 2018).

En la investigación sobre el instrumento de bienestar psicológico, Casullo y Castro (citados en Ubillus, 2018) emplean el modelo multidimensional de Ryff como base para desarrollar la escala de bienestar psicológico para adolescentes, considerando las siguientes dimensiones:

**A. Aceptación.** Significa reconocer y aceptar tanto a uno mismo como al entorno, reconociendo la presencia de experiencias positivas y negativas.

**B. Vínculos sociales.** Favorecer la creación y sostenimiento de vínculos interpersonales equilibrados y saludables, promoviendo la empatía y la habilidad para expresarse de manera adecuada.

**C. Control de situaciones.** Podría describirse como la sensación de dominio que una persona tiene sobre las situaciones que le rodean, junto con la capacidad para desenvolverse en su entorno, creando condiciones y posibilidades para satisfacer sus necesidades.

**D. Proyecto de vida.** Incluye establecer metas a largo plazo con la sensación de ser capaz de lograrlas, siendo esos objetivos los que motivan y dan propósito a la vida.

Las seis dimensiones propuestas por Carol Ryff (aceptación, relaciones sociales, control, metas, crecimiento personal y autonomía) fueron evaluadas y validadas mediante juicios de expertos. Tras un análisis factorial exploratorio, se eliminó la dimensión de crecimiento personal debido a inconsistencias, resultando en la consideración de solo cuatro dimensiones. La dimensión de autonomía carecía de consistencia y fue excluida del análisis (Casullo y Castro, 2000).

El bienestar psicológico se define como la percepción que tiene una persona sobre el logro de sus metas a lo largo de su vida, así como el nivel de satisfacción con lo que ha logrado, hace o siente la capacidad de hacer desde su propia perspectiva (Casullo y Castro, 2000). Es crucial investigar este aspecto en personas que han migrado, ya que, a pesar de las dificultades enfrentadas, podrían haberse adaptado al nuevo contexto en el que ahora residen.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Tipo de investigación**

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo dado que considera las variables como soporte la indagación a través de elementos cognitivos y datos numéricos extraídos de la realidad, los cuales son procesados estadísticamente para probar teóricas o postulado (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Además, según los mismos autores, este estudio adoptó un diseño no experimental, lo que significa que no se alteraron ni manipularon las variables para examinar sus cambios y efectos. Se trata de un estudio de corte transversal o transaccional, ya que las mediciones se

llevaron a cabo en un espacio y tiempo específicos. Su objetivo principal es examinar las variables y analizar sus relaciones en condiciones controladas de tiempo y espacio. El alcance de la investigación será correlacional, ya que se enfoca en analizar las relaciones entre las variables de estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

### **3.2. Ámbito temporal y espacial**

Con el fin de dar cumplimiento a los objetivos del presente estudio, se procedió a realizar la medición de las variables en un solo momento a la muestra seleccionada. En ese sentido, se aplicaron los instrumentos de manera digital mediante tres tablets, a las afueras de una organización no gubernamental, a cada migrante venezolano que acudía diariamente para ser evaluados y poder recibir un apoyo económico, en esta sede solo atienden a personas provenientes de Lima Este con necesidades básicas insatisfechas, esto se realizó entre los meses de agosto y septiembre del 2023 de lunes a viernes por las mañanas.

### **3.3. Variables**

#### ***3.3.1. Estilos de Afrontamiento al estrés***

- **Definición conceptual:** Carver et al. (1989) describen los estilos de afrontamiento al estrés como las acciones mentales y conductuales que las personas llevan a cabo para lidiar con situaciones que perciben como estresantes.
- **Definición operacional:** Se evalúa utilizando las puntuaciones del Inventario de Estilos de Afrontamiento (COPE) desarrollado por Carver et al. (1989), que busca identificar los métodos que las personas emplean ante situaciones consideradas estresantes.

Se pueden medir a través de las categorías de afrontamiento centradas en el problema, la emoción y la evitación.

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable Estilos de afrontamiento al estrés*

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de respuesta</b>	<b>Nivel de medición</b>
<b>Centrada en el problema</b>	Activo, Planificación, Contención, Supresión, Reinterpretación y Aceptación	20	Likert: 1= Casi nunca lo hago 2= A veces hago esto 3= Usualmente hago esto 4= Hago esto con mucha frecuencia	Nominal
<b>Centrada en la emoción</b>	Búsqueda en soporte instrumental, Búsqueda en soporte emocional y Liberación de emociones	12		
<b>Centrada en la evitación</b>	Negación, desentendimiento mental y Desentendimiento intelectual	28		

### **3.3.2. Bienestar Psicológico**

- **Definición conceptual:** Según Ryff (1989), el bienestar psicológico va más allá de la mera ausencia de malestar, abarca el cultivo de distintos aspectos positivos en la vida de alguien, como el crecimiento personal, un propósito definido, aceptación propia, competencia en el entorno, entre otros.

- **Definición operacional:** Se evaluó el bienestar psicológico utilizando la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS, la cual proporciona puntuaciones directas tanto para

la escala general como para sus diferentes dimensiones: control de situaciones, aceptación personal, relaciones y metas de vida.

**Tabla 2**

*Operacionalización de la variable Bienestar Psicológico*

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de respuesta</b>	<b>Niveles y rangos</b>	<b>Nivel de medición</b>
<b>Bienestar psicológico</b>	Control de situaciones Aceptación de sí mismo Vínculos sociales Proyectos	13	Likert 2= De acuerdo 1= Ni acuerdo ni desacuerdo = En desacuerdo	Bajo Medio Alto	Ordinal

### 3.4. Población y muestra

La población del estudio es 300 adultos venezolanos que asisten de manera mensual aproximadamente a una organización no gubernamental que son disponibles para la aplicación de los instrumentos. Por lo tanto, siguiendo lo mencionado por López (2004), se optó por utilizar una técnica de muestreo no probabilística por conveniencia. Esto implica la recopilación de información de participantes seleccionados por el investigador en función de sus características y disposición para participar.

Se seleccionó una muestra de 150 adultos, con edades comprendidas entre los 18 y 66 años. Todos expresaron voluntariamente su interés en participar en la aplicación de los instrumentos y contaban con el tiempo necesario para completarlos. Es importante destacar que los participantes se encontraban en situaciones de vulnerabilidad, pobreza o extrema

pobreza.

A continuación, se presenta cómo se distribuye la muestra según variables como sexo, situación laboral y edad del grupo (MINSA, 2013).

**Tabla 3**

*Distribución de la muestra según sexo, situación laboral y grupo etario.*

		<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>	Hombre	42	28%
	Mujer	108	72%
<b>Situación laboral</b>	Sí	69	46%
	No	81	54%
<b>Grupo etario</b>	18 a 30 años	77	51.3%
	30 a 60 años	69	46%
	61 a 66 años	4	2.7%

### 3.5. Instrumentos

#### 3.5.1. *Inventario de Estilos de Afrontamiento – COPE*

Escala creada por Carver, Sheir y Weinrub. El instrumento consta de 60 ítems, los cuales son calificados del 1 al 4, en otras palabras, a cada respuesta se le dará una de las siguientes puntuaciones: Nunca = 1, A veces = 2, Usualmente = 3 y Siempre = 4. También, está dividida en tres dimensiones: Centrado en el problema, Enfocada en la emoción y Centrada Finalmente, la calificación se obtiene a través de la sumatoria de los valores resultados a cada ítem. Los 60 ítems del Inventario se dividen entre 15 indicadores, los cuales permiten la agrupación a partir de estilos de afrontamiento claramente diferenciados:

- Afrontamiento activo: 5, 25, 47 y 58
- Planificación: 19, 32, 39 y 56.
- Supresión de actividades competentes: 15, 33, 42 y 55

- Reinterpretación positiva y crecimiento: 1, 29, 38 y 59
- Aceptación: 13, 21, 44 y 54
- Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales: 4, 14, 30 y 45
- Búsqueda de apoyo social por razones emocionales: 11, 23, 34, y 52
- Enfocar y liberar emociones: 3, 17, 28 y 46
- Consumo de alcohol o drogas: 12, 26, 35 y 53
- Negación: 6, 27, 40 y 57
- Humor: 8, 20, 36 y 50
- Acudir a la religión: 7, 18, 48 y 60
- Desentendimiento conductual: 9, 24, 37 y 51
- Desentendimiento mental: 2, 16, 31 y 43
- Postergación del afrontamiento: 10, 22, 41 y 49

En la prueba original se utilizó en una muestra estudiantes universitarios de Miami, en donde se hallaron coeficientes de confiabilidad de alfa de Cronbach que varían entre .45 y .92. Se llevó a cabo el procedimiento test-retest después 8 semanas de la primera aplicación, en donde los valores oscilaron entre .46 y .86.

Existen evidencias de validez y confiabilidad aplicada al medio peruano, en donde la adaptación por Cassaretto y Chau (2017), la validación se realizó a través de un análisis factorial exploratorio ( $KMO= 0,798$ ) y la confiabilidad es de 70.

Para los fines de este estudio, para confiabilidad se han considerado los coeficientes de Alfa de Cronbach ( $\alpha=.918$ ) y Omega de McDonald ( $\omega=.870$ ) indicando que los ítems cumplen con una alta confiabilidad. Por otro lado, para validez, en cuanto al análisis factorial confirmatorio, se obtuvieron los siguientes valores:  $X^2/df= 2.4$ ,  $RMSEA= .03$ ,  $SRMR= .07$ ,  $GFI=.97$ ,  $CFI= .98$ ,  $TLI=.94$ , y  $NFI=.95$ , lo cual indica una validez de constructo favorable



indicando que el instrumento mide lo que pretende medir; para observar el detalle de los resultados se muestra en la tabla 4 y tabla 5.

**Tabla 4**

*Confiabilidad por consistencia interna según alfa de Cronbach y omega de Mcdonald para el instrumento Estilos de Afrontamiento (COPE).*

Variable	N Elementos	$\alpha$	$\omega$
Estilos de afrontamiento	60	.918	.870

*Nota.*  $\alpha$ = alfa de Cronbach,  $\omega$ =omega de McDonald

**Tabla 5**

*Validez mediante Análisis factorial confirmatorio para el instrumento de Estilos de Afrontamiento (COPE).*

Muestra total (n= 150)	Ajuste Absoluto				Ajuste Incremental		
	X <sup>2</sup> /gl	RMSEA	SRMR	GFI	CFI	TLI	NFI
<b>Modelo propuesto</b>	2.4	.03	.07	.97	.98	.94	.95

*Nota:* X<sup>2</sup>/gl= Chi-Cuadrado entre grados de libertad; RMSEA= Error de Aproximación cuadrático medio; SRMR= Raíz media estandarizada residual

cuadrática; GFI= Índice de bondad de ajuste; CFI= Índice de bondad de ajuste comparativo; TLI= índice de Tucker-Lewis; NFI: Índice normado de ajuste.

### ***3.5.2. Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS)***

El instrumento fue construido por Casullo & Castro (2000), quienes plantearon 20 reactivos iniciales, que explicaban cuatro variables latentes (dimensiones: autonomía, control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí), sometiéndolos a la búsqueda de evidencias de validez factorial exploratoria, de acuerdo al análisis de componentes principales con rotación de máxima verosimilitud, reportando cuatro factores con un 50% de la varianza explicada, estos factores fueron catalogados como: Control de situaciones, Aceptación de sí mismo, Vínculos psicosociales, y Proyectos.

Otra investigación psicométrica fue desarrollada en México por Luna et al. (2020), quienes ejecutaron procesos de evidencias de validez factorial exploratoria y confirmatoria; a nivel exploratorio, reportó una solución bifactorial con el 54% de la varianza explicada, así, en la matriz rotada se mostró que las dimensiones vínculo y aceptación saturaron en un solo factor y, las dimensiones control de situaciones y proyecto de vida, saturaron en otra; a nivel confirmatorio, el modelo mostró un adecuado ajuste a juzgar por las valoraciones de los estimadores obtenidos. Cabe mencionar que también ejecutaron procesos de determinación de las evidencias de validez convergente y de criterio, demostrando que el instrumento muestra suficientes evidencias de validez en México.

En nuestro medio, Domínguez (2014) en una investigación sobre la variable, tras la ejecución del análisis factorial confirmatorio, se alcanzó los valores de  $X^2 = 169.19$  adecuado,  $g.l. = 59$  aceptable, CFI = .9613 adecuado, GFI = .8957 aceptable, RMSEA = .0919 adecuado, esto significa que el modelo propuesto por el autor se ajusta a los índices de ajuste requeridos. Se encontraron evidencias favorables de validez de contenido mediante  $\chi^2$  de Aiken ( $v=0.664$ ).

En lo que respecta al análisis de validez de constructo, se llevó a cabo el análisis ítem-test, se ha encontrado un valor mínimo de .664 y un máximo de .894. Por último, respecto a confiabilidad, mediante el coeficiente de alfa de Cronbach se alcanzó un valor de .966, el cual es indica un nivel muy alto de confiabilidad de los reactivos.

Para los fines de este estudio, para confiabilidad se han considerado los coeficientes de Alfa de Cronbach ( $\alpha=.887$ ) y Omega de McDonald ( $\omega=.862$ ) indicando que los ítems cumplen con una alta confiabilidad. Por otro lado, para validez, en cuanto al análisis factorial confirmatorio, se obtuvieron los siguientes valores:  $X^2/gf= 2.4$ ,  $RMSEA= 0.4$ ,  $SRMR= 0.4$ ,  $GFI=.94$ ,  $CFI= .93$ ,  $TLI=.98$ , y  $NFI=.93$ , lo cual indica una validez de constructo favorable indicando que el instrumento mide lo que pretende medir. A fin de observar el detalle de los resultados se muestra en la tabla 6 y tabla 7.

**Tabla 6**

*Confiabilidad por consistencia interna según alfa de Cronbach y omega de Mcdonald para el instrumento de Bienestar Psicológico (BIEPS).*

<b>Variable</b>	<b>N Elementos</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b><math>\omega</math></b>
<b>Bienestar psicológico</b>	13	.887	.862

*Nota.*  $\alpha$ = alfa de Cronbach,  $\omega$ =omega de McDonald

**Tabla 7**

*Validez mediante Análisis factorial confirmatorio para el instrumento de Bienestar Psicológico (BIEPS).*

Muestra total (n= 150)	Ajuste Absoluto				Ajuste Incremental		
	X <sup>2</sup> /gl	RMSEA	SRMR	GFI	CFI	TLI	NFI
<b>Modelo propuesto</b>	2.4	.04	.04	.94	.93	.98	.93

*Nota:* X<sup>2</sup>/gl= Chi-Cuadrado entre grados de libertad; RMSEA= Error de Aproximación cuadrático medio; SRMR= Raíz media estandarizada residual cuadrática; GFI= Índice de bondad de ajuste; CFI= Índice de bondad de ajuste comparativo; TLI= índice de Tucker-Lewis; NFI: Índice normado de ajuste.

### 3.6. Procedimientos

Para la recolección de datos, se dio a conocer el objetivo e iniciativa de estudio a los pobladores de la comunidad que sean de origen extranjero, específicamente adultos venezolanos, brindando instrucciones claras y específicas para el llenado de formulario en la fila de espera que se forma afuera de la organización no gubernamental. A partir de ello, se otorgó la Tablet con el formulario de Google, para que de manera digital pueda llenarse. Una vez se haya leído las pautas iniciales, se procedió con la aplicación de instrumento a través de la herramienta virtual de los Formularios de Google, el cual constó de un consentimiento informado, ficha sociodemográfica y los dos instrumentos psicométricos, también; se les informó que la investigadora se mantendrá al tanto para resolver cualquier duda sobre el llenado.

### 3.7. Análisis de datos

El análisis de datos se realizó inicialmente con la elaboración de una base de datos en Excel 2016 de Microsoft Office, posteriormente fue exportada al paquete de análisis estadístico SPSS versión 26, para realizar el análisis de confiabilidad y validez y los

procedimientos estadísticos descriptivos que fueron empleados en el análisis de datos, de esta manera las pruebas estadísticas a tener en cuenta fueron:

*A. Estadísticos Inferenciales.* Se realizó el análisis de normalidad o bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov y según los resultados de normalidad se procedió a aplicar pruebas Paramétricas de comparación como t de Student, prueba de asociación para variables nominales Chi Cuadrado y prueba de Correlación de Spearman, según los objetivos propuestos.

**Tabla 8**

*Prueba de ajuste a la normalidad de Kolmogorov-Smirnov*

	<b>Bienestar Psicológico</b>	<b>Centrado en el Problema</b>	<b>Centrado en la Emoción</b>	<b>Centrado en la Evitación</b>	<b>Control</b>	<b>Aceptación</b>	<b>Vínculo</b>	<b>Proyecto de vida</b>
<b>Media</b>	34.93	35.31	16.59	30.86	10.93	8.21	7.43	8.36
<b>DS</b>	4.902	11.151	7.153	10.139	1.675	1.292	1.426	1.297
<b>Z de KS</b>	0.213	0.058	0.062	0.064	0.277	0.310	0.194	0.363
<b>p</b>	,000	,200	,200	,200	,000	,000	,000	,000

En la tabla 8, se presenta la prueba de ajuste a la normalidad de Kolmogorov-Smirnov, en la que se determinó cual es la tendencia a la distribución de los datos para la muestra estudiada y la correspondencia de pruebas estadísticas a utilizar en el análisis inferencial. Concretamente para la variable Bienestar Psicológico y sus dimensiones se aprecia una distribución con tendencia a la no normalidad ( $p=.000$ ;  $p<.05$ ), mientras que para los estilos de afrontamiento corresponde una tendencia a la normalidad ( $p=.200$ ;  $p>.05$ ); en ese sentido, corresponde el uso de pruebas no paramétricas.

#### **IV. RESULTADOS**

La presente investigación sobre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en 150 migrantes venezolanos del Este de Lima tuvo consigo resultados que responden a cada objetivo planteado, por lo que, en primer lugar, se evidencia los resultados de objetivo general y, en segundo lugar, se procede a explicar los resultados de los objetivos específicos. En cuanto al objetivo general, de determinar la relación entre la variable estilos

de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, se empleó el estadístico de Chi Cuadrado para variables nominales.

**Tabla 9**

*Prueba de Chi Cuadrado para los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico*

	<b>Valor</b>	<b>gl</b>	<b>Significación asintótica</b>
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	6,961	4	0.138
<b>N de casos válidos</b>	150		

*Nota:  $p > 0.05$*

En la tabla 9, se observan los resultados del análisis mediante la prueba de Chi Cuadrado para los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico. Se indica que el valor alcanzado en el coeficiente de Chi Cuadrado ( $X=6.961$ ) indica que no hay asociación evidente entre las variables y el  $p$  valor  $p > 0.05$  es superior al permitido, indicando que no hay asociación.

#### 4.1. Análisis descriptivo

**Tabla 10**

*Niveles alcanzados en Bienestar psicológico y dimensiones*

	<b>Bienestar Psicológico</b>		<b>Control</b>		<b>Aceptación</b>		<b>Vínculos</b>		<b>Proyecto de vida</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Bajo</b>	26	17.3	36	24.0	31	20.7	69	46.0	69	46.0

<b>Medio</b>	97	64.7	41	27.3	32	21.3	41	27.3	41	27.3
<b>Alto</b>	27	18.0	73	48.7	87	58.0	40	26.7	40	26.7
<b>Total</b>	150	100.0	150	100.0	150	100.0	150	100.0	150	100.0

En la tabla 10, se describen los niveles alcanzados en la variable Bienestar Psicológico, como también para sus dimensiones. Se detalla que, respecto a Bienestar Psicológico, hay una predominancia del nivel medio con un 64.7% de la muestra, así como en la dimensión Control, predomina el nivel alto con una representación del 48.7%. En la dimensión Aceptación, se describe una predominancia del nivel alto con un 58%, en la dimensión vínculos, la predominancia del nivel bajo con un 46% y, por último, en la dimensión Proyecto de vida también se indica una predominancia del nivel bajo con un 46%.

**Tabla 11**

*Frecuencia de los estilos de afrontamiento al estrés*

	<b>Estilo de afrontamiento predominante</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Problema</b>	75	50.0
<b>Emoción</b>	30	20.0
<b>Evitación</b>	45	30.0
<b>Total</b>	150	100.0

En la tabla 11, se describen las frecuencias alcanzadas por los estilos de afrontamiento al estrés predominantes, entre las cuales se observa una predominancia principal del estilo centrada en el problema (50%), seguido por el estilo de afrontamiento centrada en la evitación (45%) y finalmente, el estilo de afrontamiento centrada en la emoción (30%).

**Tabla 12**

*Distribución de las frecuencias de los estilos de afrontamiento al estrés según las variables de control*



Estilo de afrontamiento al estrés predominante								Total
Sexo		Trabaja		Grupo etario				
Hombre	Mujer	Si	No	Joven	Adulto	Adulto Mayor		
<b>Problema</b>	22	53	39	36	42	32	1	75
<b>Emoción</b>	5	25	11	19	17	12	1	30
<b>Evitación</b>	15	30	19	26	18	25	2	45
<b>Total</b>	42	108	69	81	77	69	4	150

En la tabla 12, se describe la distribución de frecuencias de los estilos de afrontamiento al estrés según sexo y condición laboral. En ese sentido, es importante mencionar que hay cantidad considerablemente mayor de mujeres que de hombres en la muestra, sin embargo, la comparación significativa se llevará a cabo en el análisis inferencial. Así como también, sobre a la variable de control de condición laboral, hay una cantidad superior de participantes que no trabajan, respecto a los que sí. Sobre el grupo etario de la muestra, los jóvenes (42) obtuvieron predominancia por el estilo de afrontamiento centrado en el problema, al igual que los adultos (32).

**Tabla 13**

*Distribución de los niveles de bienestar psicológico según variables de control*

Bienestar Psicológico								Total
Sexo		Trabaja		Grupo etario				
Hombre	Mujer	Si	No	Joven	Adulto	Adulto Mayor		
<b>Bajo</b>	7	19	10	16	19	7	0	26
<b>Medio</b>	28	69	45	52	52	44	1	97

<b>Alto</b>	7	20	14	13	6	18	3	27
<b>Total</b>	42	108	69	81	77	69	4	150

En la tabla 13, se señala la distribución de niveles de bienestar psicológico según sexo y condición laboral. Tanto la mayoría de las mujeres (69) como hombres (28) han alcanzado una predominancia en el nivel medio de bienestar psicológico. Por otro lado, la mayoría de las personas que no trabajan actualmente (52), como quienes sí trabajan (45) han alcanzado la predominancia del nivel medio de bienestar psicológico. Por último, respecto a la variable grupo etario, los jóvenes (52) y adultos (44) han obtenido un nivel medio de bienestar psicológico.

### 3.3. Análisis Inferencial

**Tabla 14**

*Comparación de medias de t de Student del estilo de afrontamiento predominante según sexo*

		<b>Centrado en el problema</b>				
		<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>Test de Levene</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Sexo</b>	<b>Hombre</b>	42	36.98	.308	1.049	0.298
	<b>Mujer</b>	108	34.67			

*Nota.  $p > 0.05$*

En la tabla 14, se muestra el producto del análisis comparativo mediante la prueba t de Student el estilo de afrontamiento centrado en el problema según sexo. En ese sentido, se indica que a partir de los hallazgos ( $p=0.298$ ;  $p > 0.05$ ) no hay evidencia de diferencias estadísticamente significativas entre los varones y mujeres respecto a los puntajes alcanzados en el estilo de afrontamiento centrado en el problema.

**Tabla 15**

*Comparación de medias de t de Student para Bienestar Psicológico según sexo*

		<b>Bienestar Psicológico</b>				
		<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>Test de Levene</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Sexo</b>	<b>Hombre</b>	42	34.40	0.943	0.683	0.497

<b>Mujer</b>	108	35.13
--------------	-----	-------

*Nota.  $p > 0.05$*

En la tabla 15, se muestran los resultados del análisis comparativo de medias mediante la prueba de t de Student para bienestar psicológico según la variable de control sexo. Se indica que, de acuerdo con el valor alcanzado en la significancia ( $p=0.497$ ;  $p > 0.05$ ), no se evidencia diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres respecto a los niveles alcanzados en bienestar psicológico.

### Tabla 16

*Correlación de Spearman para el Estilo de afrontamiento predominante y dimensión control de bienestar psicológico*

		<b>Control</b>
<b>Centrada en el problema</b>	<b>Rho</b>	-.172
	<b>p</b>	.036

*Nota.  $p < 0.05$*

En la tabla 16, se muestran los resultados del análisis de correlación de Spearman para el estilo de afrontamiento predominante (en este caso: estilo de afrontamiento centrada en el problema) y la dimensión control de bienestar psicológico. Los resultados permiten evidenciar que hay una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p=0.36$ ;  $p < 0.05$ ), además de ser leve e inversa ( $rho=-.172$ ).

### Tabla 17

*Correlación de Spearman para el Estilo de afrontamiento predominante y dimensión aceptación de bienestar psicológico*

		<b>Aceptación</b>
<b>Centrada en el problema</b>	<b>Rho</b>	.025
	<b>p</b>	.758

*Nota.  $p>0.05$*

En la tabla 17, se detallan los resultados del análisis de correlación de Spearman para el estilo de afrontamiento predominante (en este caso: estilo de afrontamiento centrada en el problema) y la dimensión aceptación de bienestar psicológico. Los hallazgos evidencian que no hay una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p=.758$ ;  $p>0.05$ ).

### **Tabla 18**

*Correlación de Spearman para el Estilo de afrontamiento predominante y dimensión vínculos de bienestar psicológico*

		Vínculos
<b>Centrada en el problema</b>	<b>Rho</b>	.103
	<b><i>p</i></b>	.209

*Nota.  $p>0.05$*

En la tabla 18, se detallan los resultados del análisis de correlación de Spearman para el estilo de afrontamiento predominante (en este caso: el estilo de afrontamiento centrada en el problema) y la dimensión vínculos de bienestar psicológico. Los hallazgos evidencian que no hay una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p=.209$ ;  $p>0.05$ ).

### **Tabla 19**

*Correlación de Spearman para el Estilo de afrontamiento predominante y dimensión proyecto de vida de bienestar psicológico*

		Proyecto de vida
<b>Centrada en el</b>	<b>Rho</b>	.422

<b>problema</b>	<b><i>p</i></b>	<b>.014</b>
<i>Nota.</i> $p < 0.05$		

Por último, en la tabla 19, se detallan los resultados del análisis de correlación de Spearman para el estilo de afrontamiento predominante (en este caso: estilo de afrontamiento centrada en el problema) y la dimensión proyecto de vida de bienestar psicológico. Los resultados presentan evidencia de una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p=.014$ ;  $p < 0.05$ ), así como también moderada y directa ( $\rho=.422$ ).

## V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en migrantes venezolanos del Este de Lima, durante el año 2023. Además, se plantearon objetivos específicos que han requerido

análisis estadístico tanto de tipo de descriptivo como inferencial. En ese sentido, se procederá a discutir y contrastar los resultados del estudio.

En función al objetivo general, en donde se buscó determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en migrantes venezolanos, en ese sentido, los resultados indican una significación asintótica bilateral de  $p=.138$ , evidenciando que no hay asociación significativa entre las variables. De esta forma, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación. Según Espinoza et al. (2022) quienes llevaron a cabo una investigación que tuvo por objetivo determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida, en donde encontraron una relación significativa ( $p=.000$ ), frente a ello se hacen evidentes las cualidades metodológicas que marcan diferencias en la forma en la que se relacionan las variables, entendiendo que los constructos también se han medido en base a instrumentos distintos, lo cual podría ser una de las razones para que los resultados de la investigación planteada como antecedente no respalde los resultados del presente estudio.

En el marco de los objetivos específicos, sobre el primer objetivo específico, se buscó identificar los niveles del bienestar psicológico en migrantes venezolanos del este de Lima, en donde se halló que hay una predominancia del nivel medio, siendo representado por el 64.7% de la muestra analizada. Por otro lado, la dimensión control y aceptación, predomina el nivel alto con un 48.7% y 58%, respectivamente.

En el marco del segundo objetivo específico, se buscó identificar la frecuencia de los estilos de afrontamiento al estrés en migrantes venezolanos del este de Lima. En estos resultados, se halló una predominancia del estilo de afrontamiento centrado en el problema con un porcentaje del 50% de la muestra estudiada. Sobre el tercer objetivo específico, se buscó identificar la frecuencia de los estilos de afrontamiento al estrés según las variables de

control como sexo, condición laboral y grupo etario; de esta forma se halló que los varones alcanzaron niveles más altos en lo que respecta al estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema, así como también hacer mención que esto se centra en aquellos que no trabajan y a su vez son jóvenes (frecuencia de 42).

Para el cuarto objetivo específico, se buscó identificar los niveles de bienestar psicológico según las variables de control tales como sexo, condición laboral y grupo etario, así fue que se halló que las principalmente mujeres jóvenes que no trabajan actualmente son aquellas que han obtenido niveles más equilibrados (nivel medio) de bienestar psicológico en la muestra.

Respecto al quinto objetivo específico, se determinan las diferencias significativas entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante según sexo en migrantes venezolanos del Este de Lima; al respecto, los resultados indicaron que no hay evidencia de diferencias significativas entre los varones y mujeres respecto a los puntajes alcanzados en el estilo de afrontamiento centrado en el problema ( $p=0.298$ ;  $p>0.05$ ), se procedió a aceptar la hipótesis nula y rechazar la alterna. Respecto a ello, algunas teorías sugieren que hay diferencias de género en la forma en que las personas tienden a enfrentar el estrés. Tradicionalmente, se ha argumentado que las mujeres tienden a utilizar estilos de afrontamiento más orientadas a la emoción, buscando apoyo social y expresando sus emociones, mientras que los hombres pueden recurrir más a estilos de afrontamiento centradas en el problema o el distanciamiento. Por ejemplo, Nolen-Hoeksema (2013) indica en su libro "Women Who Think Too Much: How to Break Free of Overthinking and Reclaim Your Life", cómo las mujeres a menudo recurren al rumiar, un estilo de afrontamiento centrado en la emoción, más que los hombres.

La evidencia empírica sobre las diferencias de género en los estilos de afrontamiento puede ser mixta y depende en gran medida del contexto cultural, la población de estudio y otros factores. Es esencial considerar la diversidad y evitar estereotipos. En la línea de lo

mencionado, Matsumoto y Juang (2013) mencionaron que las diferencias culturales en las normas de expresión emocional pueden influir en los estilos de afrontamiento al estrés. Por ejemplo, algunas culturas pueden enfatizar la expresión abierta de emociones como una forma de afrontar el estrés, mientras que otras pueden favorecer la contención emocional.

Es crucial tener en cuenta que estas teorías y patrones generales no se aplican a todas las personas y que hay una amplia variabilidad individual. La investigación sobre estilos de afrontamiento y género debe abordarse con sensibilidad y considerar factores contextuales y culturales para comprender completamente las complejidades de esta relación.

Para el sexto objetivo específico, se buscó determinar las diferencias significativas en el bienestar psicológico según sexo en migrantes venezolanos del Este de Lima. Para este fin, los resultados indicaron que no se evidencia diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a los niveles alcanzados en bienestar psicológico ( $p=0.497$ ;  $p>0.05$ ). Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. Respecto a estos hallazgos y a nivel teórico, tradicionalmente, se han explorado diferencias de género en términos de roles sociales, expectativas culturales y expresión emocional. Algunas teorías sugieren que las mujeres pueden estar más orientadas a la conexión social y expresión emocional, mientras que a los hombres se les puede socializar para ser más independientes y centrados en la resolución de problemas. Por otro lado, algunos estudios han explorado la posible influencia de factores biológicos y hormonales en las diferencias de género en la salud mental. Por ejemplo, las fluctuaciones hormonales en las mujeres pueden estar relacionadas con cambios en el estado de ánimo. Por ejemplo, López et al. (2017) han explorado las diferencias sexuales en la estructura y función del cerebro, con ello, hubo un acercamiento a cómo estas diferencias pueden contribuir a los estilos de afrontamiento al estrés y a la vulnerabilidad a trastornos mentales como la depresión y la ansiedad.



Con relación al séptimo objetivo específico, en donde se buscó determinar la relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y control en migrantes venezolanos del Este de Lima. Tras el análisis estadístico mediante la prueba de rho de Spearman, se determinó que existe relación significativa entre ambas variables ( $p=0.36$ ;  $p<0.05$ ), así mismo, es leve e inversa ( $\rho=-.172$ ). Esto permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula. Es importante señalar que las estrategias de afrontamiento pueden variar entre las personas y las situaciones. Algunas personas pueden preferir estilos centradas en la emoción o el apoyo social en lugar de centrarse directamente en el problema. La elección de estilos puede depender de factores como la naturaleza del estrés, la personalidad y la disponibilidad de recursos.

Las personas que tienen un estilo de afrontamiento centrado en el problema a menudo están orientadas a tomar medidas activas para resolver problemas y controlar situaciones estresantes. El enfoque en el control puede proporcionar un marco mental que favorece la búsqueda de soluciones y la adopción de medidas para cambiar las circunstancias estresantes. Juntos, estos enfoques pueden ayudar a las personas a enfrentar el estrés de manera más efectiva al abordar las causas subyacentes y al creer en su capacidad para influir en su entorno.

Sobre el octavo objetivo específico, se buscó determinar la relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y aceptación en migrantes venezolanos del Este de Lima, en donde se tuvo como resultado que no hay una relación significativa entre ambas variables ( $p=.758$ ;  $p>0.05$ ). Se procede a aceptar la hipótesis nula y rechazar la alterna. Es crucial reconocer que no hay un enfoque único que sea adecuado para todas las situaciones. Las personas a menudo encuentran útil tener un repertorio diverso de estilos de afrontamiento y ser capaces de adaptarse según las demandas específicas de cada situación. La clave está en desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y flexibles que se ajusten

a las circunstancias y promuevan el bienestar a largo plazo. En contraste, Conde y Fuentes (2019) llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue identificar los estilos de afrontamiento reconociendo sus demandas externas e internas, dejando un precedente investigativo que posibilite el entendimiento y el aporte en la profundización de esta problemática de conflicto social. De esta manera se encontraron resultados distintos a los de este estudio, entendiendo también que los lineamientos metodológicos, permitirían una discrepancia en las relaciones obtenidas, a pesar de tener muestras similares.

Respecto al noveno objetivo específico, en donde se buscó determinar la relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y vínculos en migrantes venezolanos del Este de Lima, en donde se obtuvo como resultado que no hay una relación significativa entre ambas variables ( $p=.209$ ;  $p>0.05$ ). Se procede a aceptar la hipótesis nula y rechazar la alterna. El afrontamiento centrado en el problema implica abordar directamente las fuentes de estrés y buscar soluciones prácticas. En este contexto, el apoyo social puede desempeñar un papel crucial proporcionando recursos, asesoramiento y ayuda tangible para resolver problemas. Existe una interacción compleja entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y los vínculos sociales. El apoyo social puede servir como un recurso valioso que complementa el enfoque centrado en el problema al proporcionar apoyo emocional y recursos prácticos para abordar las fuentes de estrés. La calidad de las relaciones sociales puede influir en la efectividad y la elección de estilos de afrontamiento.

Por último, respecto al décimo objetivo específico, se buscó determinar la relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y proyecto de vida en migrantes venezolanos del Este de Lima. Luego del análisis, se obtuvo como resultado que hay evidencia de una relación significativa entre ambas variables ( $p=.014$ ;  $p<0.05$ ), así como también moderada y directa ( $rho=.422$ ). Se procede a aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula. Las personas con proyectos de vida diversos pueden encontrar diferentes

formas de afrontar el estrés según sus valores, metas y circunstancias específicas. La clave es lograr un equilibrio que permita afrontar el estrés de manera efectiva y, al mismo tiempo, avanzar hacia la realización de un proyecto de vida significativo.

El presente estudio ha presentado algunas limitaciones durante la aplicación de los instrumentos, es importante mencionar que la población de migrantes venezolanos representa características particulares durante su permanencia en el país, debido a que se encuentran en una situación de vulnerabilidad en cuestión de acceso a servicios, oportunidades y otros. La cercanía para la aplicación ha representado un sesgo que en algunas ocasiones podría decirse que ha repercutido en los hallazgos de estudio, entendiendo la deseabilidad social, compromiso con los objetivos del estudio, entre otros. Los resultados encontrados no serían capaces de permitir una validez externa, sin embargo, puede que permitan tener un screening auténtico de la realidad problemática a la que se enfrentan diariamente los participantes de la muestra.

En cuestión a las implicancias del estudio, los resultados podrían contribuir al desarrollo o refinamiento de teorías existentes sobre el estrés y el bienestar, especialmente en el contexto migratorio. Por otro lado, los hallazgos podrían proporcionar información valiosa para el desarrollo de intervenciones psicológicas y de apoyo dirigidas a mejorar el bienestar de los migrantes a través de estilos específicas de afrontamiento.

Los resultados podrían ser utilizados para informar el diseño de programas de apoyo psicológico y adaptación para migrantes, teniendo en cuenta los estilos de afrontamiento que se relacionan positivamente con el bienestar.

Dado que la migración puede ser un tema sensible, el estudio podría plantear cuestiones éticas relacionadas con la privacidad, la confidencialidad y el respeto por las experiencias individuales de los participantes. Es crucial abordar estas consideraciones éticas de manera apropiada.

## **VI. CONCLUSIONES**

A partir de los hallazgos del presente estudio se pueden alcanzar las siguientes conclusiones:

- No hay evidencia de una relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en migrantes venezolanos del Este de Lima, ( $X=6.961$ ) y la significación asintótica bilateral ( $p=.138$ ).
- Los niveles alcanzados en la variable bienestar psicológico señalan que hay una predominancia del nivel medio con un 64.7% de la muestra, y en sus dimensiones, control, predomina el nivel alto con una representación del 48.7. En la dimensión aceptación, se describe una predominancia del nivel alto con un 58%, en la dimensión vínculos, la predominancia del nivel bajo con un 46% y, por último, en la dimensión Proyecto de vida también se indica una predominancia del nivel bajo con un 46%.
- Se observa una predominancia principal del estilo centrada en el problema (50%), seguido por el estilo de afrontamiento centrada en la evitación (45%) y finalmente, el estilo de afrontamiento centrada en la emoción (30%).
- Sobre el grupo etario de la muestra, los jóvenes (42) obtuvieron predominancia por el estilo de afrontamiento centrado en el problema, al igual que los adultos (32). Se concluye que hay una predominancia de los jóvenes varones que no trabajan con estilo de predominancia centrado en el problema.
- Tanto la mayoría de las mujeres (69) como hombres (28) han alcanzado una predominancia en el nivel medio de bienestar psicológico. Por otro lado, la mayoría de las personas que no trabajan actualmente (52), como quienes sí trabajan (45) han alcanzado la predominancia del nivel medio de bienestar psicológico. Por último, respecto a la variable grupo etario, los jóvenes (52) y adultos (44) han obtenido un nivel medio de bienestar psicológico. Se concluye que principalmente mujeres jóvenes que no trabajan actualmente son aquellas que alcanzaron un nivel medio de bienestar psicológico.

- No se encuentra evidencia de diferencias estadísticamente significativas entre los varones y mujeres respecto a los puntajes alcanzados en el estilo de afrontamiento centrado en el problema ( $p=0.298$ ;  $p>0.05$ ).
- No se evidencia diferencias estadísticamente significativas entre varones y mujeres respecto a los niveles alcanzados en bienestar psicológico ( $p=0.497$ ;  $p>0.05$ ).
- Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión control en migrantes venezolanos del Este de Lima, en donde se alcanzaron los valores ( $p=0.36$ ;  $p<0.05$ ), así mismo la relación es leve e inversa ( $rho=-.172$ ). Esto permite indicar que en cuanto se evidencien niveles altos del estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema, se podrían mostrar niveles altos de control en bienestar psicológico.
- No hay evidencia de relación estadísticamente significativa ( $p=.758$ ;  $p>0.05$ ) entre estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión aceptación en migrantes venezolanos del Este de Lima.
- Se da a conocer que el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión vínculos en migrantes venezolanos del Este de Lima, en donde se obtuvo como resultado que no hay una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p=.209$ ;  $p>0.05$ ).
- Se obtuvo como resultado que hay evidencia de una relación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión proyecto de vida ( $p=.014$ ;  $p<0.05$ ), así como también moderada y directa ( $rho=.422$ ). Se evidencia que en cuanto se encuentren niveles altos de afrontamiento al estrés centrándose en el problema, podría presentarse niveles altos en cuanto al proyecto de vida de los participantes de la muestra.

## **VII. RECOMENDACIONES**

En cuanto a los resultados de este estudio, se sugiere:

- Tomar en consideración esta investigación, para que las autoridades, instituciones encargadas y ONG puedan desarrollar marcos teóricos internos que incorporen los resultados del estudio. Esto proporcionaría una base conceptual sólida para la planificación y ejecución de programas y servicios dirigidos a la población migrante.
- Utilizar los resultados prácticos del estudio para diseñar programas de apoyo específicos que aborden los estilos de afrontamiento y promuevan el bienestar psicológico entre la población migrante. Estos programas podrían incluir estilos específicos de afrontamiento y servicios de salud mental.
- Brindar capacitación a profesionales, como trabajadores sociales, médicos y educadores, basada en los hallazgos del estudio. Esto ayudaría a los profesionales a comprender mejor las necesidades de salud mental de los migrantes y a abordar de manera más efectiva los desafíos asociados con el estrés migratorio.



## VIII. REFERENCIAS

- Achotegui, J. (2008). Duelo migratorio extremo: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Revista de Psicopatología y salud mental del niño y del adolescente*, ISSN, 1695-8691. <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/02/Achotegui-Joseba-11.pdf>
- Alarcón, M. (2018). *Estrés y Burnout: enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados [ACNUR] (7 de junio de 2019). *Refugiados y migrantes de Venezuela superan los cuatro millones: ACNUR y OIM [Comunicado de prensa]*. <https://www.acnur.org/noticias/press/2019/6/5cfa5eb64/refugiados-y-migrantes-de-venezuela-superan-los-cuatro-millones-acnur-y.html>
- Arce, R. y Durand, R. (2019). *Apoyo social percibido y bienestar psicológico de inmigrantes venezolanos en la ciudad de Arequipa 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8ad2c739-e4bf-4d26-b7d1-5cd683e8a4fe/content>
- Arias, C. (2020). *Venezolanos en territorio colombiano: estatus, conceptos y consecuencias jurídicas según el derecho internacional de derechos humanos* [Tesis de pregrado, Universidad EAFIT]. Repositorio EAFIT. <https://repository.eafit.edu.co/handle/10784/17098>
- Ayuda en Acción (17 de diciembre de 2022). *Migración humana: definición y tipos*. <https://ayudaenaccion.org/blog/ayuda-humanitaria/tipos-de-migracion-humana/>

- Balcázar, P., Loera, N., Gurrola, G., Bonilla, M. y Trejo, L. (2009). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurológica y Psiquiátrica*, 41(3-4), 90-97.  
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70703>.
- Bee, E. (2013). Impacto de la migración en el desarrollo socioeconómico de América Latina. *Revista Ciencia & Futuro*, 3(4), 62-78. Universidad de Matanza, Cuba.  
<https://revista.ismm.edu.cu/index.php/revistacyf/article/view/891/435>
- Berganza, I. y Solórzano, X. (2019). *Límites y retos del Estado: Procesos de integración de la comunidad venezolana en Perú*. Universidad Ruiz de Montoya.
- Berry, J. (2001). A Psychology of Immigration. *Journal of Social Issues*, 57(3), 375-387.  
<https://psycnet.apa.org/record/1989-17570-001>
- Blouin, C., Hurtado, E., Jave, I., Vargas, G. y Jáuregui, A. (2019). *Estudio sobre el perfil socio económico de la población venezolana y sus comunidades de acogida: una mirada hacia la inclusión*. Pontificia Universidad Católica del Perú.  
<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/166504>
- Bracho, V. y Piñango, C. (2021). Bienestar psicológico en madres y padres venezolanos con hijos emigrantes. *HOLOPRAXIS*, 5(1), 001-017.  
<https://www.colegiodepsicologos.org.gt/wp-content/uploads/2022/07/Bienestar-psicologico-en-esposas-de-emigrantes.pdf>
- Candanoza, L. T. (2021). *Discriminación percibida, bienestar psicológico y estilos de afrontamiento de los migrantes venezolanos en Colombia*. [Tesis de maestría, Universidad del Norte]. Repositorio UNINORTE.

<https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10827/Tesis1221967383.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.  
<https://psycnet.apa.org/record/1989-17570-001>

Casafranca, A. (2021). *Estilos de afrontamiento y ansiedad estado–rasgo, en población adulta migrante venezolana que reside en Lima Metropolitana, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad del Norte]. Repositorio UPN.  
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/29352>

Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.  
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974>

Chávez, A. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. [Tesis de pregrado, Universidad de Colima]. Repositorio UCOL. [http://digeset.ucol.mx/tesis\\_posgrado/Pdf/ALFONSO\\_CHAVEZ\\_URIBE](http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE).

Chorot, P. y Sadín, B. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8(1), 39-54.  
<http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>

Conde, K. y Fuentes, Y. (2019). *Estrategias de afrontamiento en familias inmigrantes debido a la crisis venezolana de Cúcuta, un estudio de caso*. [Tesis de pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Institucional Universidad de Pamplona.  
<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/4377>

- Cruz-Caqui, L. (2022). *Funcionalidad familiar y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5931>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://psycnet.apa.org/record/1984-23116-001>
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., y Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89>
- Espinoza, E., Leiva, F. y Adriano, C. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. *Academo (Asunción)*, 9(2), 139-150. [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S241489382022000200139&script=sci\\_arttext](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S241489382022000200139&script=sci_arttext)
- Falcón, M. (2015). La migración y sus efectos en la cultura, de Yerko Castro Neira (coord.). *Sociológica México*, (77), 301-306. <https://sociologiamexico.azc.uam.mx/index.php/Sociologica/article/view/69/61>
- Farley, T., Galves, A., Dickinson, L. M. y Diaz-Pérez, M. (2005). Stress, Coping, and Health: A Comparison of Mexican Immigrants, Mexican-Americans, and Non-Hispanic

- Whites. *Journal of Immigrant Health*, 7 (3), 213-220.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10903-005-3678-5>
- García, H. y Maigua, A. (2023). *Estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés en migrantes venezolanos de Fundación Mueve de Guayaquil*. [Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil]. Repositorio Institucional de Guayaquil.  
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/68504>
- Hernández - Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGrawHill.
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Huertas, O. (2020). Dossier Migraciones y Salud Mental. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 19, 1-4.  
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/gerepolsal/article/view/31371>
- Janscht, I. (2012). *Adaptación del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés para agentes de seguridad de una Empresa privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional César Vallejo.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/127780>
- Jibaja Cuadros, J. A. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés en venezolanos que laboran en un distrito de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional Ricardo Palma.  
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3387>

- Klimenko, O., Peláez, S., Pacheco, L. y Ríos, Y. (2020). Percepciones sociales frente al fenómeno de migración venezolana en una muestra de los habitantes de la ciudad de Sincelejo, Sucre, año 2019. *Psicoespacios*, 14(24),81-96. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1338>
- Landaeta-Jiménez, M., Herrera-Cuenca, M., Ramírez, G. y Vásquez, M. (2018). Las precarias condiciones de alimentación de los venezolanos. Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2017. In *Anales venezolanos de nutrición*, 3(1), 13-26. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_avn/article/view/18907](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_avn/article/view/18907)
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- López, P. (2004). Población, Muestra y Muestreo. *Punto Cero*, 9(8). <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
- López, S. M., Extremera, N., y Rey, L. (2017). En busca del ajuste psicológico a través de la inteligencia emocional: ¿Es relevante el sexo de los docentes? *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 25(3), 581-597.
- Lusk, M. y Galindo, F. (2017). Strength and Adversity: Testimonies of the Migration. *Social Development Issues*, 39 (1), 11-28. <https://www.proquest.com/openview/124d6b1703efb514ccf1a422806478e6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2035675>
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>.

- Maldonado Valera, C., Martínez Pizarro, J. y Martínez, R. (2018). *Protección social y migración: Una mirada desde las vulnerabilidades a lo largo del ciclo de la migración y de la vida de las personas*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. <https://hdl.handle.net/11362/44021>
- Matsumoto, D., & Juang, L. (2013). *Culture and Psychology (6th ed.)*. San Francisco State University.
- Melero, L. (2010). *La persona más allá de la migración: Manual de intervención psicosocial con personas migrantes*. CeiMigra.
- Mendoza, W. y Miranda, J. (2019). La inmigración venezolana en el Perú: desafíos y oportunidades desde la perspectiva de la salud. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 36(3), 497-503.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v36n3/a18v36n3.pdf>
- Ministerio de Salud del Perú [MINSA] (2013). *Análisis de la situación de salud de los y las adolescentes en el Perú. Atención integral de salud del adolescente – Ministerio de Salud*.<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/ANALISIS%20de%20SITUACION%20Salud%20de%20los%20y%20las%20Adolescentes%20y%20la%20Respuesta%20del%20MINSAs.pdf>
- Montes, C. (2018). *Estilos parentales y bienestar psicológico en adolescentes de quinto de secundaria de tres colegios estatales de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5784>
- Muñiz, A., Dayemis, Y. y Uruena Hernández, M. M. (2019). *Estrategias de afrontamiento en personas inmigrantes de venezolanos*. [Tesis de pregrado, Universidad Pamplona].

Repositorio Institucional Universidad Pamplona.

<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/4720>

Nina-Estrella, R. (2018). Procesos psicológicos de la migración: aculturación, estrés y resiliencia. *Boletín Científico Sapiens Research*, 8(2), 29-37.

<https://www.srg.com.co/bcsr/index.php/bcsr/article/view/282/250>

Nolen-Hoeksema, S. (2013). *Mujeres que piensan demasiado*. Ediciones Paidós.

<https://www.perlego.com/book/4293835/mujeres-que-piensan-demasiado-cmo-evitar-los-pensamientos-repetitivos-y-vencer-la-ansiedad-pdf>

Páez, D., Fernández, I. y Beristáin, C. (2001). Catástrofes, traumas y conductas colectivas: procesos y efectos culturales. En San Juan, C. (Ed.). *Catástrofes y ayuda en emergencia: estrategias de evaluación, prevención y tratamiento* (pp. 85-148). Icaria.

Quiros, S. (2013). *Burnout y Afrontamiento en un grupo de agentes de tráfico del aeropuerto*.

[Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional Pontificia Universidad Católica del Perú.

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/5098>

Quishpe-Santillán, S. C. (2019). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos*. [Tesis de pregrado, Universidad de Quito]. Repositorio Institucional de Quito.

[https://revistas.javeriana.edu.co/filesarticulos/UPSY/20%20\(2021\)/64768658022/index.html](https://revistas.javeriana.edu.co/filesarticulos/UPSY/20%20(2021)/64768658022/index.html)

Real Academia Española. (s.f). Bienestar. En el *Diccionario de la lengua española*.

Recuperado el 30 de agosto, 2022, en <https://dle.rae.es/bienestar?m=form>



- Ribas, C. (2018). La migración en Venezuela como dimensión de la crisis. *Pensamiento propio*, 47, 91-128. <https://www.cries.org/wp-content/uploads/2018/09/009-Vargas.pdf>
- Rosales, M. (2022). *La inserción laboral de las personas migrantes venezolanas altamente calificadas en la Zona Metropolitana de Querétaro (2013-2019)*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Querétaro Koha]. Repositorio Institucional UAQ. <https://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/4081>
- Rosero, A. (2022). *Apoyo social percibido y estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en la ciudad de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/9326>
- Rubio, D. (2020). Dimensiones para abordar la salud mental en el contexto de la migración. Revisión de literatura científica entre 2016 y 2019. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 19, 1-8. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/gerepolsal/article/view/31369>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.

- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. [Tesis de pregrado, Universidad de Belgrano]. Repositorio Institucional de Universidad de Belgrano. <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>
- Sanz, N., Arce, V., Manuel, J. y De la Frontera Norte, C. (2016). *Migración y cultura*. UNESCO Publishing.
- Ubillús, M. (2018). *Bienestar psicológico y agresividad premeditada e impulsiva en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas del distrito de Comas 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/25973>
- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte-2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Digital La Referencia. [https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE\\_0312c2d4436159403029f6a7b52613dc](https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_0312c2d4436159403029f6a7b52613dc)
- Vega-Martínez, L. (2022). *Procesos de Aculturación en una población de migrantes venezolanos radicados en una ciudad fronteriza*. [Tesis de maestría, Universidad del Norte]. Repositorio UNINORTE. <http://hdl.handle.net/10584/10767>
- Vielma, J., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49) 265-275. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience*. Guilford Press.

## IX. ANEXOS

### 9.1. Interfaz de Instrumentos aplicados y consentimiento informado mediante

Google Forms: <https://forms.gle/aNu6on94cmWuStCt5>

Sección 1 de 6

## Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.

Estimado participante:  
Usted ha sido invitado(a) a formar parte de manera voluntaria de la investigación presentada por mi persona, soy egresada de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Este estudio tiene el objetivo de determinar la relación entre las Estrategias de Afrontamiento al estrés y el Bienestar psicológico en una población específica. Solicito su participación en la resolución de 2 instrumentos de investigación, además se solicita brindar información verídica para poder realizar el trabajo de manera satisfactoria. De antemano, muchas gracias!

"Me comprometo a responder los formularios con honestidad pues entiendo que no hay respuestas correctas o incorrectas. Reconozco que la información que se provee en esta investigación es estrictamente confidencial y anónima, además no será utilizada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio."

Correo \*

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

He sido informado del objetivo de este estudio y doy mi consentimiento para continuar con este formulario: \*

Sí

No

## Sección 2 de 6

## Información del participante



Los siguientes datos permitirán clasificar tus resultados de manera optima, no serán un indicador para identificarte o compartir tu información.

## Sexo \*

Hombre

Mujer

## Edad \*

Texto de respuesta breve

---

## Trabaja \*

Sí

No

## Cantidad de miembros de su familia (Número) \*

Texto de respuesta corta

---

## ¿Es usted de nacionalidad venezolana? \*

Sí

No

Otra...

## 9.2. Instrumentos de aplicación

- *Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS)*

Me comprometo a responder los formularios con honestidad pues entiendo que no hay respuestas correctas o incorrectas. Reconozco que la información que se provea en esta investigación es estrictamente confidencial y anónima, además no será utilizada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio: (SI) (NO)

Lea las siguientes preguntas con atención y responda según sea su caso. Por favor, sea honesto, recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

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

- *Inventario de Estilos de Afrontamiento – COPE:*

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre los estilos que emplea frente a situaciones de estrés. Lea atentamente cada frase e indique el grado de frecuencia que

N	ITEM	Nunca	A veces	Usualmente	Siempre
1	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.				
2	Me concentro en el trabajo u otras actividades sustitutivas para alejar el tema de mi mente.				
3	Me altero y dejo aflorar mis emociones.				
4	Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.				
5	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación.				
6	Me digo a mí mismo: "Esto no es real"				
7	Confío en Dios.				
8	Me río acerca de la situación.				
9	Admito que no puedo con ello y dejo de intentarlo.				
10	Me disuado a mí mismo de hacer algo con demasiada rapidez.				
11	Hablo de mis sentimientos con alguien.				
12	Consumo alcohol o drogas para sentirme mejor.				
13	Me acostumbro a la idea de lo que sucedió.				
14	Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.				
15	Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.				
16	Sueño despierto con otras cosas diferentes.				
17	Me altero y soy realmente consciente de la situación.				
18	Pido la ayuda de Dios.				
19	Hago un plan de acción.				
20	Hago bromas sobre la situación.				
21	Acepto que ha sucedido y que no puede cambiarse.				
22	Demoro hacer algo sobre el tema hasta que la situación lo permita.				
23	Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.				
24	Simplemente abandono en el intento de lograr mi objetivo.				
25	Tomo medidas adicionales para intentar librarme del problema.				
26	Intento evadirme un rato bebiendo alcohol o tomando drogas.				
27	Me niego a creer que haya sucedido.				
28	Dejo aflorar mis sentimientos.				
29	Intento verlo de una forma diferente, para que parezca más positivo.				
30	Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema.				
31	Duermo más de lo habitual.				
32	Intento encontrar una estrategia acerca de qué hacer.				
33	Me concentro en el manejo del problema y si es necesario aparto otros temas un poco.				
34	Consigo la compasión y comprensión de alguien.				
35	Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.				
36	Bromeo sobre ello.				

37	Renuncio a intentar lograr lo que quiero.				
38	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
39	Pienso acerca de cómo podría manejar mejor el problema.				
40	Actúo como si realmente no hubiera sucedido.				
41	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto.				
42	Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación.				
43	Voy al cine o veo la televisión para pensar menos en ello.				
44	Acepto la realidad del hecho que ha sucedido.				
45	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.				
46	Siento un gran malestar emocional y me encuentro expresando estos sentimientos un montón.				
47	Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.				
48	Intento encontrar consuelo en la religión.				
49	Me obligo a mí mismo a esperar el momento oportuno para hacer algo.				
50	Hago bromas de la situación.				
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que dedico a resolver el problema.				
52	Hablo con alguien acerca de cómo me siento.				
53	Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.				
54	Aprendo a vivir con ello.				
55	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.				
56	Pienso profundamente acerca de qué pasos tomar.				
57	Actúo como si nunca hubiera ocurrido.				
58	Hago lo que hay que hacer, paso a paso.				
59	Aprendo algo de la experiencia.				
60	Rezo más de lo habitual.				

## 9.3. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023??</p> <p><b>Objetivos específicos.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cuáles son los niveles del bienestar psicológico en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023?</li> <li>¿Cuál es la frecuencia de los estilos de afrontamiento al estrés en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023?</li> <li>¿Cuál es la frecuencia de los estilos de afrontamiento al estrés según las variables de control (sexo, condición laboral y grupo etario) en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023?</li> <li>¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico según las variables de control (sexo, condición laboral y grupo etario) en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023?</li> </ol>	<p><b>Objetivo general.</b> Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p><b>Objetivos específicos.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Identificar los niveles del bienestar psicológico en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</li> <li>Identificar la frecuencia de los estilos de afrontamiento al estrés en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</li> <li>Identificar la frecuencia de los estilos de afrontamiento al estrés según las variables de control (sexo, condición laboral y grupo etario) en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</li> <li>Identificar los niveles de bienestar psicológico según las variables de control (sexo,</li> </ol>	<p><b>Hipótesis general.</b> <b>HG:</b> Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p><b>HE1:</b> Existen diferencias significativas entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante según sexo en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p><b>HE2:</b> Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico según sexo en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p><b>HE3:</b> Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y control en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p><b>HE4:</b> Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y aceptación en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p>	<p><b>Variable:</b> <b>Estilos de Afrontamiento al Estrés</b></p> <p><b>Estilos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema.</li> <li>- Estilos de afrontamiento al estrés centrado en la emoción.</li> <li>- Estilos de afrontamiento al estrés centrado en la evitación.</li> </ul> <p><b>Variable:</b> <b>Bienestar Psicológico</b></p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de situaciones</li> <li>-Aceptación de sí mismo</li> <li>-Vínculos sociales</li> </ul>	<p><b>Tipo: Transversal</b></p> <p><b>Diseño:</b> Descriptivo/Correlacional</p> <p><b>Población:</b> Migrantes venezolanos del este de Lima, 2023</p> <p><b>Muestra:</b> Migrantes venezolanos de (18 a 66 años).</p> <p><b>Instrumentos:</b> Inventario de Estilos de Afrontamiento (COPE) La Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS)</p>



<p>de Lima, 2023?</p> <p>5. ¿Cuál es la comparación del estilo de afrontamiento al estrés predominante según sexo en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023?</p> <p>6. ¿Cuál es la comparación del bienestar psicológico según sexo en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023?</p> <p>7. ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión control en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023?</p> <p>8. ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión aceptación en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023?</p> <p>9. ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión vínculos en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023?</p> <p>10. ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión proyecto de vida en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023?</p>	<p>condición laboral y grupo etario) en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p>5. Comparar el estilo de afrontamiento al estrés predominante según sexo en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p>6. Comparar el bienestar psicológico según sexo en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p>7. Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión control en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p>8. Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión aceptación en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p>9. Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión vínculos en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p>10. Establecer la relación entre</p>	<p><b>HE5:</b> Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y vínculos en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p> <p><b>HE6:</b> Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés predominante y proyecto de vida en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.</p>	<p>-Proyecto de Vida</p>	
--	---	---	--------------------------	--

	el estilo de afrontamiento al estrés predominante y la dimensión proyecto de vida en migrantes venezolanos del este de Lima, 2023.			
--	--	--	--	--