

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGIA CLÍNICA Y DE LA SALUD



Tesis para optar el Grado Académico de Maestra en Psicología
Clínica y de la Salud

Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en
ingresantes a una universidad pública del Callao

Autor: Bach. Oviedo Alvarez, Ana María

Asesora: Mg. Vizcardo Salas, Soledad

LIMA – PERÚ

2021

Jurado:

- PRESIDENTE: Dra. Mariella Margot Quipas Belliza
- MIEMBRO: Mg. César Armando Rivera Lynch
- MIEMBRO: Mg. Miguel Alberto Rodríguez Vásquez
- COORDINADOR: Mg. Gustavo Quispe Canales
- REPRESENTANTE: Mg. Hugo Julio Mateo López

AGRADECIMIENTOS

Esta tesis es el producto de una larga etapa de esfuerzo constante y de variados aprendizajes que me llenan de mucha satisfacción. En tal sentido, deseo expresar mi profundo agradecimiento en primer lugar Dios, a la Virgen María, seres supremos que me acompañan siempre, también a mi querida mamá, papá, y hermana quienes también me acompañan espiritualmente desde la eternidad y me dan mucha fortaleza para seguir adelante. A mi querido hermano Gustavo, a mis sobrinos Alonso e Isabella, y a mi cuñada Carmen por alentarme siempre y alegrarse de mis logros.

De igual modo deseo expresar mi profundo agradecimiento a la Mg. Soledad Vizcardo quien con mucha paciencia y dedicación me asesoró en la realización de este trabajo de investigación.

Finalmente, quiero agradecer al Mg. Miguel Alberto Rodríguez Vásquez, al Mg. César Armando Rivera Lynch y al Mg. José Falcón Tuesta porque con sus valiosos aportes hicieron posible esta tesis.

ÍNDICE

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del Problema	11
1.2 Formulación del Problema	12
1.2.1 Problema general	12
1.2.2 Problemas específicos	13
1.3 Importancia y Justificación del estudio (aporte, contribución)	14
1.3.1. Importancia	14
1.3.2.1. Justificación práctica	15
1.3.2.2. Justificación Teórica	15
1.3.2.3. Justificación Económica	16
1.3.2.4. Justificación Social	16
1.4 Delimitación del estudio	16
1.4.1. Delimitación espacial	16
1.4.2. Delimitación temporal	16
1.4.3. Delimitación teórica	17
1.5 Objetivos de la Investigación	17
1.5.1 Objetivo general	17
1.5.2 Objetivos específico	17

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Marco histórico	18
2.1.1 Antecedentes del Afrontamiento al Estrés	18
2.2 Investigaciones relacionadas con el tema	33
2.3 Estructura teórica y científica que sustenta el estudio (teorías, modelos)	40
2.4 Definición de términos básicos	50
2.5 Fundamentos teóricos que sustenta las hipótesis (Figura o mapas conceptuales)	59
2.6 Hipótesis	61
2.6.1 Hipótesis general	61
2.6.2 Hipótesis específicas	61
2.7 Variables (definición y operacionalización de variables Dimensiones e indicadores)	61

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de la investigación	63
Tipo de investigación	63
Método de la investigación y diseño de la investigación	63
3.2 Población (escenario de estudio) y Muestra (Criterio de selección de la muestra)	63
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos (Reporte de validez y confiabilidad)	66
3.4 Descripción de procedimientos de análisis	70

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	
4.1 Resultados	77
4.2 Análisis de los resultados o discusión de resultados	79
Conclusiones y Recomendaciones	91

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Figuras

1. Esquemas de Estilo Procesual del Estrés	59
2. Esquema de Estilos de Afrontamiento al Estrés	60
2. Esquema de Áreas de Bienestar Psicológico	61
3. Esquema de Componentes de Bienestar Psicológico	62

Anexos

1: Declaración Jurada de Autenticidad	103
2: Autorización de Consentimiento	104
3: Matriz de consistencia	105
4: Matriz de Operacionalizacion	111

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01:	
Población de Ingresantes según Sexo	63
Tabla 02:	
Población de Ingresantes según edad	64
Tabla 03:	
Población de Ingresantes según Facultades	64
Tabla 04:	
Técnicas e Instrumentos	71
Tabla 05:	
Matriz de Análisis de Datos	73
Tabla 06:	
Estadísticos descriptivos variable estilos afrontamiento al estrés	76
Tabla 07:	
Estadísticos descriptivos variable Bienestar Psicológico	77
Tabla 08:	
Prueba de Normalidad prueba de estilos de afrontamiento	77
Tabla 09:	
Prueba de Normalidad prueba Bienestar Psicológico	78
Tabla 10:	
Correlación entre Estilos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico	79
Tabla 11:	
Correlación entre los estilos enfocados en el problema y bienestar psicológico	80
Tabla 12:	
Correlación entre los estilos enfocados en la emoción y bienestar psicológico	81
Tabla 13:	
Correlación entre los estilos enfocados en otros estilos adicionales y Bienestar psicológico	83
Tabla 14:	
Análisis comparativo de estilos de afrontamiento al estrés según sexo	84

Tabla 15:	
Análisis comparativo de bienestar psicológico según sexo	85
Tabla 16:	
Tabla Resumen de todos los objetivos	86

RESUMEN

La finalidad de esta tesis era descubrir la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, de los ingresantes a una universidad pública del Callao 2020. La población de ingresantes está conformada por 1,039 ingresantes de ambos sexos, desde los 16 hasta 48 años, de las 11 Facultades, y 17 Escuelas Profesionales de la Universidad pública del Callao 2020. Se utilizó como instrumento de medición el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE de Carver, 1989, adaptado por Casuso 1996, y de la Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS-A, creada por Casullo y Castro adaptada por Casullo, Martínez y Morote (2002). Se concluyó que existen correlaciones positivas y significativas entre los estilos de afrontamiento al estrés orientados en el problema, y el estilo de afrontamiento al estrés orientado en la emoción y el bienestar psicológico, en tanto, se encontraron correlaciones negativas y significativas entre en los otros estilos adicionales de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.

Palabras clave: Estilos de Afrontamiento al Estrés, bienestar psicológico, ingresantes.

ABSTRACT

The main objective of this thesis was to know the link between the styles of coping with stress and psychological well-being in a population of new entrants students at Callao public university 2020. The study population consisted of 1,039 entrants of both sexes, between the ages of 16 to 48 years old, to the 11 Faculties at Callao public university 2020. The Stress Coping Styles Questionnaire COPE - Carver 1989, adapted by Casuso 1996, and the Psychological Well-Being Scale -BIEPS-A, created by Casullo & Castro adapted by Casullo, Martínez and Morote (2002). The results indicated that there was a significant positive correlation between the style of coping focused on the problem and the coping style focused on the emotion and psychological well-being; on the other side, we found significant negative correlation between additional coping styles and psychological well-being. Keywords: Stress Coping Styles, psychological well-being, entrants students.

INTRODUCCIÓN

El estrés es un tema muy recurrente, que se presenta constantemente, en todos los seres humanos, es muy frecuente escuchar a una persona expresar que se siente muy estresada, frente a diversas circunstancias de presión, o a eventos conflictivos que se presentan en la vida. Sin embargo, así como los seres humanos somos únicos e irrepetibles, también existen diversas formas de afrontar y responder a los problemas. Cada quien responde con un estilo muy particular. Por tanto, las personas que recién ingresan a la universidad necesitan adaptarse a la nueva vida académica universitaria, la cual le exige asumir una serie de nuevos retos y desafíos, para lo cual será necesario proyectar una serie de recursos estratégicos para concretar este proceso de adaptación, repercutiendo esto en el bienestar psicológico de todos. De allí, la importancia de esta tesis titulada “Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes a una universidad del Callao”, la cual escudriñará los estilos y las estrategias más utilizadas para resolver situaciones problemáticas y como estas experiencias de afrontamiento repercuten en su bienestar psicológico. De esta manera, se podrá tener un panorama general de estas dos variables tan importantes para el tema de la prevención también. Este trabajo está estructurado en cinco capítulos:

En el primero, planteamiento del problema, se narra la identificación del problema, justificación e importancia, sumado a los objetivos de la tesis.

El segundo incluye marco teórico científico, en el cual se precisa bibliografía especializada, a través del marco histórico acerca del estrés, la variable estilos de afrontamiento, considerando que dentro de cada estilo existen varias estrategias. En primer lugar, estilos de afrontamiento enfocado en el problema, la que incluye: afrontamiento activo, planificación, la supresión, de otras actividades, la postergación del afrontamiento, la búsqueda de apoyo social.

En segundo orden, están los estilos de afrontamiento enfocado en la emoción, estando: la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión, análisis de las emociones.

En tercer orden están los otros estilos de afrontamiento que son; la negación, conductas inadecuadas, la distracción. En cuanto a la segunda variable bienestar

psicológico se considera las dimensiones de: aceptación y control de situaciones, autonomía, vínculos psicosociales, y proyectos.

Luego se definen los términos más importantes del presente estudio, los antecedentes de la investigación, tanto a nivel nacional como internacional que sustentan la tesis y las hipótesis.

En el capítulo tercero, se relata la metodología en la cual se indica el tipo de investigación, el diseño, la población, de igual modo se detallan los instrumentos, procedimiento, y el análisis de los datos empleados.

En el capítulo cuarto, se indican los resultados de la tesis, igualmente el análisis correspondiente, y al final se narran las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema.

La presente investigación entiende al estrés siendo “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.” (OMS 1994). Respuestas que, a partir de la óptica del funcionamiento biológico, son imprescindibles para sobrevivir. Esto se produce ante la ocurrencia de acontecimientos estresantes en el día a día, y que nos desestabilizan, como por ejemplo afrontar alguna pérdida familiar, problemas financieros, la pérdida del empleo, etc. Es importante también tomar en cuenta algunos otros aspectos, como por ejemplo el estado físico y mental, de igual modo los recursos ambientales de cada uno.

Los estilos que se utilizan para afrontar el estrés vienen a ser las preferencias personales orientadas a la elección de determinadas estrategias ante alguna situación, también se les denomina “coping”, las cuales desempeñan un papel muy relevante en la ponderación que los seres humanos realizan sobre el evento, y además también se refiere sobre la respuesta en sí del estrés. (Lazarus y Folkman, 1984).

En cuanto a las estrategias, estas son herramientas y recursos personales que están en permanente cambio, las mismas que se despliegan cada vez que tenemos que hacer frente a los requerimientos específicos, pudiendo ser éstas de carácter interno o externo, en el acontecer vital, pudiendo ser de utilización positiva cuando se consigue el objetivo de afrontar adecuadamente el evento estresante, o en el caso contrario se convierte en negativo cuando no se consigue el objetivo deseado, lo cual produce una merma en el bienestar psicológico de los seres humanos. En resumen, la forma como las personas ponderen e interpreten cada acontecimiento, será determinante para que se le considere estresante o no. Vale decir, que no es tanto el acontecimiento en sí, sino la forma como se pondera e interpreta. Lo que significa que, mientras que para algunas personas un evento puede considerarse estresante o amenazante, para otros ese mismo evento, tal vez no lo sea. Por ello, también es importante resaltar las diferencias individuales, factor muy relevante en la interacción de los seres humanos y su contexto social donde se desenvuelven. Cuando me refiero a las diferencias individuales se toma en cuenta las

predisposiciones personales, el estado de salud, la fortaleza física, las creencias existenciales, la motivación, habilidades sociales, actitudes, el apoyo social, recursos materiales, y experiencias que poseen las personas, todo esto influye, obviamente, en los estilos de afrontamiento, las respuestas de carácter emocional, también a largo plazo repercute en la salud, siendo todos estos elementos componentes muy importantes del bienestar psicológico de las personas.

De otro lado, se entiende que el Bienestar Psicológico es “La Percepción que tiene una persona sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una óptica estrictamente personal o subjetiva”. (Casullo, M. M. et al., 2,002, p. 11). Cabe resaltar, que bienestar psicológico no sólo significa sentirse bien, sino que también implica un óptimo funcionamiento en el aspecto psicológico, el mismo que se logra cuando la persona desarrolla todo su potencial, lo que se traduce en una verdadera coherencia entre sus objetivos trazados y su “self”.

Cuando se refiere al bienestar psicológico esto quiere decir que la persona es capaz de desarrollar todo el potencial que posee, sus habilidades, etc. para afrontar el estrés, la persona se desempeña de una manera productiva y fructífera, contribuye con su comunidad, también se siente bien consigo mismo. Afronta de manera realista y responsable las diversas situaciones cotidianas, en las múltiples facetas de la vida, también se desenvuelve bien en el ámbito social. Trasciende y beneficia a todo el entorno que lo rodea.

La persona que recién ingresa a la universidad tiene como retos afrontar nuevos desafíos no solamente intelectuales, sino también sociales y emocionales, lo cual le genera mucha tensión. Por lo tanto, los estilos de afrontamiento que utilicen repercutirán en su bienestar psicológico.

Dicho esto, para que los jóvenes tengan un desarrollo beneficioso y vivan de forma productiva y feliz, es imprescindible que aprendan cómo afrontar la adversidad y el estrés. Lo que redundará positivamente en el bienestar psicológico de cada uno.

A nivel mundial en relación al Bienestar Psicológico, el rating de felicidad a nivel mundial, del 156 países, tomando en cuenta factores como expectativa de vida, educación, apoyo social o corrupción. Finlandia esta en el primer lugar, seguido por Dinamarca, Noruega, Islandia, Holanda, Suiza, Suecia, Austria, Nueva Zelanda, Canadá. (The World Happiness Report o “Informe Mundial de la Felicidad”. (ONU 2019).

Asimismo, una investigación realizada en universitarios mejicanos, detalla que un 60 % presenta algún grado de estrés, el mismo que ocurre durante los primeros cuatro semestres académicos. (Clínica Universitaria de la Universidad Autónoma de México 2014).

En Latinoamérica, una investigación realizada a adolescentes argentinos acerca de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, refiere la existencia de correlación positiva de estrategias búsqueda de apoyo social, concentrarse en resolver problemas, esforzarse y tener éxito, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, pedir ayuda profesional, y la distracción física y el bienestar psicológico. (Salotti 2,006).

En el Perú una tesis acerca del afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en universitarios de Lima y Huancayo, indica la existencia de relación directa y significativa entre el afrontamiento orientado en el problema y orientado en la emoción y el bienestar psicológico. Mientras que, los otros estilos adicionales de afrontamiento presentan relación significativa e indirecta. (Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J & Yaringaño, J., 2016).

En la Universidad Nacional del Callao se efectuó una tesis en universitarios de la Facultad de Enfermería, sobre la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, en una muestra de 243 estudiantes de ambos sexos, cuya conclusión fue que un 56% presenta estrés leve, un 33.6 % estrés moderado, un 8.2 % estrés grave. En cuanto al afrontamiento un 65.4 % presenta una estrategia de afrontamiento regular, un 21.4 % una estrategia buena, y el 13.2 % una estrategia de afrontamiento malo. (Gutiérrez, M., Julca, R., Medina, A. 2014).

Tomando en cuenta todos estos argumentos será muy útil investigar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao?

1.2. Formulación del Problema.

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los ingresantes a una Universidad pública del Callao?

1.2.2. Problemas Específicos.

1. ¿Cuál es la relación que existe entre el Estilo de afrontamiento orientado en el problema y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao?
2. ¿Cuál es la relación que existe entre el Estilo de afrontamiento orientado en la emoción y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao?
3. ¿Cuál es la relación que existe entre Otros Estilos Adicionales de afrontamiento y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao?
4. ¿Existen diferencias significativas entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao, según el sexo?
5. ¿Existen diferencias significativas del bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao, según el sexo?

1.3.Importancia y Justificación del Estudio.

1.3.1. Importancia

Evaluar los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, en ingresantes a una universidad del Callao, resulta relevante toda vez que, con esta caracterización, se podrá partir de una línea base, para saber cuál es la relación entre las dos variables a investigar, ¿qué estilos de afrontamiento emplean más los ingresantes y la repercusión en el bienestar psicológico?

Estos resultados permitirán implementar a futuro actividades, planes de intervención con el objetivo de la promover la vida sana, prevención y consejería para manejar el estrés, aprender a resolver problemas, talleres de habilidades sociales, asertividad, etc. Todo esto en beneficio del crecimiento personal, facilitar la adaptación de los ingresantes al ámbito universitario. Potenciar sus recursos personales para lograr la utilización de estilos de afrontamiento beneficiosos que redundaran en provecho de su bienestar psicológico. Esto hará que se conviertan en mejores seres humanos y en profesionales responsables optimizando el bienestar psicológico de sus familias y de toda la sociedad. En tal sentido, los ingresantes se verán beneficiados directamente con esta investigación e indirectamente también será provechosa para la sociedad al contar con

futuros profesionales con óptimo bienestar psicológico y mejor preparados para afrontar situaciones de estrés.

A nivel institucional, el conocer los estilos de afrontamiento que emplean más los ingresantes a la universidad pública del Callao, relacionado con el bienestar psicológico, redundará en beneficio de área de psicología, de la Oficina Bienestar Universitario de la universidad pública del Callao, toda vez que se conocerá con más detalle sus características y vivencias, de la manera que jóvenes abordan las adversidades, para tomar decisiones más acorde a las necesidades específicas de los estudiantes para lograr alcanzar un mejor desempeño académico, social y bienestar psicológico.

Cuando las situaciones de estrés no son adecuadamente afrontadas, se pone en situación de riesgo y vulnerabilidad la vida de los jóvenes, generando como consecuencia de ello, el abandono de los cursos, ansiedad, depresión, retraimiento, agresividad, enfermedades físicas, dolores de cabeza, insomnio, utiliza conductas inadecuadas para afrontar estas situaciones como uso de alcohol, y / o drogas, etc.

Frente a esta problemática, referente al aspecto de salud mental, de los universitarios, el Ministerio de Educación, a través de un convenio con 21 universidades públicas a nivel nacional en el 2019, planteó la necesidad de elaborar un documento normativo para abordar, el cuidado integral de la salud mental en las universidades, que contemple la promoción, prevención, atención y derivación a los servicios especializados a los miembros de la comunidad universitaria, el mismo que también sugiere realizar investigaciones en temas de salud mental. Estas disposiciones contribuirán a un adecuado desenvolvimiento y a la apropiada convivencia entre los miembros de los tres estamentos que conforman las universidades, estamento estudiantil, docente y administrativo, también a sus familias y para toda la sociedad en general. El objetivo de esta normativa es fortalecer el cuidado integral de la salud mental, respetando plenamente la autonomía universitaria. Siendo en el caso específico de la Universidad Nacional del Callao, la suscrita designada para la elaboración del documento normativo mencionado, y ciertamente con esta tesis se está contribuyendo con investigar un tema vinculado a la salud mental.

1.3.2 Justificación.

1.3.2.1. Justificación Práctica.

Tomando en cuenta la gama de enfermedades que se presentan debido al estrés, y el riesgo que representa para la población, lo que perjudicaría tremendamente la calidad de vida de los mismos, esta investigación será útil para la realización de un programa preventivo promocional, y de intervención para abordar este tema.

1.3.2.2. Justificación Teórica.

Este trabajo abona en favor de la ciencia en relación a este tema, puesto que a la fecha existen exiguas investigaciones hechas en poblaciones universitarias.

1.3.2.3. Justificación metodológica.

Este trabajo es importante puesto que se utilizó un diseño metodológico estadístico acorde con las particularidades de la población de estudio.

1.3.2.4. Justificación Económica.

Caracterizar a los universitarios que no emplean una forma adaptativa de abordar sus problemas, previene a futuro de los costos de atención, a futura situaciones problemáticas, y otras situaciones peligrosas, que como consecuencia, de la evasión de afrontar las situaciones estresantes, me refiero al utilizar un inadecuado afrontamiento al estrés se podrían generar. Por ejemplo, el abandono de los estudios, aislamiento social, depresión, ansiedad, consumo de alcohol, drogas, adicción a juegos en línea, etc. Mermando de esta manera, la economía de las familias, ya que luego tendrán que invertir dinero en los tratamientos de recuperación, según sea el caso.

1.3.2.5. Justificación Social

Este trabajo aporta la información necesaria para elaborar programas de entrenamiento con el fin de sensibilizar a la sociedad a tomar conciencia de lo beneficioso que será capacitarse en el entrenamiento de abordar los acontecimientos

estresantes, ya que redundará en el bienestar psicológico. A partir de ello se convertirán en elementos que propiciarán un cambio en sus familias y la comunidad, y consiguientemente para toda la sociedad. En la medida que se doten de las herramientas necesarias se favorecerá un afrontamiento adaptativo ante el estrés lo que favorecerá su bienestar psicológico, reitero no sólo para ellos sino para todo su entorno.

1.4. Delimitación del Problema.

1.4.1. Delimitación Espacial

El estudio se hizo en una universidad pública del Callao, con una población de ingresantes de 1,039 personas, que ingresaron a las 17 Facultades y 11 Escuelas Profesionales, en el año 2,020.

1.4.2. Delimitación temporal.

Se realizó entre los meses de febrero a setiembre 2,020.

1.4.3. Delimitación teórica.

En relación a los estilos de afrontamiento al estrés se ha tomado en cuenta a la teoría Transaccional del Estrés, de Lazarus & Folkman (1986), quien sostiene que es un proceso de interacción entre el ser humano y su contexto social. También se consideró la complementación de esta teoría realizada por Carver (1977).

En tanto, sobre el Bienestar psicológico, se ha tomado en consideración el modelo multidimensional de Carroll Ryff y Keyes 1995, y de su seguidora Maria Martina Casullo (2,002). Esta teoría se sustenta en los ciclos vitales, la autorrealización, el adecuado funcionamiento mental, y el significado de vida, en general en el óptimo desarrollo de las personas.

1.5. Objetivos del estudio

1.5.1. Objetivo General

Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao.

1.5.2 Objetivos Específicos

1. Determinar qué relación existe entre las dimensiones del estilo orientado en el problema y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao.
2. Determinar qué relación existe entre las dimensiones del estilo orientado en la emoción y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao.
3. Determinar qué relación existe entre las dimensiones de otros estilos adicionales de afrontamiento y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao.
4. Determinar si existen diferencias significativas de los estilos de afrontamiento al estrés en ingresantes de una universidad pública del Callao, según el sexo.
5. Determinar si existen diferencia significativas del bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callo, según el sexo.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Marco Histórico

2.1.1. Antecedentes del Afrontamiento al Estrés

Antes de referirme al afrontamiento es importante primero tocar el tema del estrés, pues bien, aproximadamente desde el siglo XIV, este término denotaba dureza, tensión o adversidad. Luego en el siglo XVIII el físico Hooke asoció este término con sucesos físicos, vale decir, presión, fuerza o distorsión. Más adelante, los físicos e ingenieros comenzaron a emplear tres categorías vinculadas a propiedades físicas de cuerpos sólidos, al que se le llama carga (load), distorsión, (strain), y estrés, (stress). (Feuerstein, Labbé, y Kuczmierczyk, 1986; Lazarus 1993. Cuando se referían a la carga, era para indicar el peso ejercido sobre una estructura que se había visto afectada por una fuerza que provenía de afuera distorsionando al referido cuerpo. Por último, la distorsión (strain) era la deformación en la forma y en el tamaño de la estructura.

Es así, que a partir de la óptica de la física, el estrés, era conceptualizado como fuerza o presión interna, que se producía al interior de un organismo, por la presión ejercida desde afuera deformando dicho cuerpo. Luego estos tres conceptos, carga, estrés y distorsión, fueron admitidos por la fisiología, psicología y sociología, abonando muchísimo a favor para el desarrollo del significado del estrés. En estas ciencias arriba mencionadas cuando se hablaba del término carga era para referirse al término estresor, cuando hacían mención al estímulo responsable productor del estrés.

Existen tres orientaciones teóricas acerca del estrés, uno enfocado en el estímulo (Holmes y Rahe, 1967), como respuesta (Selye, 1956), y en la interacción (Lazarus, 1966).

2.1.2. Teorías acerca del Estrés

➤ Como conjunto de Estímulos.

Cannon, 1,932; Holmes y Rahe, 1967 sostienen que el estrés se origina por una gama de estímulos externos ambientales que se convierten en una amenaza, llamados también agentes estresores. Partiendo de esta premisa, bien se puede hablar de estrés laboral, estrés académico, estrés psicosocial. Estos estímulos dañinos atacan a las

personas mermando la salud y el bienestar psicológico. Es una variable medible objetivamente y es independiente. Cannon (1,929), abordó también el concepto de homeostasis, que viene a ser el conglomerado de procesos fisiológicos, que son los que regulan el equilibrio que los organismos necesitan para sobrevivir y funcionar correctamente.

➤ **Como una Respuesta**

(Selye, 1960), se refiere al modo en que las personas responden o reaccionan frente a los estresores. Esta respuesta produce cierto grado de tensión, y este estado de tensión, valga la redundancia, está conformado por dos elementos: el psicológico, que son las conductas, pensamientos y emociones que la persona emite, y el fisiológico, que viene a ser el ascenso del arousal o la estimulación del organismo. De esta manera el estrés acciona como variable dependiente. A esta respuesta el autor la denomina “Síndrome General de Adaptación”, la misma que está compuesta por tres fases en el siguiente orden: alarma, resistencia y agotamiento.

- Alarma: También se le llama fase de shock o alerta cuando la persona se encuentra frente a un estímulo estresante, la frecuencia cardíaca aumenta, la respiración también se altera, la persona se prepara en ese momento para el ataque, vale decir hacerle frente a la situación, o en el caso contrario, huye, lo que significa que se escapa, con la finalidad de mantener el equilibrio interno.
- Resistencia: El cuerpo se acomoda al agente estresor, es así que los síntomas mejoran y se escabullen, el organismo resiste al agente estresor, y hay una menor resistencia a otros estímulos. Se producen cambios en el sistema inmunológico cuando el organismo hace resistencia al estrés.
- Agotamiento: Esto sucede cuando el agente estresor es muy fuerte y prolongado, logrando de esta manera que nuevamente aparezcan los indicadores de la fase de Alarma. En caso reaparezca y sea demasiado intenso, esto podría acarrear la muerte de la persona.

➤ **Como un Proceso**

Lazarus y Folkman (1986), esta teoría hace alusión a las transacciones que se suscitan entre las personas y su medio ambiente. Esto significa, que este enfoque incorpora tanto a los agentes estresores como a las respuestas que se emiten en este proceso de interacción del estímulo y respuesta. Hay una suerte de reciprocidad entre la persona

y su entorno. Las individualidades de cada persona, como las motivaciones, actitudes y experiencias, desempeñan un rol bien relevante en la forma como estas perciben y ponderan a las demandas; esta evaluación incide para la elección de estilos de afrontamiento, las respuestas de tipo emocional, y futuro en la salud, de todos, que viene a ser, obviamente, componente importante del bienestar psicológico. Cada quien responde de una manera muy particular, estando esto en función de la personalidad, puesto que el estrés no es un proceso inamovible, más bien es fruto de una valoración o ponderación, el cual podría modificarse, en la medida que la persona va cambiando y empleando estrategias diferentes. En tal sentido, los aspectos cognitivos son muy relevantes en las respuestas que emiten las personas frente a los estresores.

2.1.2. AFRONTAMIENTO

Este concepto ha sido un tema que ha revestido bastante interés en el campo psicológico, desde hace más de 70 años, ha significado un aspecto crucial en la evaluación y diagnóstico clínico, habiéndose convertido a la fecha, en el eje de una gama de psicoterapias, y de programas educativos, siendo el principal objetivo que las personas desarrollen herramientas que le permita utilizar recursos adaptativos.

En un inicio, el afrontamiento fue abordado desde la visión médica, después por el psicoanálisis, y después por la psicología cognitiva. Actualmente, diversos enfoques buscan brindar una explicación acerca de la forma como las personas responden adaptativamente a los diversos acontecimientos críticos que se presentan, con el propósito de actuar funcionalmente en su propio entorno.

En el campo médico se realizaron investigaciones acerca del afrontamiento, desde una óptica fisiológica, en la etapa de los treinta y cuarenta del siglo XX, se postulaba que la supervivencia de los seres humanos estaba en función de la pericia o habilidad, que éstas poseían, para percibir que el entorno sea previsible y se pueda manejarlo, con el objetivo de evadir o controlar a los agentes estresores.

En lo que respecta, al psicoanálisis del ego en el año 1937, esta teoría indica que el afrontamiento abarca a los pensamientos, actos realistas y reflexivos que intentan dar solución a los problemas, para de esta manera, reducir el estrés. (Park & Folkman, 1997); Pearling & Schooler, 1978). Esto constituye una jerarquía de

tácticas o estrategias, que se derivan en la utilización de mecanismos, desde los muy primitivos, lo que conlleva a deformar realidad, hasta el empleo de mecanismos más elaborados. Los dos mecanismos enlazados son conocidos como mecanismos de defensa. Esta es la forma como la persona maneja su relación con su medio ambiente.

En cuanto a los postulados de Lazarus y Folkman (1986), la cual cuenta con bastante aceptación, tiene un sustento desde una visión del aspecto cognitivo y sociocultural, definiendo al afrontamiento que son “los esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. (p.164). Es dinámico, pues, está en constante cambio, cabe mencionar también un punto importante que se refiere a cómo las condiciones del medio sociocultural, jugarán un rol relevante, ya que serán determinantes en la interacción de los seres humanos, consigo mismo y su contexto. Igualmente, cabe resaltar la interacción recíproca entre la persona y las instituciones sociales, y que constituyen el entorno que lo rodea. Por tanto, el afrontamiento es el resultado de las interacciones personales con los medios socioculturales, y en diversas circunstancias. Viendo así este panorama se puede ver la amplitud de la multiplicidad de la causalidad del fenómeno, ya que en este mutuo intercambio de variables personales y situacionales, entran también en juego las creencias, las reglas de la sociedad, los hábitos tradicionales, el civismo, los patrones de actuación, los valores, etc. Todo esto caracteriza a las entidades en que se desenvuelven las personas. A continuación detallo las formas y tipos de estilos de afrontamiento.

Formas y Estilos de Afrontamiento

Luego de desplegar los esfuerzos, tanto cognitivo como conductuales, para afrontar cada situación, una vez que la persona advierte o califica la situación como estresante ésta ejecuta un plan de acción, con el propósito de atenuar la tensión y recuperar el equilibrio o la homeostasis de la persona. Asimismo, existen dos formas de evaluación, que son situacional o disposicional. La situacional, lo define como un proceso que varía con el tiempo, dado en el panorama en el cual se gesta. En la disposicional, se refiere a la expresión del estilo personal relativamente estable, que cada persona, saca a relucir en el proceso. Cabe mencionar, que ambas

modalidades, tanto la situacional como la disposicional, están profundamente relacionadas. (Lazarus y Folkman, (1986); (Carver y Scheier, 1994).

En tanto, acerca de los estilos de afrontamiento Lazarus y Folkman (1988) sostienen que estos se clasifican según al objetivo al cual se dirigen o se orientan y son dos: afrontamiento dirigido hacia el problema, y el segundo dirigido hacia la emoción. En el primer enfoque dirigido hacia el problema, indica que la persona se conducirá a definir y a ponderar el problema, para encontrar alternativas de solución con el objetivo de manipular o modificar la realidad, o el contexto problemático en el cual está inmersa, y en el segundo caso, vale reiterar, si está enfocado o dirigido hacia la emoción, la persona busca disminuir el daño emocional, con el objetivo de aliviar el área afectiva. Asimismo, dentro de cada estilo, tanto orientado hacia el problema, así como hacia la emoción, existen diversas estrategias, que a continuación se detallan, las dos primeras enfocadas más hacia el problema, las cinco siguientes orientados a regular el aspecto emocional, y la última abarca las dos áreas:

1. Confrontación: Se realizan esfuerzos para abordar en forma directa la situación, tomando acciones directas, de carácter punzante, o probablemente temerarias.
2. Planificación: La persona piensa y diseña métodos o programas para manejar la situación.
3. Distanciamiento: La persona pretende alejarse del asunto, no desea pensar en él, con el propósito de evitar la perturbación.
4. Autocontrol: La persona se esfuerza para manejar sus propios sentimientos y las respuestas emocionales.
5. Aceptar la responsabilidad: Indica el rol que la persona ha jugado en la causa o en el sostenimiento de la situación.
6. Escape-evitación: El ser humano emplea un pensamiento que no se ajusta a la realidad, lo que lo convierte en improductivo, nada provechosos, muy por el contrario dañino, viene a ser la evasión.
7. Reevaluación positiva: La persona rescata el lado positivo del evento estresor.
8. Búsqueda de apoyo social: La persona recurre a otros, para pedir auxilio, indagar más, o buscando consuelo, ser comprendido en el área emocional.

2.1.3. Modelos teóricos sobre el Afrontamiento

Se refiere a estilos o rasgos:

- Estilos represor /sensibilizador de Byrne (1964). El estilo represor niega y evita, en tanto, el sensibilizador vigilante y expansivo.
- Estilo cognitivos incrementado (monitoring/atenuador (Blunting) de Miller (1987). Se sustenta en la forma como las personas procesan cognitivamente la información del agente estresor. La palabra “monitoring” detalla la intensidad con la cual la persona es pone alerta y sensibilizada en relación a la amenaza. En tanto el “blunting se refiere a la intensidad con el que la persona evade o le brinda otro cariz cognitivo a la información de la demanda presentada.
- Kohlmann (1993), plantea cuatro estilos: vigilante-rígido; evitado-rígido; inconsistente y flexible. Siendo el vigilante-rígido muy similares a sensibilizador y represor de D. Byrne. El inconsistente suele ser propio de los que son ansiosos, y por lo general es desadaptativo. El estilo flexible es propio de las personas que tienen la capacidad de ponderar el acontecimiento en concreto para decidir de qué forma hacerle frente.

2.1.4. El modelo Transaccional del Estrés

El enfoque alternativo del grupo de Lazarus (1966), 1984, 1993). Este modelo cognitivo que plantean que el afrontamiento es un proceso, en el cual interactúa la persona con su medio ambiente. Es decir, las personas perciben y analizan los eventos, luego almacenan la información de lo vivido, para luego posteriormente recuperarla con el objetivo de utilizarla oportunamente en el afrontamiento de posteriores eventos. Este modelo sostiene que el afrontamiento no es vinculante con los productos, significa que este podría ser adaptativo o desadaptativo, eficaz o ineficaz, asimismo, es dependiente del contexto en el que se produce, y de la ponderación que se realiza para tomar acciones o no para modificar la situación.

Características de este modelo:

- Las variables antecedentes
- Los procesos mediadores (se refiere al afrontamiento)
- Los resultados.

1.- Variables Antecedentes

Formado por las variables ambientales o contextuales, y las características de cada persona. En el aspecto ambiental se considera la novedad, la predictibilidad, la temporalidad, la ambigüedad, y la cronología del evento. Mientras que en tanto a la personalidad, se refiere a la afectación del aspecto emocional, los motivos y compromisos, además las creencias que poseen, a largo de todo su ciclo vital. Esto repercute de tres formas, la primera por la característica más resaltante del acontecimiento, que influye en el bienestar, segundo el sentido que le otorga al contexto, y la ponderación que la persona realiza de los resultados que devienen de lo vivido. Las metas y el proceso de motivación juegan un rol muy importante para entender adecuadamente, que es lo que sucede para que cada experiencia personal con su contexto, concluya con resultados exitosos o desastrosos. Los compromisos y las creencias también son aspectos importantes a considerar, puesto que los compromisos son pactos que se asumen con mucha relevancia por cada persona. Mientras que las creencias son esquemas cognitivos, creados individualmente o compartidos culturalmente. Son elementos aprendidos a lo largo de la vida, esto modela la valoración de cada situación, de tal manera que se pueda concluir si es amenazante o no. En la ponderación o valoración de cada evento es importante destacar dos tipos de creencias, la primera tiene que ver con la percepción de tener el control y manejo del acontecimiento, mientras que las creencias existenciales están referidas al tema de Dios, la justicia, el destino, la esperanza etc.

2.- Los Procesos Mediadores

Se refiere a la ponderación o evaluación (appraisal) y al afrontamiento, esto juega como mediador de las interacciones entre la persona y su medio. Plantea que existen tres modos de valorar cognitivamente las situaciones:

- Primaria
- Secundaria,
- Revaloración o reevaluación.

Valoración primaria

Se refiere a la ponderación o al juicio de valor, que la persona realiza acerca de las repercusiones que ello implica para concluir si el evento puede o no afectar de alguna manera su bienestar. Dentro de esta valoración existen tres tipos:

- a. La irrelevante que es la que concluye que el evento no reviste mayor peligro.
- b. La benigna positiva que es cuando se concluye que el acontecimiento tiene consecuencias positivas.
- c. La estresante, que presenta tres modalidades.
 - Amenaza: Cuando se percibe la llegada de un daño próximo a llegar, algo que se proyecta a futuro. Permite que la persona actúen anticipatoriamente. Es decir, se diseña un plan de acción para prevenir la ocurrencia futura del evento.
 - Daño-perdida: La persona sufre la ocurrencia de un daño real, este puede ser de orden físico, material, psicológico o social, etc.
 - Desafío: La persona pondera la situación como un reto, sabe que existe una amenaza, sin embargo, es consciente que tiene las posibilidades para afrontarla si emplea adecuadamente sus recursos.

La Valoración Secundaria

Son los recursos personales que posee la persona, también incluye la asistencia social, y a los bienes materiales, y lo demás que esté al alcance de la persona. También toma en cuenta el juicio de valor de lo que acontecerá en el uso de determinadas estrategias, y de la ponderación de que si con la determinada decisión tomada se conseguirá o no el objetivo propuesto. Aquí entra en juego las creencias de la efectividad personal, vale decir, el auto eficacia percibida, que significa que tan eficaz soy, sumado a las creencias acerca del contexto. Si la persona se siente capaz de poder afrontar la situación, y que cuenta con los recursos personales necesarios, el estrés se reduce.

Cabe agregar que ambas ponderaciones interaccionan entre sí, sumando esto con la información que provee el medio ambiente, determinan el nivel o intensidad del estrés suscitado. Existen tres componentes en esta valoración secundaria:

- 1.- Las emociones individuales: culpa o mérito; La culpa o mérito deviene en concluir de quien es el responsable de no haber logrado el objetivo trazado. En caso la persona se atribuya el fracaso, quiere decir que se auto culpabilizará, caso contrario si se sale victorioso y logra el objetivo se atribuirá el mérito.

2.- Afrontamiento potencial; Si se cuenta con la capacidad, y el modo de dominar las exigencias que se presentarán en el transcurso de la vida, y podrá cumplir con sus objetivos programados.

3.- La perspectiva futura; Se refiere a que si existe alguna posibilidad de poder cambiar la situación para mejorarla o empeorarla.

Revaloración o reevaluación; viene a ser un feedback, una retroalimentación, esto significa que la persona hace una modificación con respecto a la valoración inicial en vista de haber recibido más información del medio o de la misma persona. Esto quiere decir, que la persona efectúa nuevamente una evaluación primaria y secundaria, ya que la visión del evento, y de los recursos que ésta posee va variando constantemente, lo que permite que se realicen modificaciones con respecto a las ponderaciones que se hicieron al inicio.

c) Resultados

Las respuestas al estrés se clasifican en tres grupos: fisiológicas, emocionales y cognitivas.

- Fisiológicas; Se activa el eje hipófiso suprarrenal y el sistema nervioso vegetativo. Se eleva la presión arterial, incremento de la frecuencia del corazón, la actividad estomacal e intestinal se ve incrementada, las pupilas se dilatan, se incrementa la respiración, se producen dolores de cabeza, las manos se tornan heladas, la boca se seca, pies helados, etc. El sistema inmunológico se afecta tremendamente, lo que hace proclive a la persona a contraer diversas enfermedades.
- Emocionales: Malestar emocional de temor, frustración, cólera, ira, miedo, ansiedad, etc.
- Cognitivas: Tres tipos y son: la intranquilidad, se pierde el control, y la no aceptación. También toma en cuenta de la pérdida de memoria, bloqueos mentales, sensación de irrealidad etc. Todo esto daña el desempeño y productividad, además del deterioro de la calidad del vínculo con los demás. (Mayordomo 2,013).

2.1.5. Antecedentes del Bienestar Psicológico

A mediados de los años 70, los temas acerca de la felicidad y el bienestar ya no eran solamente asuntos de interés para la filosofía o de la sociología, sino que también ingresaron al terreno de la psicología, al considerar que estos temas estaban más relacionados con los aspectos internos de cada persona. (Castro Solano 2,010). Luego de ello, se han realizado muchas investigaciones, lo que ha devenido en la elaboración de teorías que han producido conceptos como el bienestar psicológico, bienestar subjetivo, satisfacción vital o felicidad.

En el año 1969 Bradburn, nos dice que los seres humanos elaboran una ponderación total acerca de sus vidas, luego de sopesar la balanza entre sus afectos positivos y negativos. Luego de esto, se pensó que el bienestar psicológico estaba conformado precisamente por estos dos aspectos referidos, afectos positivos y negativos, sin encontrar correlación entre ellos, siendo por tanto, independientes. De esta manera se le consideraba un concepto unidimensional, en vista que solo tomada en cuenta el aspecto emocional. Lo cual significaba que quienes experimentaban más los afectos positivos eran considerados con un rango de satisfacción o rango de bienestar psicológico apropiado.

Luego, en los 80, Diener, Larsen, Levin y Emmons, nos dieron evidencia que el bienestar psicológico no estaba en función de la cantidad de afectos positivos y negativos, sino que tiene que ver con la constancia o frecuencia de éstos. Esto significa que la satisfacción que perciben las personas en sus vidas está en función a la frecuencia de los afectos positivos. Lo que concluye que experimentar elevado bienestar psicológico significa satisfacción con sus vidas, y ello también implica gozar de un frecuente buen estado de ánimo, y además, si es que muy pocas veces se experimentan emociones negativas. De otro lado, Diener plantea que la satisfacción vital es un juicio subjetivo que los seres humanos elaboran sobre sus vidas. En esta evaluación entran a tallar los logros percibidos, en cuanto a sus objetivos vitales, que se van modificando de acuerdo a sus aprendizajes, la etapa de vida y los aspectos emocionales, conjuntamente con otros aspectos, como son el estado de salud, la situación socio demográfica, particularidades de cada persona, comportamiento y eventos que ocurren en sus vidas.

Aproximadamente, desde hace 40 años atrás, se inició el estudio de la psicología positiva, la misma que se deriva de la psicología de la salud, esta nace con la finalidad de

investigar los aspectos positivos y el buen desempeño o funcionamiento mental de las personas, puesto que en esa época la mayoría de investigaciones estaban vinculadas a indagar y explicar las deficiencias y trastornos que padecían las personas, esto significaba tan sólo los aspectos patológicos y demostrar la posibilidad de recuperación. Cabe anotar también, que otro aspecto relevante que dio inicio al tema de la psicología positiva era que el número de personas felices superaba ampliamente estadísticamente hablando a las personas infelices. Creció por ello, el interés en estudiar la felicidad.

Tanto la psicología de la salud como la psicología positiva abordan fundamentalmente el abordaje de las áreas biológicas, socio ambiental, psicosociales, y espirituales, los mismos que juegan un rol muy relevante en el ámbito mental de todos, abordando también la prevención de las enfermedades. Precisamente, al interior de la psicología positiva, está el concepto de bienestar psicológico, el mismo que se equipara con el concepto de felicidad, satisfacción vital, calidad de vida y bienestar subjetivo, entre otros.

Existen dos orientaciones con respecto al bienestar, una de ellas es la perspectiva hedónica, equivalente al bienestar subjetivo, y la otra es la eudaimónica, equivalente al bienestar psicológico. La perspectiva hedonista se originó antes de Cristo, siglo IV, se planteó que el objetivo primordial de vivir era experimentar mucha cantidad de placer posible, de tal suerte que la felicidad consiste en la experimentación del hedonismo, que las personas puedan vivenciar a lo largo de sus vidas. También esto implica la experimentación de mucha relajación, y poca presencia de acontecimientos problemáticos y la experimentación de sensaciones positivas. De otro lado, la perspectiva eudaimónica, se inició en la época de Aristóteles, el mismo que criticaba la postura hedonista, ya que él consideraba que era un ideal vulgar que convertía a las personas en esclavas de sus particulares deseos. El sostiene que la felicidad viene a ser el hecho de existir en coherencia con el auténtico “daimon”, o el original ser o “self”. Esto significa que considera al bienestar como resultado de la búsqueda de la perfección, lo que implica que la persona llegue a desarrollar su verdadero potencial. Desde esta visión, se plantea que no todas las aspiraciones logradas producen bienestar, hasta es más, nos dice que luego que las personas consiguen lograr sus deseos, no tendría razón de considerarse provechoso a largo plazo. De otro lado, cuando se habla de bienestar subjetivo, que es muy característico del enfoque hedonista, el mismo que está muy vinculado a la experimentación de placer y felicidad, mientras que desde la óptica eudaimónica, el

concepto de bienestar psicológico está muy vinculado con el óptimo crecimiento integral de los seres humanos, lo que implica sacar a relucir todo el potencial. En las casi tres últimas décadas se ha estudiado con más profundidad el concepto de bienestar psicológico vinculado al crecimiento personal, y al despliegue de todo el potencial de los seres humanos, dejando de estar tan sólo pendientes de las actividades que producen placer o que evitan el sufrimiento.

Según Ryff y Singer (2,008), sostienen que esencialmente la eudaimonía nos dice que si la felicidad es una actividad que está muy relacionada con la virtud, es coherente que esta tenga adicionalmente que estar relacionada con la más alta virtud, equivalente con la óptima expresión de cada persona. Y cuando se habla de lo mejor de las personas, esto significa el logro de metas y objetivos. Un aspecto muy relevante es obtener lo mejor de cada persona. Cuando Aristóteles se refería a la eudaimonía, el no estaba interesado en conocer el aspecto subjetivo de solamente experimentar felicidad, sino más bien la visión estaba en función a las metas que aspiramos lograr, tomando en cuenta la autorrealización, en relación con el talento, no solo con los pensamientos, sino también con las acciones. Cada persona ira buscando poco a poco la excelencia, según las potencialidades innatas.

Ahora bien, los primeros planteamientos teóricas que se desarrollaron alrededor del lo eudaimónico, se gestaron cerca de conceptos del enfoque teórico de (Abraham Maslow, 1968), quien planteó una serie de jerarquías de necesidades humanas, como por ejemplo, la necesidad de afiliación, autovaloración y autorrealización, las mismas que están ubicadas en la parte superior de todas las jerarquías. El óptimo funcionamiento de (Rogers, 1961), la maduración de (Allport, 1961), salud mental positiva de (Jahoda, 1958), el sentido de la vida de (Frankl, 1959), desarrollo de etapas desde en puto de vista psicosocial de (Erickson, 1959), que dividió el ciclo vital en etapas de carácter psicosocial, que comprende la incorporación de valores relacionados al desarrollo adulto, que son la intimidad, generatividad, la integridad y que también enfatizó la evolución y el progreso de las personas a lo largo de la adultez.

Estas propuestas tuvieron mucha importancia a nivel teórico, sin embargo, ninguna de ellas logró tener un impacto relevante en cuanto al tema de estudio del bienestar, siendo el motivo fundamental la falta de confiabilidad y validez en referencia a los métodos de medida. Waterman (1993), fue casi pionero al encargarse de dar a conocer las características del bienestar psicológico y marcar la diferencia con el bienestar

subjetivo, y lo denominó sentimiento de expresión personal. El plantea que estas vivencias están relacionadas con experiencias que tiene gran implicancia con acciones que los seres humanos realizan, al sentirse vivos y realizados, al observar que la acción ejecutada nos llena plenamente, a tal punto de experimentar la percepción de que lo que hace le otorga sentido.

Clásicamente se relacionaba al bienestar psicológico con la prevalencia de vivir emociones positivas, y la ausencia o la poca experimentación de emociones negativas. Se planteaba de que si el ser humano se sentía feliz o estaba conforme con su modo de vivir, era tan sólo si vivencia por tiempo más prolongado y con mayor prevalencia la intensidad de afecto positivo. Por tanto, el bienestar estaba muy relacionado con afectos o la personalidad. (Schumutte y Ryff, 1997).

Por tanto, recogiendo todos estos planteamientos y buscando puntos de convergencia (Ryff, 1989; Ryff y Singer, 2008), desarrollan sus trabajos inicialmente sistematizados, lo que fue de gran aporte para el mundo científico acerca de la estructura del bienestar psicológico. Plantean una teoría de enfoque cognitivo conductual, donde vinculan los postulados del óptimo crecimiento de los seres humanos, con el buen funcionamiento de la mente. Se sustentó, tanto en corrientes médicas, como en psicológicas que defienden el planteamiento de la concepción positiva de la salud, independientemente de la no presencia de patología. Una teorías de Erickson 1,959, del desarrollo humano, toma planteamientos de la psicología existencial y humanista, además los aportes de la psicología clínica tratando de conceptualizar la vida mental en conceptos positivos. (Ryff & Singer, 2008).

Para estas autoras, el bienestar psicológico varía significativamente en función a la edad, el sexo y la cultura. Sostiene que el bienestar psicológico es fundamentalmente una categoría evaluativa que está en relación con la ponderación del producto obtenido con una manera particular de haber vivido, también con el hecho de tener una meta en la vida, de igual manera con el hecho de que la vida tenga un sentido para uno mismo, con los desafíos y retos que ello implica. Todo esto supone el despliegue de ciertos esfuerzos para lograr las metas valiosas que fueron trazadas. Es así que intentaron encontrar puntos de vista y características en concreto y duraderas que permitieron abordar el bienestar psicológico, y analizar en qué proporción el ser humano cumple con aquellos puntos de vista o tiene aquellas características. Plantea que el bienestar psicológico está compuesto

por seis áreas: a) Auto aceptación, b) Relaciones positivas, c) Dominio del entorno, d) Autonomía, e) Propósito de vida, f) Crecimiento personal.

2.1.6. El Modelo Multidimensional y Dimensiones del Bienestar Psicológico de Carol Ryff

- Auto aceptación: Característica principal del funcionamiento positivo, esto significa que la personas que poseen esta particularidad cuentan con una disposición positiva hacia sí mismas, se aceptan tal como son, incluso los defectos, reconocen que tienen tanto cualidades como defectos. Se sienten bien con respecto a su pasado. En el caso adverso, los seres humanos con nivel bajo de auto aceptación no se aceptan como son, presentan una autocrítica muy rigurosa, desearían ser otra persona, muestran insatisfacción con ellos mismos, están desconcertados acerca de su pasado.
- Relaciones positivas: Se refiere al hecho de experimentar vínculos de buena calidad en las relaciones interpersonales, rodearse de personas en quienes se pueda confiar, además que gustan de compartir y son solidarios. Las personas con elevada puntuación en este punto, poseen buenas relaciones, existe satisfacción y confianza con los demás, hay empatía en cuanto al bienestar de los demás, comprenden muy bien el hecho de dar y recibir. Una puntuación baja indica todo lo contrario lo que significa el aislamiento social, tienen escasos vínculos afectivos con los demás, presentan dificultad para ser amables, se encuentran frustrados en las relaciones, no son para nada empáticos.
- Dominio del Entorno: Significa tener control de las demandas que se les presentan y poseen capacidades para influir en su medio ambiente, emplean las oportunidades de manera efectiva, además de elegir situaciones que tienen coherencia acorde con sus preferencias de carácter personal y con sus principios y valores, también gustan de aprender de los demás. En el caso contrario, significa pobre dominio del contexto social, presentan problemas para manejar las situaciones complicadas se les presentan en el día a día, no se sienten habilitados para mejorar su situación y menos modificar su entorno.
- Autonomía: Implica tener la capacidad de poder elegir por sí mismo, son independientes cuando se tienen que tomar decisiones, actúan acorde con sus

propios principios y convicciones. En el caso contrario, son personas susceptibles de ser manipulados por querer satisfacer las expectativas de los demás, permiten que otros manejen sus vidas, su actuación está en función a los que los demás deseen.

- Propósito de vida: Se refiere al sentido y al propósito de vivir. Es una necesidad muy importante fijarse metas y objetivos para todos, proporcionándoles sentido a hecho de vivir, tener un norte hacia dónde dirigirse, experimentar que sus vidas tienen sentido vivirlas. En el caso contrario, las personas no saben para que viven, no tienen un rumbo definido, poca claridad en cuanto a metas, además de contar con muy pocas convicciones que le proporcionen sentido a sus vidas.
- Crecimiento Personal: Significa el óptimo despliegue del potencial de las personas, vale decir talentos y habilidades, tienen apertura también para nuevos aprendizajes, experiencias, en un continuo desarrollo personal. En el caso contrario las personas se sienten que no progresan, experimentan desesperanza, y mucho malestar con sus vidas, por no poder desplegar sus talentos.

2.2. Investigaciones relacionadas con el tema

2.2.1. Investigaciones Nacionales

Urbano, E. (2019) realizó una tesis titulada “Estilos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte 2017”, cuyo fin fue describir la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el BP en adolescentes escolares pertenecientes a la Escuela de Lideres Lima Norte 2017”, se empleó el diseño descriptivo correlacional, y tipo transversal. La muestra estuvo formada 237 estudiantes que cursaban el 5to año de secundaria, tanto hombres como mujeres, de 16 y 17 años. La prueba que se empleó en la evaluación fue el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver 1989, adaptado por Casuso 1996, el mismo con el que se evaluó los estilos de afrontamiento frente al estrés, y la otra prueba fue la escala de bienestar psicológico Bieps –J, cuyos autores son Casullo y Castro, y adaptada por Casullo, Martínez y Morote, (2002), cuyo propósito fue determinar cuán satisfechos con sus vidas se encontraban los jóvenes aludidos. Se arrojaron correlaciones elevadas entre los estilos de afrontamiento al estrés y el BP. Asimismo, elevadas correlaciones entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocados en el problema, el estilo enfocados en la emoción,

y el BP. Por otro lado, hay correlaciones moderadas de otros estilos adicionales y el BP.

Tacca, D. & Tacca, A. (2019) realizaron una tesis, “Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en alumnos de Post Grado”, cuyo fin fue detallar la relación existente entre los estilos de afrontamiento al estrés y el BP de los estudiantes de post grado, de una casa de estudios universitaria en Lima. El trabajo fue de carácter cuantitativo, correlacional, transversal, con muestra de 158 alumnos, de Post Grado de Humanidades, utilizando el Cuestionario COPE, y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La que arrojó que los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y en la emoción, se relacionan positivamente con el bienestar psicológico, también se observa que los estudiantes mayores de 41 años utilizan una gran variedad de estrategias de afrontamiento y poseen elevado bienestar psicológico.

Collas y Cuzcano (2019) efectuaron un estudio titulado “Estrategias de Afrontamiento al Estrés y BP en estudiantes universitarios de una entidad privada de Lima Este, 2018”, el fin era describir la relación de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico de una muestra de 295 universitarios de una universidad particular de Lima Este, con un rango 16 a 27 años, de tipo correlacional-transversal. Los instrumentos empleados fueron la Escala de bienestar psicológico de Ryff y test de estimación de afrontamiento al estrés (COPE). La cual arrojó que existe elevada relación, además de significativa y positiva del bienestar psicológico con el estilo de afrontamiento enfocado con el problema ($\rho=.432$; $p<.01$) asimismo, con el estilo enfocado en la emoción ($\rho=.462$; $p<.01$). Cabe puntualizar, que los universitarios con puntuación alta de bienestar, además emplean mucho más el estilo orientado en el problema y en la emoción. De otro lado, la auto aceptación de la escala de BP arroja una relación elevada, significativa y positiva con el estilo dirigido hacia el problema ($\rho=.404$; $p<.01$) y con el estilo dirigido hacia la emoción ($\rho=.363$; $p<.01$). La estrategia relaciones positivas arroja relación altamente significativa y positiva con estilo dirigido hacia el problema ($\rho=.222$; $p<.01$) y con el dirigido hacia la emoción ($\rho=.247$; $p<.01$). En tanto la dominancia del medio, desarrollo personal, y objetivos de la vida arrojaron relación significativa con los dos estilos de afrontamiento.

Bautista (2019) se efectuó una tesis titulada “Influencia de la Dependencia Emocional sobre el BP en Universitarios”. El objetivo fue delimitar que tanto influye la intensidad la dependencia emocional sobre el bienestar psicológico en universitarias, no habiéndose efectuado en el Perú estudios previos sobre estos temas. La muestra fue de 195 mujeres, entre 18 y 33 años, de diversas universidades. El diseño fue predictivo transversal. Se emplearon los instrumentos del inventario de dependencia emocional de autoría de Aiquipa (2015) y el test de BP para adultos estandarizada en Perú por Domínguez (2014). El estudio dice que existe influencia significativa de dependencia emocional sobre el BP de las estudiantes ($R^2 > .02$), igualmente, en el análisis individual arrojó que la dependencia emocional incide negativamente en una proporción pequeña sobre Auto concepto/Control de situaciones, Autonomía, Proyectos y Vínculos Sociales ($\beta > .20$). El equilibrio emocional está ligado al auto concepto y a la Autonomía, siendo estos factores relevantes en el afrontamiento al estrés y al BP de las personas.

Yataco (2019) efectuó una investigación titulada “Bienestar Psicológico y Estrés Académico en Estudiantes de la Carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur”, cuyo fin fue descubrir la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en universitarios de Ingeniería de Sistemas, de una universidad particular de Villa El Salvador. Utilizó el método correlacional – cuantitativo, no experimental y transversal. El grupo de estudio estuvo conformado por 496 universitarios de 16 a 29 años. Utilizó la Escala de BP de Sánchez-Cánovas y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza. Arrojó que el 27.4% estaba en el nivel muy bajo, el 19.0% fue bajo, el 19.0% moderado, el 20.2% alto y el 14.5% muy alto en Bienestar Psicológico; de igual modo, estadísticamente hubo distingos significativos en relación al semestre de estudios. Sobre el estrés académico el 16.1% estuvo en el nivel muy bajo, el 31.0% bajo, el 25.8% moderado, el 12.1% alto y el 14.9% muy alto; de igual modo, no se arrojaron, en función al sexo y al ciclo de estudios diferencias estadísticamente significativas. Asimismo, no existe relación estadística significativa entre las dimensiones del BP con las dimensiones del EA; no obstante, sí existe relación estadística significativa y negativa entre el BP y el EA.

Matalinares, Díaz, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) efectuaron una tesis denominada “Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo”, de tipo sustantiva–descriptiva, comparativo correlacional. Con diseño no experimental, transeccional - correlacional, cuyo fin fue determinar la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el BP en universitarios del Perú, con la participación de 934 alumnos de Lima y Huancayo, de 16 a 25 años, y se utilizó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), diseñado por Carver, Scheir y Weintraub (1989) y la Escala de BP (SPWB), de Carol Ryff (1989), ambos instrumentos adaptados a la realidad del Perú. Lo que arrojó que existe relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema y la emoción con el BP, y en el caso de otros estilos adicionales de afrontamiento se ve una relación significativa, e indirecta.

2.2.2 Investigaciones Internacionales

Castillo, Campos, Moreno, Murillo, Roja, Rivas (2019) realizaron una investigación titulada “Estilos de afrontamiento, depresión, ansiedad, niveles de autoestima y riesgo cardiovascular en adolescentes obesos”, cuyo propósito era conocer estilos de afrontamiento, la depresión, la ansiedad, los niveles de autoestima y los niveles de riesgo cardiovascular, en adolescentes obesos, y que eran pacientes del Hospital Pediátrico de Centro Habana. La tesis fue cuantitativa, descriptiva y de corte transversal. El grupo estudiado fue de 30 personas, entre los 15 y los 17 años. Se empleó estadística descriptiva básica así como el test X². Los instrumentos que usaron fueron La Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), el Inventario de Depresión Rasgo – Estado para Niños (IDEREN), el Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado para Niños (IDAREN). El Inventario de Autoestima de Coopersmith 17. Se tomó en cuenta las historias médicas de la muestra, en el archivo del Hospital Pediátrico de Centro Habana. El resultado arrojó que el Estilo de afrontamiento dirigido a la resolución del problema, fue el de mayor utilización en un alto número de adolescentes obesos, no obstante, ellos dijeron que utilizaban con mayor frecuencia las estrategias propias del Estilo Improductivo. Hubo una inclinación de expresión en mayor medida de la depresión y la ansiedad (como estado y rasgo) en el nivel medio. En todos los niveles se expresó la autoestima, con frecuencias

discretamente más altas en los niveles medio y bajo. Se evidenció la multiplicidad de relaciones entre las variables psicológicas estudiadas, sin embargo no hubo relación en función al sexo. Como conclusión se evidenció que la vulnerabilidad de daño coronario se encontró en todos los niveles, con intensidad discretamente mayores en el nivel medio y alto. La depresión y la ansiedad como rasgo está relacionado con niveles de riesgo coronario.

Uribe, Ramos, Villamil, Palacio (2017) efectuaron una tesis titulada “La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en un grupo de escolares adolescentes”. El fin era verificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. De diseño transversal correlacional en una grupo de 104 adolescentes de centros educativos estatales de Montería (Córdoba, Colombia). Se utilizó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes y el cuestionario de Bienestar Psicológico. Existe relación significativa entre afrontamiento y bienestar psicológico. Los escolares que emplean frecuentemente estrategias de afrontamiento enfocadas en la resolución de problemas y en la búsqueda de apoyo social arrojan elevados grados de BP.

Sanjuán y Ávila (2016) realizaron estudio titulado “La influencia de la motivación y el afrontamiento sobre el bienestar subjetivo y psicológico”. La muestra fue de 200 personas (115 varones y 85 mujeres). Se utilizaron instrumentos de evaluación para la motivación, afrontamiento y dimensiones del bienestar subjetivo y psicológico. Se encontró que si la motivación y el afrontamiento se evalúan juntos, se convierten en pronósticos importantes de las diversas esferas del bienestar. También se encontró que una buena forma de propiciar el bienestar, es inculcar a los seres humanos que lleguen a lograr sus objetivos por una motivación intrínseca, que empleen por ejemplo, la solución de problemas, la reestructuración cognitiva positiva y el apoyo social, también no emplear estrategias vinculadas con la evitación.

Corral (2015) efectuaron una tesis “Inteligencia Emocional, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en el Voluntariado de Cruz Roja: Estudio preliminar para el diseño de acciones formativas”. El propósito fue investigar las relaciones entre la inteligencia emocional, las estrategias de afrontamiento y el

bienestar psicológico en el voluntariado de Cruz Roja. La muestra estuvo formada por un total de 52 voluntarios que respondieron a los instrumentos que miden la inteligencia emocional (TMMS-24), estrategias de afrontamiento (CSI) y BP (BIEPS). Emplearon un grupo control con el objetivo de realizar comparaciones en relación a la puntuación. Fue un trabajo descriptivo transversal donde se hizo la caracterización psicológica de hombres y mujeres voluntarios de Cruz Roja. Se arrojó que el BP está relacionado significativamente con Claridad Emocional y Reparación Emocional. La Resolución de problemas, Expresión emocional, Reestructuración cognitiva y Apoyo social, están vinculados significativamente con el BP. Claridad emocional y Resolución de problemas fueron los predictores del Bienestar psicológico total. Se debate el impacto de los resultados para diseñar su formación con el fin de beneficiar el bienestar psicológico del voluntariado.

Freyre (2014) realizó una tesis “El Bienestar Psicológico en los Estudiantes Universitarios: Operativización del Constructo y Análisis de su Relación con las Estrategias de Afrontamiento”. Se estudió la incidencia en que el bienestar psicológico, desde una visión eudaimónica, beneficia un afrontamiento eficaz del estrés académico. De diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal, en un grupo de 1072 universitarios de la Universidad de la Coruña. Se utilizó la Escala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico (A-CEA) y la adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. Se hizo un análisis de validez factorial. De igual modo, se hizo un ANOVA de un factor para calcular si el grado (bajo, medio o alto) de bienestar psicológico (instrumentado en seis dimensiones: auto aceptación, vínculos positivos con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal) inciden variadamente en el uso de las estrategias de reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación. Se arrojó que el modelo de Ryff era el que más se ajustó teóricamente a los datos. También se sostiene una relación positiva significativa entre las seis dimensiones del BP y las tres estrategias de afrontamiento del estrés académico. Se debaten diversas estrategias para conservar el BP, con el objetivo, de fortalecer el afrontamiento eficiente de la problemática en el ámbito académico.

Rodríguez (2013) efectuó un estudio titulado “Las estrategias de afrontamiento individual y su relación con la salud mental (bienestar social, psicológico y subjetivo) en jóvenes con alto riesgo de sufrir problemas psicosociales en el distrito de Santa Marta”. Este trabajo hizo una correlación de las estrategias de Afrontamiento Individual con las dimensiones de salud mental Bienestar Social, Psicológico y Subjetivo, en adolescentes con elevado riesgo de padecer problemas psicosociales en el distrito de Santa Marta. Estudio de tipo correlacional, donde se midieron y evaluaron de forma independiente las variables observadas. Considerando los objetivos de la tesis, y la hipótesis planteada, de diseño metodológico descriptivo correlacional. Lo que se determinó con la utilización de las pruebas de A-COPE de Patterson y Mc Cubbin, Escalas de BS de Keyes, Escalas de BP de Ryff, y Escalas de BS de Diener, que sostiene la existencia de relación positiva entre las estrategias de afrontamiento usadas por la muestra de estudio y su salud mental. Se concluyó que los jóvenes afrontan los acontecimientos estresantes con sentido del humor, y evitan los conflictos que estos puedan ocasionar, y si les sucede alguna situación adversa tocándolos directamente a ellos o a su familia, procuran abordarlo en colaboración con los demás integrantes de ésta. Se determinó la cantidad porcentual de bajo, medio alto o alto bienestar: social (el 84%), psicológico, el (62%), y subjetivo (el 81%).

Mayordomo (2013) Efectuó un trabajo de investigación en España, titulado “Afrontamiento, resiliencia, y bienestar a lo largo del ciclo vital”, La muestra de estuvo conformada por un total de 1,000 españoles, de ambos sexos, de 18 hasta los 95 años. Se emplearon los instrumentos de las Escalas de Bienestar Psicológico (Scales of Psychological Well-Being, SPWB) (Ryff, 1989), el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandín y Chorot (2003) y la Brief Resilient Coping Scale (BRCS) de Sinclair y Wallston (2004). Emplearon el paquete estadístico SPSS (versión 15), de diseño y tipo descriptivo, comparativa, correlacional. El resultado arrojó lo siguiente: En el vínculo de la resiliencia con el afrontamiento se señala que dos de las estrategias del afrontamiento orientado hacia el problema, focalizado en solución de problemas y reevaluación positiva, indican relación significativa con todas las escalas de bienestar; en tanto, la búsqueda de apoyo social se relaciona de manera positiva con las relaciones positivas y el dominio

del ambiente, y de manera negativa con la autonomía. En tanto, a las estrategias orientadas hacia la emoción, se relacionan de forma negativa. Concretamente la auto focalización negativa se relaciona de forma negativa con todas las dimensiones de bienestar psicológico, la expresión emocional abierta se relaciona negativamente con todas las dimensiones excepto el crecimiento personal y el propósito en la vida; y la religión se relaciona de forma negativa con la autonomía. No obstante, y contrario al resto de las estrategias centradas en las emociones, la evitación se relaciona de forma positiva con el propósito en la vida. Tanto así, que el distingo que se siempre se hacía de estrategias centradas en el problema y en las emociones como factores superiores con dimensiones típicas, no se cumple mucho a mayor edad.

2.3 Estructura teórica y científica que sustenta el estudio

2.3.1 Teoría del afrontamiento al estrés de Carver 1989

Carver, Scheir y Weintraub (1989) recoge como sustento el modelo de Lazarus (1986) al igual que el aprendizaje social de Bandura (1986), para elaborar su propia clasificación y evaluar el afrontamiento. Fue Lazarus, quien consideró muy relevante considerar a los aspectos psicológicos (área cognitivos), producido entre los estímulos amenazantes y las respuestas del estrés, en tal sentido, plantea que el estrés se origina mediante vínculos muy particulares entre el ser humano y su contexto. Es así, que esta tesis toma como base el sustento de la teoría de la interacción cognitiva socio cultural y conductual de Lazarus y Folkman, y de sus seguidores arriba mencionados, proponiendo el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), el cual fue y sigue siendo un instrumento muy reconocido en el mundo, ya que amplió el concepto de Lazarus y Folkman (1986) adicionando un grupo más de estrategias de afrontamiento denominada “otros estilos adicionales de afrontamiento” a las dimensiones de afrontamiento al estrés ya establecidas, por considerar estos autores que existían otros estilos que no habían si tomados en cuenta, en las dimensiones de afrontamiento orientado en el problema, y en el afrontamiento orientado en la emoción.

De igual modo, Carver & Scheier (1994) plantearon que los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales, utilizados con el objetivo de enfrentarse a los diversos eventos, y estas van a determinar el empleo de algunas estrategias de

afrontamiento, de igual modo, su permanencia en el tiempo y en el contexto. De igual modo, utiliza el término “coping”, para indicar la manera de afrontar un acontecimiento estresante y controlarlo; de este modo, la respuesta que emite la persona podría ser directa, en caso se logre mitigar lo que ocasionó la amenaza, y la otra se refiere a una respuesta atenuante o paliativa cuando se disminuye la interpretación de peligro. El contexto estresante para cada persona es diferente, ya sea por las experiencias previas y muy particulares de cada quien, o por las auto eficacias percibidas de las habilidades, y /o motivaciones, lo cual juega un rol muy importante en la adaptación. Este modelo complementario de Carver se denomina de autorregulación conductual, sostiene que las personas permanentemente se trazan objetivos y metas y que las conductas que se emiten son para conseguirlos. Estos objetivos funcionan como valoraciones de referencia en un contexto de retroalimentación, y que consta de cuatro elementos:

1. La función de entrada de la información que proporciona datos del contexto real.
2. El valor de referencia que indica información acerca del objetivo que se pretende alcanzar, estableciendo la meta alrededor de la cual se regula el sistema.
3. El comparador que coteja la información ingresada con los valores de referencia analizando el grado de discrepancias.
4. Función de salida que puede ser una conducta interna o externa, la misma que podría reducir las discrepancias o incrementarlas

Estilos de afrontamiento al estrés (Carver, Scheier y Weitraubt, 1989)

Plantean que existe 13 estrategias o dimensiones de afrontamiento, las mismas que se encuentran inmersas dentro de tres estilos de afrontamiento: dirigidos hacia el problema, y dirigidos hacia la emoción, planteados anteriormente, pero agregándose un estilo más, denominado “otros estilos adicionales de afrontamiento”, considerando a este último como estilo evitativo.

Estos autores definen a las estrategias de afrontamiento, como “Aquellas diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo tiempo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio”. (p.267). Lo cual significa que ante una situación amenazante las personas sacan a relucir una

gama de conductas luego de evaluar la situación para controlarla y aceptarla a la vez, con la finalidad de atenuar el agobio y restablecerla homeostasis.

Las trece estrategias están clasificadas en tres estilos de afrontamiento, las cinco primeras se refieren al estilo de afrontamiento enfocado en el problema, y son:

Estilos de afrontamiento dirigidos al problema.- Significa que la persona pretende variar la relación real, tal vez alejándose o atenuando el posible daño de la situación amenazante. Estas estrategias son:

- Afrontamiento activo
- Planificación
- La supresión de otras actividades
- La postergación del afrontamiento
- La búsqueda de apoyo social

- ❖ Afrontamiento activo. “Conductas dirigidas a reducir efectos adversos ante eventos de estrés”. (p.268). Son las acciones que despliegan las personas para confrontar la situación y eliminar a estresor, o en todo caso disminuir los efectos.
- ❖ Planificación: “Elaboración dirigida a pensar cómo manejarse frente al estresor, organiza y planifica estrategias para tomar alguna acción, premeditando que elegir y determinando la mejor manera de afrontar el problema”. (p.268). La persona analiza y organiza acciones para hallar el un manejo eficaz.
- ❖ Supresión de otras actividades: “Significa dejar de lado otras posibles actividades que compitan con el problema, y distraigan la focalización de la atención de controlar al objetivo estresor”. (p.269). La persona focaliza su atención solo en el asunto en cuestión, dejando de lado otros proyectos, o actividades competitivas con el asunto en cuestión, e ignora otros asuntos que no tienen nada que ver con el evento amenazante.
- ❖ La postergación del afrontamiento: “Posponer el afrontamiento del evento estresor hasta que se brinde una mejor oportunidad”. (p.269). Esto implica esperar el

momento oportuno para accionar, impidiendo que se haga de forma abrupta o precipitada.

- ❖ Búsqueda de apoyo social. “Solicitar auxilio, consejo, información a otros que son competentes en relación a lo que se tendría que hacer”. (p.269). Significa que la persona indaga por la obtención de ayuda de otros, solicita asistencia o información calificada para afrontar al evento estresor.

Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Esto significa que los seres humanos buscan disminuir o mitigar la reacción emocional producto del agente estresor. Comprende:

- La búsqueda de soporte emocional
 - Reinterpretación positiva y crecimiento personal
 - La aceptación
 - Acudir a la religión
 - Análisis de las emociones
-
- ❖ Búsqueda de soporte emocional “Se busca apoyo moral, empatía y comprensión en los demás; con el objetivo aminorar la reacción emocional negativa”. (p.269). La persona recurre a otra para expresar la situación complicada que atraviesa esto lo realiza con el objeto de buscar alivio y comprensión por la otra persona.
 - ❖ Reinterpretación positiva y crecimiento. “Evaluación del asunto problemático, de forma positiva, brindándole connotaciones beneficiosas a la experiencia en sí mismo, y también asumiéndola como un aprendizaje hacia el futuro”. (p.269). Significa darle otro cariz a la experiencia estresante, es como sacar lo positivo ante la adversidad. En algunos casos también la podría asumir como una oportunidad de aprendizaje.
 - ❖ Aceptación. “Se reconoce que existe un contexto estresante inicialmente, y por otro se admite la situación real y se aprende a vivir con dicha situación”. (p.269). Esto quiere decir que la persona se da cuenta que la situación es irreversible y que ya no hay posibilidad de hacer algo para revertir la situación, por lo que sólo le queda la opción de convivir con la situación.

- ❖ Acudir a la religión. “Se refugia en la religión (acudir a Dios, a la Iglesia) en acontecimientos estresantes “. (p.269). Esto significa que la persona recurre a sus creencias y cultos religiosos con la finalidad de clamar ayuda y solución a su problema.
- ❖ Análisis de las emociones. “Se concentra en las consecuencias emocionales desagradables que se vivencia, comunicando abiertamente estas emociones”. (p.269). La persona es consciente de su malestar emocional descargando y expresando que emociones experimenta como todo lo que siente, como una especie de catarsis.

Estilo evitativo llamado “Otros Estilos Adicionales de afrontamiento”. Se refiere a la evasión, el hecho de no asumir la responsabilidad de afrontar los problemas.

Estas son:

- La negación
- Conductas inadecuadas
- La distracción.
- ❖ La negación. “Es rehusarse, no aceptar a creer que el estresor existe, la persona se conduce como que si nada estuviese pasando”. (p.269). La persona niega que exista el estresor, o no le da importancia debida a la situación.
- ❖ Conductas inadecuadas. “Se dejan de lados los esfuerzos conductuales para lograr las metas y objetivo, por la situación de estar atravesando el contexto estresante”. (p.269). Esto quiere decir que la persona no despliega esfuerzos ni diseña un plan para perseguir sus metas.
- ❖ Distracción. “Se ejecutan acciones que distraen o se alejan cognitivamente del acontecimiento estresor, con la finalidad de huir del afrontamiento”. (p.269). Significa no pensar en el problema y ocupa su mente en otra cosa.

Estrategias y recursos de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento vienen a ser lo que lo que se realiza cuando reaccionan ante los eventos específicos que se presentan en un contexto determinado. Son las respuestas que se manifiestan, luego de la ocurrencia del evento amenazador,

son maneras de utilizar las diversas herramientas o habilidades que emplean las personas y que están disponibles para afrontar a los agentes estresores.

De otro lado, los recursos de afrontamiento, son los medios o recursos materiales, por ejemplo, el dinero, los seguros médicos, etc. y también se considera a los no materiales, como por ejemplo las características personales, los vínculos sociales, etc., que se emplean como posibilidades de reacción frente al estresor presentado, algunas personas las podrían utilizar pues estas actúan como un factor atenuador ya que entran a taller en la interpretación que la persona realiza de los acontecimientos. Su utilización es importante para predecir la conducta, son particularidades que proveen o entrenan a los seres humanos para hacerle frente a los acontecimientos amenazantes de manera más eficaz, con el fin de reducir los síntomas durante la exposición frente al evento estresante o también recuperarse más rápido. Por ejemplo, la salud, tanto física como mental, la vitalidad, lo cual implica tener un buen estado de ánimo, los pensamientos positivos, la técnica para la resolución de problemas, la energía motivacional, la asertividad, etc. En cuanto al aspecto social, se refiere a las relaciones o contactos de los que se dispone, conjugándose todo esto en un rol mediador entre el estrés y el bienestar psicológico. (Mayordomo 2013).

Otros representantes del modelo cognitivo transaccional del estrés.

-Frydenberg y Lewis (1993, citado por Canessa, 2002), plantea que el afrontamiento es el despliegue de una gama de acciones cognitivas y afectivas expresadas en forma de reacción frente a algún evento preocupante con el fin de restablecer el orden o equilibrio. Estas acciones se efectúan resolviendo la situación (variando o remediando la amenaza), acomodándose a la situación (sin resolverlo), en el caso contrario otros presentarán algún tipo de incapacidad para controlar la demanda (angustiándose y enfermándose).

El referido autor, retomó como referencia al estrés y al afrontamiento abordados por Lazarus (Lazarus & Folkman, 1991) enfocándose específicamente en el afrontamiento adolescente. Sus trabajos definen el término como los sentimientos, pensamientos y acciones que una persona utiliza para lidiar con las demandas de una situación (Frydenberg, Eacott & Clark, 2008). Describe 79 descriptores de las acciones de afrontamiento, que se constituyen en los reactivos de la Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (Adolescent Coping Scale, cuyo nombre original en

inglés ACS: Frydenberg & Lewis, 2000), los que se agrupan en 18 estrategias, clasificados en tres formas o estilos básicos de afronte: Productivo, No Productivo, y en Referencia a Otros. Tanto el “Afrontamiento Productivo”, denominado así por Fridenberg et al., (2008) como el de “Referencia a Otros”, pueden ser considerados como productivos, ya que el primero indica la predisposición a manejar los conflictos de manera directa, tratando de enfrentando y dar solución a la situación y el segundo señala el hecho de compartir los eventos amenazantes con los demás con el objetivo de obtener soporte en ellos, no obstante, dependiendo del contexto no siempre puede resultar productivo, en términos de las consecuencias para el adolescente. El “Afrontamiento No Productivo” se llama así puesto que las estrategias se orientan más bien a la evitación.

-Fernández Abascal (1997), plantea que los estilos de afrontamiento son predisposiciones personales que orienta a la persona cuando esta frente a un contexto amenazador, y son las que definen las elecciones personales cuando se elige alguna determinada estrategias de afrontamiento, de igual manera también su estabilidad temporal y contextual. También cabe indicar que las estrategias de afronte son procesos concretos empleadas en cada situación y son elevadamente variables en función de los contextos que lo desencadenaron. Es así, que los estilos de afrontamiento, pueden ser considerados como predisposiciones generales, con el fin de pensar y actuar de manera más o menos estable frente a diversos contextos. (Sandín, Chorot, Santed y Jiménez, 1995), en tanto que las estrategias de afrontamiento se darían en relación al contexto.

Fernández -Abascal (1997) detalló 18 estrategias: reevaluación positiva, reacción depresiva, negación, planificación, conformismo, desconexión cognitiva, desarrollo personal, control emocional, distanciamiento, supresión de actividades distractoras, refrenar el afrontamiento, evitar el afrontamiento, resolver el problema, apoyo social emocional y respuesta paliativa. Cada ser humano afronta de manera diferente cada evento estresor, acorde con sus creencias, habilidades de interacción interpersonal, valores y capacidades. Estas preferencias particulares que cada quien posee se derivan en los estilos de afrontamiento, que significan maneras relativamente estable de enfrentarse a los acontecimientos amenazantes.

Fernández-Abascal y Palmero (1999) plantean que las tres dimensiones básicas permiten clasificar los posibles estilos de afrontamiento:

- a. El método que se utiliza en el afronte, se ubican el estilo activo, que son los esfuerzos que se despliegan para los diversos tipos de solución; Estilo pasivo, significa no intervenir ante el evento esperando que se produzca un cambio en las condiciones; y estilo de evitación, que quiere decir huir de la amenaza y todo lo que ello implica luego.
- b. La focalización del afrontamiento. Se puede distinguir el estilo dirigido al problema, con el cual se busca alterar las condiciones responsables de la amenaza; estilo dirigido a la respuesta emocional generada por la situación; y estilo dirigido a modificar la evaluación inicial de la situación, es decir, a la reevaluación del conflicto.
- c. La actividad movilizada. Refiere por un lado al estilo cognitivo, lo que implica esfuerzos de análisis, búsqueda de alternativas, anticipación de consecuencia, y además del estilo conductual, que son comportamientos de forma activa o pasiva conducentes a adaptarse al acontecimiento.

2.3.2. Teoría de Bienestar Psicológico de María Martina Casullo (2002).

María Martina Casullo (2002) y colaboradores sostuvieron que el Bienestar Psicológico era materia de estudio empírico, desde la realización de varios estudios científicos efectuados en los países como Argentina, Cuba, España y Perú. Inició su estudio partiendo de la premisa básica de que si se ponderaban las diversos esferas del Bienestar Psicológico, se dispondría de un mejor referente con la finalidad de realizar comparaciones del nivel en que los seres humanos están o no satisfechas con sus formas de vivir. Casullo (2002) sostuvo que era relevante considerar en el estudio del bienestar psicológico los diversos grados de integración de los comportamientos de las personas. Tomando en cuenta una visión macroscópica, consideró relevante tomar en cuenta a los referentes económicos de los grupos sociales. La desigualdad existente en el aspecto social, las libertades de expresión de carácter políticas, el tema del respeto por los derechos humanos, los referentes de pobreza y marginalidad, la falta de trabajo, conflictos sociales. Como lo mencioné anteriormente, desde hace muchos años el asunto del bienestar psicológico, fue objeto de debate de la filosofía y la sociología; se creía que el

hecho de experimentar satisfacción en sus vidas estaba muy vinculado con el coeficiente intelectual, el aspecto físico, o la óptima posición económica. A la fecha, se conoce que el alto o bajo nivel de bienestar psicológico, no significa tomar en cuenta solamente esas consideraciones, hay que agregar además la relación con el aspecto subjetivo de la persona. (Diener, Suh y Oishi, 1997 en Casullo, 2002). Trabajos realizados sobre este tema sostienen que la satisfacción viene a ser un concepto integrado por tres aspectos: los estados emocionales (afecto positivo y afecto negativo), el aspecto cognitivo que vienen a ser las creencias y pensamientos, y las relaciones vinculares. En lo que se refiere al aspecto emocional, ésta es lábil y pasajera, y además no son vinculantes; lo cual quiere decir que un elevado nivel de afectividad positiva, no quiere decir que se tenga un bajo nivel de afectividad negativa.

Se puede resumir los tres elementos de la siguiente manera:

-Los estados emocionales: Sostiene que este aspecto es muy lábil, y cambiantes (Casullo; Castro Solano, 2000). El afecto positivo y el negativo no están vinculados entre sí. Sostienen que la felicidad está compuesta tanto de afectos positivos como negativos.

-Componente cognitivo de la satisfacción, según Casullo y Castro-Solano (2002), consiste en el producto luego de procesar toda la información que los seres humanos elaboran sobre cómo les fue, o como están viviendo actualmente. Se considera que viene a ser la discrepancia que percibe la persona entre sus deseos y los logros obtenidos. Este punto abarca, partiendo desde el logro de cada ser humano, además de la sensación de fracaso o frustración. Significa que la persona realiza una valoración global sobre su propia vida entendida como un todo.

-Cognitivo – emocional: Ambos aspectos inciden en los contextos experimentados por las personas. Donde los aspectos psicológicos son buenos predictores de los estados emocionales (Casullo y Castro Solano, 2001).

Diversas investigaciones han reconocido que aquellas personas que se sienten más felices y satisfechos padecen poco de malestar, cuentan con valoraciones individuales

positivas, dominan de una forma más adecuada su entorno, y además poseen mejores habilidades sociales para relacionarse de una forma óptima con los demás. Se podría indicar también que la satisfacción y la felicidad son buenos referentes de un óptimo desenvolvimiento de la mente. (Argyle, 1987; en Casullo, 2002).

Dicho esto se puede inferir que el bienestar psicológico constituye un factor protector y como una forma de prevenir enfermedades vinculadas a la salud mental. Plantea una evaluación del BP basado en cinco dimensiones:

- **Control de situaciones:** Indica tener el control del medio circundante y también indica sentirse autosuficiente. El hecho de contar con esta dimensión significa poseer la capacidad de adaptar los medios, acorde a sus necesidades. En el caso contrario, si se tiene una pobre sensación de control, quiere decir que presentan problemas para controlar los eventos cotidianos y se sienten con muy poca capacidad de alterar el contexto acorde con sus necesidades. (Casullo, 2002, p.46).
- **Aceptación de sí mismo:** Significa que la persona acepta todos los aspectos de sí mismo, tanto las cualidades, como los defectos. Se sienten bien con respecto a su pasado. El hecho de no aceptarse a sí mismo significa experimentar mucho desconcierto vinculado al pasado y desea ser distinto de quien realmente es.
- **Vínculos psicosociales:** Se refiere a la habilidad de establecer óptimas relaciones a nivel interpersonal, ser cálido, actuar con confianza, ser empático, y expresar cariño a los demás. Experimentar relaciones negativas deviene en contar con muy pocas relaciones interpersonales y tener la sensación de aislamiento y frustración, sumado a la incapacidad para contraer compromisos con las demás personas.
- **Autonomía:** Significa mantener una independencia cuando se toman determinaciones, ser asertivo y tener confianza en el criterio propio. El hecho de tomar determinaciones en función a otros y estar pendiente de las opiniones de los demás, de su ponderación y de sus comentarios, significa ser tener insuficiente autonomía. Por ello es importante confiar en su criterio propio, sus

convicciones y principios (autodeterminación), y sostener sus decisiones y posturas, además de su facultad individual.

- **Proyectos:** Significa que la persona tiene metas y proyectos trazados para sí misma. Esto le brinda un gran significado y sentido a sus vidas.

Definición de términos básicos

Afrontamiento: “Esfuerzos cognitivos y conductuales permanentemente cambiantes que se despliegan para el manejo de las demandas puntuales, tanto externas o internas y que son ponderadas como excedentes o desbordantes de los recursos individuales”. (Lazarus y Folkman, 1986, p. 141).

Estilos de afrontamiento: “Son las diversas respuestas conductuales, cognitivas y emocionales utilizadas para controlar y tolerar al mismo tiempo a los agentes estresores, con el propósito de reducir la tensión y recuperar el equilibrio”. (Carver; Scheier, y Weintraub, 1989, p.267).

Afrontamiento activo: Dimensión orientada hacia el problema, y es: “El conjunto de conductas dirigidas a reducir los efectos negativos ante eventos de estrés”. (Carver; Scheir y Weintraub, 1989, p.268).

Planificación de actividades: Dimensión orientada hacia el problema, y es: “La elaboración que consiste en pensar de qué manera hay que conducirse ante el estresor, organiza y planifica acciones estratégicas de acción, examinando cual escoger y cuál será la mejor opción para control el evento.”. (p. 268).

Supresión de otras actividades: Dimensión orientada hacia el problema, y es: “Dejar de lado otras actividades que compitan con el problema en cuestión, con el objetivo de focalizar la atención solamente hacia el objetivo principal, y no distraerse.”. (p. 269).

La postergación del afrontamiento: Dimensión orientada hacia el problema, definido como “Saber esperar o posponer el afronte hasta que se produzca una mejor oportunidad”. (p. 269).

Búsqueda de apoyo social: Dimensión orientada hacia el problema, definida como: “Solicitar ayuda, consejo, información a los que son conocedores acerca de lo que se tendría que realizar”. (p. 269).

Búsqueda de soporte emocional: Dimensión orientada hacia las emociones, definida como “La búsqueda soporte moral, empatía y comprensión en los demás; con el objetivo de atenuar la reacción emocional negativa”. (p. 269).

Reinterpretación positiva y crecimiento: Dimensión orientada hacia las emociones, definida como “Es la evaluación del problema en forma positiva, dándole connotaciones favorables a la experiencia en sí, mirándolo como un aprendizaje para el futuro”. (p. 269).

Aceptación: Dimensión orientada hacia las emociones, definida como: “Admite que existe un evento estresante en un primer momento, y por otro acepta el acontecimiento real y aprende a vivir con éste”. (p.269).

Acudir a la religión: Dimensión orientada hacia las emociones, definida como “Se apoya en la religión (acudir a Dios, a la Iglesia) en contextos amenazantes”. (p.269).

Análisis de las emociones: Dimensión orientada hacia las emociones, y significa: “Es centrarse en los resultados del aspecto emocional desagradables que se vivencian expresando abiertamente lo que se siente”. (p.269).

La negación: Dimensión comprendida en otros estilos adicionales de afrontamiento, definida como: “Es rehusarse aceptar la existencia de un evento estresor, mostrando un comportamiento como que si nada estuviese ocurriendo”. (p.269).

Conductas inadecuadas: Dimensión comprendida en otros estilos adicionales de afrontamiento, definido como: “Es dejar de lado los esfuerzos conductuales para lograr las metas, por el hecho de estar estresado”. (p.269).

Distracción: Dimensión comprendida en otros estilos adicionales de afrontamiento, definida como “Efectuar otras acciones que descuiden o se aparten cognitivamente del acontecimiento amenazante con el objetivo de evitar el afronte”. (p.269).

Bienestar Psicológico: “La percepción que se tiene acerca de los logros alcanzados, el nivel de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una óptica estrictamente subjetiva”. (Casullo, et al. 2002. p. 11).

Control de situaciones: Implica tomar el control y auto competencia de los acontecimientos. (Casullo 2002. p. 37).

Aceptación de sí mismo: Es la aceptación de todos los aspectos y características personales, tanto los positivos, como los negativos. (Casullo 2002. p. 37).

Vínculos: Habilidad de entablar relaciones positivas con el entorno. Ser cálido, poseer confianza en los demás y ser empático. (Casullo 2002. p. 37).

Autonomía: Las personas poseen la capacidad para tomar sus propias decisiones. Conducir su vida acorde con sus principios y valores, además de confiar en sí mismo.

Proyectos: Se refiere a los objetivos y metas, además toma en cuenta también los valores y principios que otorgan sentido y significado a la vida. (Casullo 2002. p.37).

Otros autores referentes de Bienestar Psicológico

-Martín Seligman (1990).

Como se mencionó en otro capítulo de esta tesis, la psicología como ciencia históricamente siempre estuvo orientada en abordar aspectos patológicos, de las personas, y dejaba de lado el bienestar psicológico y las áreas positivas. Un gran referente en impulsar el inicio de la Psicología Positiva es el norteamericano Martín

Seligman de la Universidad de Pennsylvania, psicólogo, quien a la mitad de los 90, comenzó a investigar las dimensiones saludables. La Psicología Positiva estudia, por lo tanto aspectos positivos de las personas, como las emociones positivas, la felicidad, la alegría y el amor, también las fortalezas como el optimismo, la creatividad, la gratitud, la bondad, la sabiduría y la resiliencia, lo que redundará obviamente en el bienestar psicológico.

Seligman, Steen, Park and Peterson (2005) la subdividen en tres componentes, citando a Seligman (2002):

- (a) La emoción positiva y placer (vida placentera);
- (b) Compromiso (la vida comprometida); y
- (c) Significado (la vida significativa).

También, consideraron a Peterson, Park y Seligman (2005); recomendaron en sus estudios, que los más satisfechos se orientan primordialmente con el Compromiso y el Significado, y sostiene que el dirigirse a la búsqueda del placer indica un valor adicional a una existencia llena de Compromiso y Significado. (Concepción 2018).

Dice que la felicidad es fruto de un cúmulo de emociones positivas, la comodidad, el auto realización, el cumplimiento de nuestras tareas y funciones. Efectúa una división de las emociones positivas en tres concepciones, las que al ser suplidas conducen a un estado de plena felicidad. Se las considera inmersas en el pasado, el presente y futuro y son:

- 1.- Emociones Positivas Pasadas: Se refiere a la satisfacción de los logros, la alegría, el orgullo, la pertenencia y serenidad. Tomando en cuenta que es del pasado, viene a ser el fruto obtenido luego de una buena siembra.
- 2.- Emociones Positivas Futuras: considera el optimismo, la esperanza y confianza a mejores condiciones de todo nivel, por ejemplo, al matricularse en un curso de post grado, se espera conquistar mayores conocimientos, conducentes a conseguir mejores condiciones en general, ya que esta capacitación, brindará la oportunidad de escalar a mejores puestos laborales.
- 3.- Emociones Positivas Presentes: constan de dos categorías diferentes, y son placeres originados por estímulos externos corporales y después las satisfacciones, fruto del despliegue generado al conseguir algún logro, luego de mucho trabajo,

ejemplo, conseguir un grado académico, mitigar los miedos, por ejemplo realizar una exposición oral, o superar la timidez.

Experimentar emociones positivas se podrían generar al hecho de desarrollar la convicción, los buenos lineamientos, la energía y las buenas bases que cada quien posee. Existen, ciertamente aspectos externos que condicionan como el país y el sitio de residencia, ubicación del nacimiento, cuanto es el ingreso de la familia, etc. Las variables externas no son consideradas para el análisis. Plantea que el éxito personal se nutre de una óptima y adecuada administración del despliegue de esfuerzos para lograr el equilibrio interior y también del contexto, todo esto en beneficio del logro común, cuando se logra un propósito. Por ejemplo, en el centro laboral, es posible contribuir positivamente y arrastrar a todos los que nos rodean a ser cooperativos, con el fin de conseguir un beneficio para todos en la institución. Fomentar además, la realización de actividades creativas, serán factores beneficiosos con la finalidad de que la felicidad o Psicología Positiva se constituyan en estilo de vida. Asimismo, Martin Seligman plantea que las conductas positivas colaboran con objetivo de llegar a la felicidad o el bienestar subjetivo, las mismas que se agrupan acorde a su origen, y es importante ponderar qué tanto ha crecido.

Las fortalezas están subdivididas en seis tipos diferentes:

1.- Fortaleza Cognitiva: vinculada con la experiencia y como la persona se informa acerca del contexto que lo rodea de los nuevos acontecimientos. Aquí se encuentran las particularidades de cada quien:

a.- Interés por obtener más información o curiosidad: Querer conocer lo que acontece alrededor, indaga por asuntos que le interesen y lograr alguna especialización.

b.- Pensamiento crítico, mente abierta y juicio: Ponderar el medio contextual, y pensar en las nuevas interrelaciones, no precipitarse en la toma de decisiones al azar o sin evaluar las alternativas para cada situación.

c- Ser autocrítico: Es la capacidad de variar de opiniones y puntos de vista en base a los hechos.

d.- Ingenio práctico: Indaga por innovaciones para realizar las cosas, perfeccionándose cada día también reduciendo riesgos.

e.- Perspectiva y visión de largo plazo: Significa ser capaz de dar consejo a los demás con el fin de conseguir rutas comunes con visión de plazo largo y brindar opciones viables.

2. - Fortaleza Emocional: Es la concreción de metas ante situaciones difíciles. Dentro de esta se encuentran las siguientes condicionales:

a.- - Vitalidad y auto motivación: le hace frente a los retos con optimismo, fe, conocimiento, con fuerza, dando siempre lo mejor, implica también, existir apasionadamente, experimentando el estar con vida, activamente y con fortaleza.

b.- Valentía: Velar por sus propias convicciones, no permitir que lo intimiden por más fuerte que la presión sea. Además, esta particularidad abarca el hecho de no permitir intimidaciones frente a la amenaza, así sea demasiado fuerte la presión, ser tolerante a los cambios ir evolucionando con ellos.

c. - Perseverancia: Capacidad para terminar lo que se comenzó, así existan demasiadas adversidades. Disfrutar el beneplácito por las obras iniciadas y su culminación con eficacia.

d. - Integridad y honestidad: Actuar siempre con la honestidad encima de todo, no ser ostentoso de por los objetivos logrados, y asumir la responsabilidad de sus actuaciones.

3.- Fortaleza Interpersonal: Brinda ayuda, protección y amistad a los demás, exista o no reciprocidad. En esta fortaleza se encuentran ciertas características:

- Amor, apego: Brindar afecto y también recibirlo, reconoce la importancia de una adecuada relación interpersonal, es muy importante en especial con quienes hay un carácter de reciprocidad de mutuo afecto y protección.
- Simpatía y amabilidad: Realiza muy buenas actividades para beneficio de los otros, brinda apoyo y cuidado para otros.
- Inteligencia emocional y social: Tomar conciencia del aspecto sentimental, de uno y también del medio, tener capacidad de empatía, adoptar un adecuado comportamiento en los diversos contextos sociales.

4.- Fortaleza Cívica: Vivir en comunidad saludablemente, con una vida ordenada y de mutuo respeto en relación al medio. Se caracteriza por:

- Lealtad, trabajo en equipo: Desempeñarse adecuadamente en un grupo, impartir fidelidad e identificarse como parte del mismo.
- Sentido de la justicia y equidad: Mismo trato para todos, con justicia y equidad. Brinda a todos iguales opciones.

- Liderazgo: Fomento de actividades, reforzando los lazos entre las personas del grupo, no llevarse por personalismos, trabajo grupal, y planificar actividades en conjunto para llegar a buen puerto.

5.- Fortaleza en no caer en excesos: Pone límites de la conducta guiándolos hacia una vida responsable. Características:

- Capacidad de perdón y misericordia: Perdonar a los que actuaron incorrectamente, brindándoles una segunda opción y enseñándoles la falta y como ello repercute en uno, no hay que vengarse ni buscar una revancha.
- Modestia y humildad: No somos más que otros, no apoderarse de todas las situaciones, y no pretender ser el centro de atención.
- Prudencia, cautela y discreción: Cuidado al tomar determinaciones, evitar asumir situaciones innecesarias. Es importante mantener la perspectiva y no permitir la influencia de estímulos momentáneos, volátiles a corto plazo.
- Auto control y regulación: Habilidad para regular los sentimientos propios y las acciones. Poseer disciplina, manejo, regulación y control de impulsos.

6.- Fortalezas que dan significado a la vida: Busca tener contacto con el universo y tener un significado de vida:

- Apreciación de la belleza, capacidad de asombro y buscar la excelencia, reconocer la belleza de las cosas, del día a día, mostrar interés por la naturaleza, el arte, la ciencia.
- Gratitud: Ser grato y agradecer las situaciones buenas que a uno le suceden. Ser agradecido con todos por muy sencillas que les sean los acontecimientos.
- Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro: Esperar lo óptimo para lo que venga a futuro y desplegar mucho esfuerzo para obtenerlo. Aceptar que el futuro depende de nosotros.
- Sentido del humor: Disfrutar de la risa y ríe con frecuencia, ver el aspecto positivo de la vida.
- Espiritualidad, la fe y sentido religioso: Existe un significado universal en los acontecimientos del mundo y en la propia existencia. Pensar en la existencia

de algo superior da forma y guía la conducta, además sirve como factor protector.

La Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000) postulan que los comportamientos pueden ser más o menos auto determinadas, en relación con el tipo de motivación que las fundamente. Así, ellos sostienen una continuidad que comprende a partir de la desmotivación a la motivación intrínseca, y los diversos grados de regulación de la motivación extrínseca.

1.- Motivación Intrínseca. Refiere al realizar una acción sólo por mero goce y placer provocado por éste, exento de estar supeditado a otra situación, vale aclarar, que la acción tomada es un fin per sé. También toma en cuenta que el ser humano se sienta portador de la capacidad necesaria, lo que le otorgará más gozo y placer. Así mismo, la experiencia influye en el sentimiento de sentirse competitivo, y por consiguiente también afecta a la intensidad de la motivación intrínseca.

2.- Motivación extrínseca. Posee varios grados:

- Regulación Identificada. La más determinada, está muy cerca a la motivación intrínseca, no obstante, se le continúa considerando extrínseca. Se detallan y se organizan varias esferas que corresponden a la acción, vinculándonos, inclusive, con principios y otros requerimientos. Por tanto, existe en toda acción una intencionalidad racional previa, sin embargo, se le sigue considerando una motivación extrínseca, en vista de actuar para el logro de un propósito, más no solo por el disfrute en sí que origina la actividad per sé.
- Regulación Introyectiva. Se orienta hacia la desmotivación. Se origina al realizar una acción con el objetivo de evitar la culpa y aminorar el nivel de preocupación. Es así que alguien tal vez efectúa actividad física para no experimentar culpa.
- Regulación Externa. Considerada dentro de la motivación extrínseca y la más cercana a la desmotivación. Se da cuando se efectúa una acción para lograr un premio o por el solo hecho de no recibir un castigo, así la acción le sea de poco interés.

3.- Desmotivación. Es el extremo opuesto a la motivación intrínseca. Significa no poseer interés alguno de efectuar la acción, en vista de no sentirse con la capacidad para hacerlo, o porque no piensa que llegue a lograr la meta anhelada. Es así que la acción puede ser desorganizada, vinculada a sentir frustración, miedo o depresión. Muyor, J. M (2009).

2.5. Fundamentos Teóricos que Sustentan las hipótesis

VARIABLE (1) ESTILOS AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Modelo del proceso de interacción cognitivo socio cultural del Estrés de Lazarus y Folkman

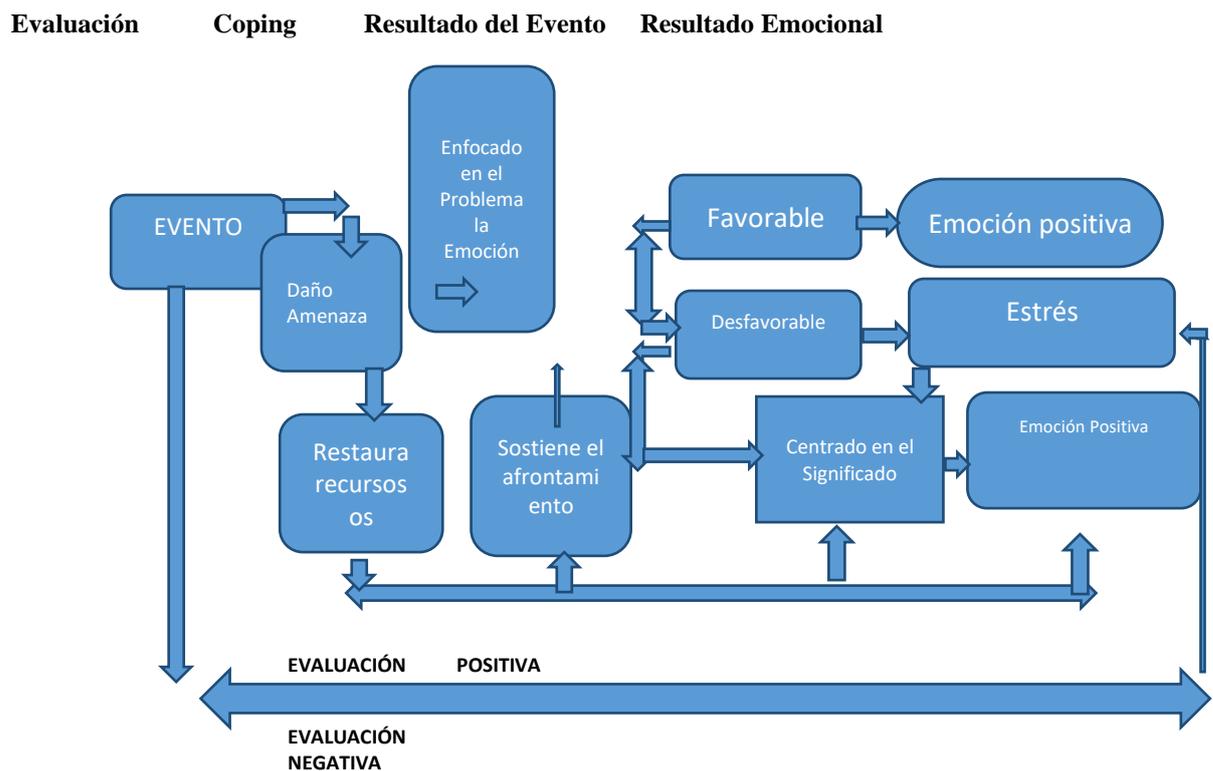


Figura 1 Esquema del modelo

ESTILOS AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE CARVER, SCHEIR Y WEINTRAUBT (1989).

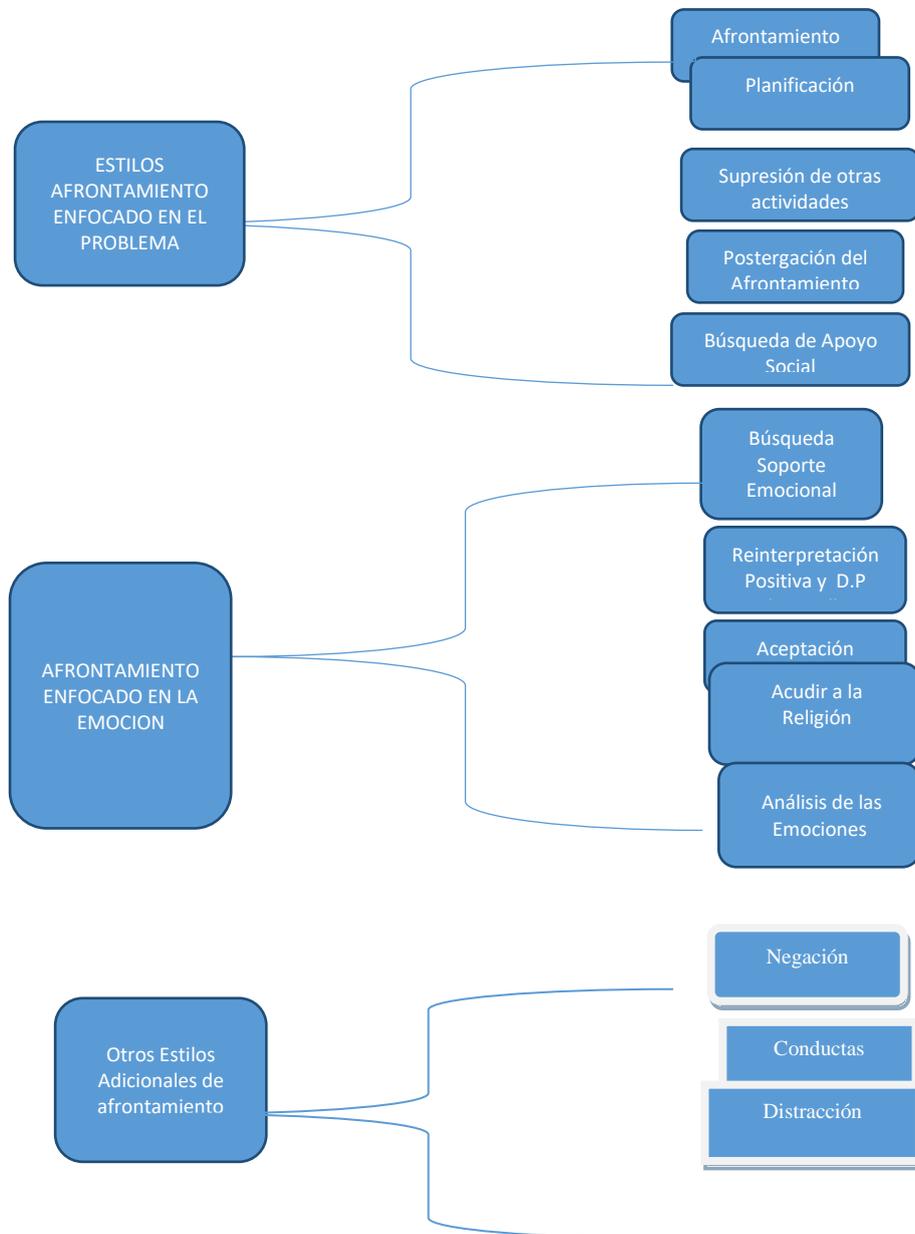


Figura 2.

El Modelo Multidimensional y Dimensiones del Bienestar Psicológico de Carol Ryff

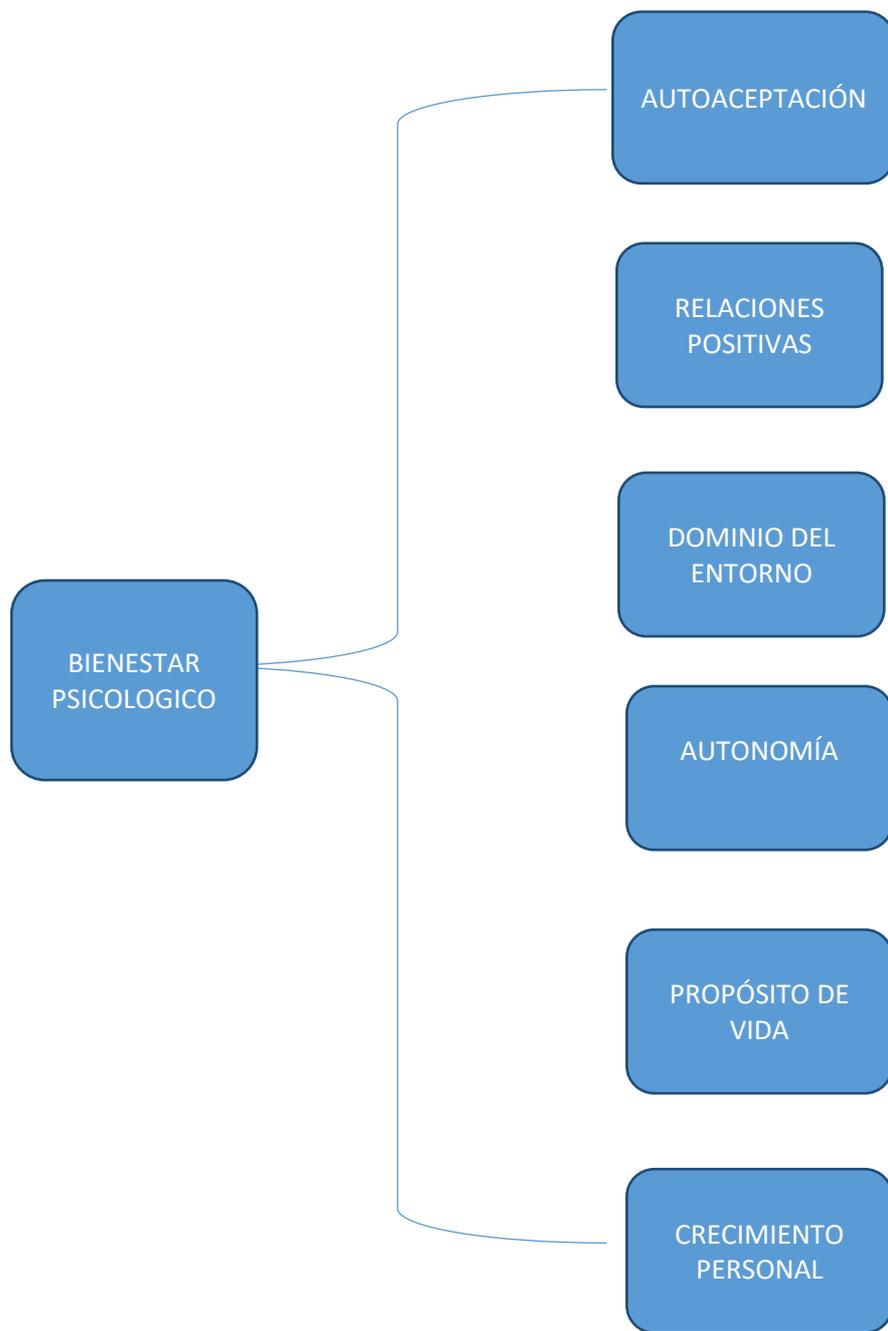


Figura 3.

VARIABLE (2) BIENESTAR PSICOLÓGICO

**GRAFICO DE MODELO BIENESTAR PSICOLOGICO DE CASULLO
LAS 5 DIMENSIONES DEL BIENESTAR PSICOLOGICO**

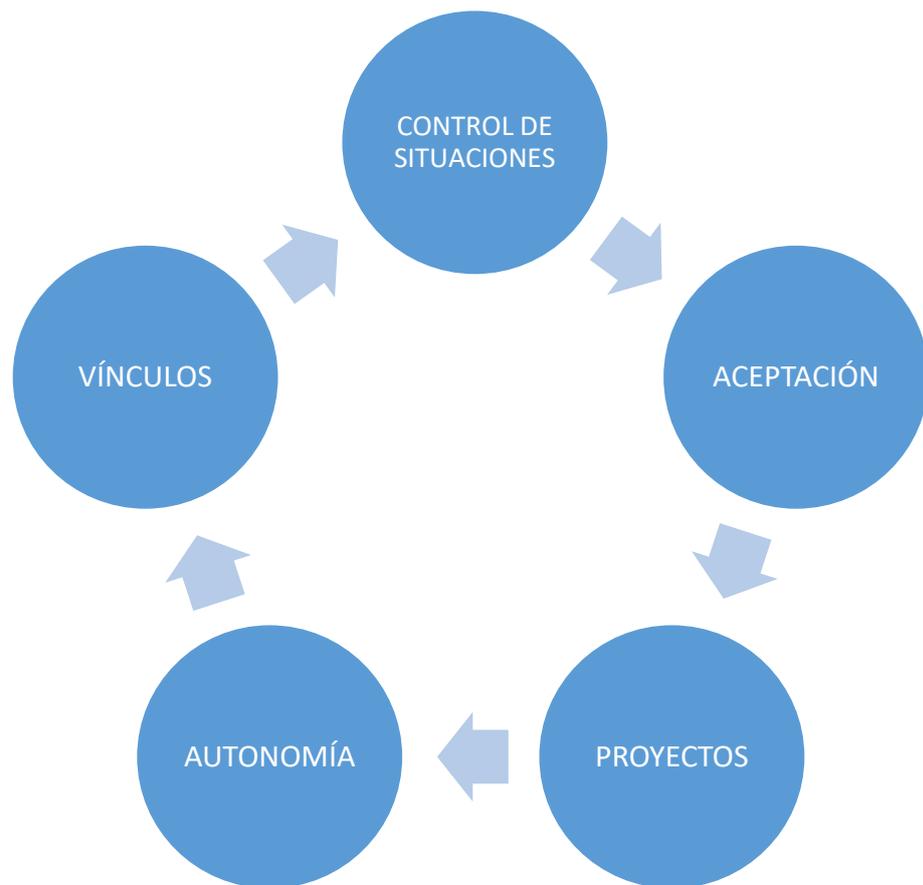


Figura 4.

2.6. HIPÓTESIS

2.6.1 Hipótesis General

Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao.

2.6.2 Hipótesis Específicas

1. Existe relación entre las dimensiones del estilo centrado en el problema y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao.
2. Existe relación entre las dimensiones del estilo centrado en la emoción y el bienestar psicológico en los Ingresantes a una universidad pública del Callao.
3. Existe relación entre las dimensiones de otros estilos adicionales y el bienestar psicológico en los Ingresantes a una universidad pública del Callao.
4. Existen diferencias significativas de los estilos del afrontamiento al estrés en ingresantes a una universidad pública del Callao según el sexo.
5. Existen diferencias significativas de bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao según el sexo.

2.7 Variables (definición y operacionalización de variables: Dimensiones e indicadores)

Variable (1)

Estilo de afrontamiento al estrés

- Estilos de afrontamiento orientados hacia el problema,
- Estilos de afrontamiento orientados hacia la emoción, y
- Otros estilos adicionales de afrontamiento.

Indicadores de los Estilos de afrontamiento:

➤ **Estilos orientados hacia el problema:**

1. Afrontamiento activo
2. Planificación
3. Supresión de otras actividades
4. Postergación del afrontamiento
5. Búsqueda de apoyo social

➤ **Estilos orientados hacia la Emoción:**

6. Búsqueda de soporte emocional
7. Reinterpretación positiva y desarrollo personal
8. La Aceptación
9. Acudir a la religión
10. Análisis de las emociones

➤ **Otros Estilos Adicionales de afrontamiento :**

11. Negación
12. Conductas inadecuadas
13. Distracción

Variable (2)

Bienestar psicológico

Dimensiones del bienestar psicológico

1. Control de Situaciones
2. Aceptación de sí mismo
3. Vínculos Psicosociales
4. Autonomía
5. Proyectos

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo, método y diseño de la investigación.

3.1. Tipo de la investigación

Es de tipo aplicada ya que se sustentan en base a los fundamentos teóricos de las dos variables de estudio, de esta investigación, estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, aplicadas a los ingresantes a una universidad pública del Callao en el año 2020, para luego observar los resultados.

Parte del ámbito de estudio de la psicología se caracteriza por ser una disciplina cuyo interés es la aplicación teórica a una determinada situación en particular y posteriormente observar las derivaciones prácticas que de ella se deriven. (Sánchez, 2016).

3.2. Método de la Investigación

El enfoque empleado en esta tesis es cuantitativo, puesto que se ha recolectado información, a través de los instrumentos de evaluación psicológica, utilizando la medición numérica y el análisis estadístico, para luego comprobar las hipótesis y las teorías correspondientes. El enfoque cuantitativo, emplea la recolección de datos para la comprobación de hipótesis, en base a la medición numérica y al análisis estadístico, con el objetivo de determinar pautas de comportamiento y probar las teorías. (Hernández R. y Baptista L. 2014).

Se ha utilizado el método descriptivo, puesto que se han precisado características de la población de estudio. Es correlacional ya que se asociaron dos variables, estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. El método descriptivo especifica propiedades y características importantes de las personas que intervienen en el estudio.

El método correlacional asocia dos variables en un contexto específico. (Hernández R. y Baptista L. 2014).

3.3. Diseño de la Investigación

Se considera a esta tesis de carácter no experimental, toda vez que no se han manipulado variables y es transversal, en vista que los datos fueron recolectados en un lapso de tiempo determinado.

El diseño no experimenta consiste en la no manipulación de variables, solo se observan los hechos tal cual ocurren en su ambiente natural, y luego se analizan. En tanto transversal, significa que los datos fueron recolectados en un solo momento dado, con el objetivo de delinear o detallar las variables de estudio y su relación en un contexto determinado. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.4. Muestra

La muestra es igual a la población.

3.5. Población (escenario de estudio)

En esta investigación, he utilizado la totalidad de ingresantes a una universidad pública del Callao 2020. Por ello, se le denomina población de estudio, la misma que consta de un total de 1,039 personas, de ambos sexos, mujeres y hombres, desde los 16 hasta los 48 años, que ingresaron en el proceso de admisión 2020, a las 11 Facultades, y 17 Escuelas Profesionales.

La población es el conjunto formado por todos los elementos que poseen una serie de características comunes. Está integrado por la totalidad de un conjunto de elementos o casos, éstos pueden ser personas, objetos o eventos, que comparten determinadas características o un criterio; pudiéndose ser identificables en un área o aspectos con el objetivos de estudiarla, quedando, de esta manera, contemplada en las hipótesis de investigación. Cuando se refiere a seres humanos es preferible denominar población; caso contrario, cuando no son personas, es más adecuado denominarlo universo de estudio. (Sánchez, et al., 2018).

Tabla 1
Análisis descriptivo de la población según el sexo

Sexo	<i>f</i>	%
Hombre	679	65.4%
Mujer	360	34.6%
Total	1039	100%

Nota: *f* = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 1 se detalla el análisis descriptivo de la población según el sexo, se puede observar que el 65.4% son hombres y el 34.6% son mujeres.

Tabla 2
Análisis descriptivo de la población según la edad

Edad	<i>f</i>	%
16 a 20 años	835	80.4%
21 a 25 años	160	15.4%
26 años a más	44	4.2%
Total	1039	100%

Nota: *f* = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 2 se detalla el análisis descriptivo de la población según la edad, se puede observar que el 80.4% tienen un rango de edad de 16 a 20 años, el 15.4% de 21 a 25 años y solo 4.2% tienen de 26 años a más.

Tabla 3**Análisis descriptivo de la población de ingresantes 2020 según facultad**

Facultad	<i>f</i>	%
FCA	131	12.6%
FCC	123	11.8%
FCE	106	10.2%
FIQ	72	6.9%
Fiarn	46	4.4%
Electrónica	64	6.2%
Eléctrica	61	5.9%
Energía	38	3.7%
Mecánica	49	4.7%
Enfermería	44	4.2%
Ed. Física	43	4.1%
Industrial	46	4.4%
Sistemas	45	4.3%
Alimentos	45	4.3%
Pesquera	41	3.9%
Matemáticas	42	4%
Física	44	4.2%
Total	1039	100%

Nota: *f* = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 3 se detalla el análisis descriptivo de la población según facultad, se puede observar que las facultades con mayor presencia de ingresantes son FCA (12.6%), FCC (11.8%) y FCE (10.2%), mientras que las facultades con menor presencia de aspirantes son Energía (3.7%), Pesquera (3.9%) y Matemáticas (4%).

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos (validez y confiabilidad)

Las variables de estudio serán medidas a través de dos instrumentos, que a continuación se detallan:

3.6.1. Instrumento sobre Estilos de Afrontamiento.

Nombre: Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Autores: Carver, Scheir y Weintraub en 1989.

Año: 1989

Procedencia: U.S.A.

Objetivo: Identificar la forma en que las personas responden frente a eventos de estrés.

Adaptación: Casuso, L. (1996) citado en Chau C. (1998) adaptó el instrumento para universitarios de Lima – Perú.

Traducción: Salazar, V. (1993) Universidad Peruana Cayetano Heredia

Ámbito de aplicación: A partir de los 16 años en adelante.

Tipo de aplicación: Individual

Estructura: Incluye 3 enfoques de los estilos de afrontamiento que son: (1) Estilos de afrontamiento dirigidos hacia el problema, (2) Estilos de afrontamiento dirigidos hacia las emociones, y (3) Otros estilos adicionales de afrontamiento. Dentro de estos tres estilos se evalúan 13 formas de respuesta al estrés:

- (1) Afrontamiento activo,
- (2) Planificación
- (3), Supresión de otras actividades,
- (4) La postergación del afrontamiento,
- (5) Búsqueda de apoyo social,
- (6) Búsqueda de soporte emocional,

- (7) Reinterpretación positiva y desarrollo personal,
- (8) La aceptación
- (9) Acudir a la religión,
- (10) Análisis de las emociones,
- (11) La negación
- (12) Conductas inadecuadas y
- (13) La distracción.

Totalizando 52 ítems de respuesta dicotómicas.

Matalinares, M., Diaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca D., Uceda, J., Yaringaño, J., adaptaron este instrumento en un estudio en el año 2016, denominado “Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en universitarios de Lima y Huancayo”. La confiabilidad de consistencia interna del COPE se verifica a través del coeficiente Kuder-Richardson 20 (KR-20) por ser un instrumento de respuesta dicotómica (Kerlinger y Lee, 2002). Arrojó un coeficiente KR-20 de .733, nivel moderado según (Murphy y Davishofer, 1998; mencionado en Hogan, 2004). Acerca de las dimensiones tenían un KR-20 entre .673 a .626, siendo el bajo nivel, pero considerable. (Murphy y Davishofer, 1998; citado en Hogan, 2004).

Calificación: El puntaje obtenido de cada dimensión, vale reiterar que son 13 se suma y se multiplica por la constante de 0.25, paso seguido se ubica el puntaje en el perfil y se multiplica por 10.

Interpretación: La interpretación es como se detalla: 25 puntos significa muy poco empleo de la estrategia; entre 50-75 puntos indica que depende de la circunstancia, y por último 100 puntos indica elevado uso de la estrategia.

Validez: 0.42 aceptable

Confiabilidad: 0.55 aceptable

Validez y Confiabilidad del instrumento.

En Perú, en 1992, Salazar y Sánchez, (1992) tradujeron y validaron el instrumento, a través del juicio de 4 jueces profesionales psicólogos con dominio del idioma inglés, esto significó, por tanto, que se realizara una impecable traducción, además de efectuarse la validez de contenido de las escalas. Las evaluaciones de los jueces se consideraron para

proveer de algunos términos utilizados inicialmente en su traducción. Se encontraron puntajes significativos en el Coeficiente de Confiabilidad Alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4-16. En cuanto al Coeficiente de Correlación entre las escalas disposicionales del COPE presentan correlaciones mayores a .26 significativas a un nivel $p < 0.01$.

Casuso (1996), adaptó la prueba en la versión disposicional, para lo cual, este test fue aplicado a 817 alumnos de dos universidades de lima, una particular y la otra pública, donde se obtuvieron puntajes entre 0.40 y 0.86 al aplicar el alfa de Cronbach, puntajes menores a los que arrojaron en el test original. En cuanto a la validez de esta prueba se hizo un análisis factorial, en vista que no se hallaron semejanzas con el instrumento original, Casuso, hizo una distribución de los ítems, elaborando el COPE reorganizado. Luego de siguieron haciendo investigaciones utilizando la adaptación lingüística de Casuso (1996), no obstante, se presindió de la combinación factorial verificando que el test si funciona sin obstáculos para este contexto.

El COPE adaptado fue empleado por Chau (1999), en este proceso contó con la participación de 440 personas, en la que se obtuvieron puntajes entre .61 y .89 al aplicar el alpha de Cronbach, con excepción de desentendimiento cognitivo que obtuvo un puntaje de .44; posteriormente, en el 2000, la misma autora, efectuó un estudio con 1,162 universitarios donde se obtuvo puntajes entre .50 y .90.

Paredes (2003), hizo un estudio con 40 personas que sufrían insuficiencia renal crónica terminal, se encontraron elevados factores cuando se aplicó el alpha de Cronbach, exceptuando lasupresión de actividades .30, postergación del afrontamiento .21 y desentendimiento cognitivo .20.

Romero (2009), en su trabajoutilizó consideró a 30 personas con bulimia nerviosa y grupo control, encontrando puntajes entre .61 y .91 cuando aplicó el alfa de Cronbach exceptuando a la postergación del afrontamiento .35 y desentendimiento cognitivo .37.

Rodríguez, A. (2012) Efectuó un trabajo titulado “Afrontamiento y soporte social en un grupo de adictos de un hospital psiquiátrico de Lima”, cuando aplicó el alfa de crombach, halló elevados puntajes en el estilo de afrontamiento orientado hacia el problema .89 y en la emoción .88. En tanto los otros estilos de afrontamiento, la puntuación obtenida fue .64. Además se hallaron puntajes altos en la estrategia acudir a la religión .90, búsqueda de soporte social emocional .77, búsqueda de soporte social

instrumental .77. Las otras estrategias arrojaron puntajes de .58 y .75, con excepción del desentendimiento conductual .41 y desentendimiento cognitivo .37.

Matalinares, M., Diaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca D., Uceda, J., Yaringaño, J., (2016) adaptaron este instrumento en un trabajo titulado "Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo", por lo cual para la confiabilidad de consistencia interna del COPE se empleó el coeficiente Kuder-Richardson 20 (KR-20) en vista de que se trataba de un instrumento con respuesta dicotómica (Kerlinger y Lee, 2002). Arrojó un coeficiente KR-20 de .733, de nivel moderado según (Murphy y Davishofer, 1998; referido en Hogan, 2004). En cuanto a las dimensiones contaban con un KR-20 entre .673 a .626, considerado de nivel bajo, pero considerable (Murphy y Davishofer, 1998; citado en Hogan, 2004).

El COPE tiene dos versiones de presentación, uno que evalúa el afrontamiento situacional y el otro que ponderan el afrontamiento disposicional. El contenido no varía, siendo el mismo, tan sólo cambia la forma en que éstos son planteados. En la versión disposicional, los ítems están planteados, de tal suerte que miden lo que recurrentemente el ser humano realiza en un contexto de estrés. De otro lado, en la versión situacional, los ítems se plantean de tal suerte que ponderen lo que el ser humano realizó en un contexto específico de afrente, o en el lapso de un espacio determinado de tiempo cuando afrontaba estrés (Chau, 1998). La presente tesis utilizó la versión disposicional.

3.6.2. Instrumento de Bienestar Psicológico

Nombre: Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)

Autor: Casullo, M. y Castro, A.

Año: 2002

Procedencia: Argentina

Adaptación: Domínguez, S. (2014) adaptó el instrumento para universitarios de Lima – Perú.

Objetivo: Evaluar el Bienestar Psicológico auto percibido desde la perspectiva de múltiples dimensiones.

Ámbito de aplicación: Adolescentes, jóvenes, adultos.

Tipo de aplicación: Individual o colectiva.

Duración: 5 minutos aproximadamente.

Estructura: Incluye 5 dimensiones que son las siguientes: 1) Control de Situaciones y autocontrol (2, 11, 13) 2) Autonomía, (4, 9, 12) Vínculos, (5, 7, 8), Proyectos, (1, 3, 6 y 10).

En total: 13 ítems.

Calificación: Los usuarios deben responder en función a lo que sintieron y pensaron en el último mes. Cuenta con 3 opciones para responder:

- De acuerdo (se asignan 3 puntos)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo (se asignan 2 puntos)
- En desacuerdo (se asigna un punto).

Los ítems de este instrumento están escritos en formato directo, consiguiéndose la puntuación total sumando todos los puntajes asignadas a cada ítem.

No se admiten respuestas en blanco.

Sumando los ítems se obtiene consigue la puntuación directa, y al puntaje total se le otorga un valor estipulado en los percentiles del test.

La puntuación va desde los 13 y los 39 puntos.

Puntajes menores a 25 indican que la persona se siente con bajo bienestar psicológico en algunos aspectos de su vida.

El nivel promedio con puntajes mayores al percentil 50, refieren que la persona está satisfecha con las diversas áreas de su vida.

El puntaje del percentil 95 refiere un alto grado de bienestar nos dice que la persona está conforme a nivel global con su vida.

Validez y Confiabilidad.

Propiedades psicométricas: en Argentina se validó con personas adultas este test. Casullo (2002). Desde el punto de vista del análisis factorial, el test quedó compuesto por cuatro áreas que explicaban el 53% de la varianza de los puntajes. Las áreas halladas a través del trabajo: proyectos, autonomía, vínculos y control de situaciones que estaba solapado con aceptación de sí mismo, configurando un mismo factor. La confiabilidad total de la escala fue aceptable, alcanzando valores de 0.70. Siendo la confiabilidad de cada una de las escalas es menor (proyectos: 0.59; autonomía: 0.61; vínculos: 0.49 y control/aceptación: 0.46) los autores sostienen que el motivo principal es por la reducida cantidad de elementos (Casullo, 2002).

En el Perú, Domínguez, S. (2014) adaptó el instrumento para universitarios de Lima, que estuvo constituida por una muestra de 222 estudiantes de Psicología de una universidad particular de Lima Metropolitana, de 67 varones y 156 mujeres, desde los 16 hasta los 44 años. Los resultados de la de la confiabilidad establecida por el alfa de Cronbach para la escala total y subescalas son elevados ($\alpha > .80$). La comparación de alfas indica que el test es más confiable en la muestra de universitarios peruanos que en la de adultos argentinos. Posee método de consistencia interna con el alfa de Cronbach en la escala total de 0.966 y en la confiabilidad por dimensiones tenemos en Aceptación /control de situaciones 0.884; autonomía 0.836; vínculos psicosociales 0.871; proyectos 0.908; esto significa ser un instrumento confiable. Para la validez se efectuó el análisis factorial confirmatorio hallando el modelo tetra factorial de Casullo (2002) con indicadores de ajustes adecuados para los diversos ítems (Domínguez, 2014).

También en Perú, Robles, S. (2020) analizó las propiedades psicométricas de BIEPS –A, en 300 personas en el distrito de Puente Piedra, de ambos sexos, desde 20 a 58 años, muestreo de tipo no probabilístico intencional. Se hizo el análisis factorial confirmatorio, el que refirió buenos índices de ajuste ($\chi^2 /gl = 2,394$, GFI=,934, SMRM=,0512, RMSEA=,068, CFI=,953, TLI=,937), luego se hizo un análisis factorial exploratorio, se logró la distribución de 4 factores, con una varianza total de 72,147%, también, se efectuó análisis de ítems, e indicó que cuenta con valores superiores a 0,40, asimismo se efectuó las evidencias de validez de contenido mediante V de Aiken, luego se continuó efectuando la confiabilidad por coeficiente Alfa de Cronbach total de 0,842 y coeficiente Omega de McDonald de 0,849. Finalmente, se hizo un baremo para los dos sexos. En conclusión la Escala de BP es una prueba que cuenta con valores adecuados de validez y confiabilidad para la tomó en cuenta.

Tabla 04 se muestran las técnicas a emplear en el presente estudio; así como, los instrumentos a utilizar para cada una de ellas.

Tabla 04:

Técnicas e instrumentos

Variable (1)	Indicador	Técnica	Instrumento
Estilos de Afrontamiento	Afrontamiento activo Planificación de actividades Supresión de otras actividades Postergación del afrontamiento Búsqueda de apoyo social Búsqueda de soporte emocional Reinterpretación positiva y desarrollo personal Aceptación de la situación Acudir a la religión Análisis de las emociones Negación Conductas inadecuadas Distracción	Encuesta	Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver
Variable (2)	Indicador	Técnica	Instrumento
Bienestar psicológico	-Aceptación y Control de Situaciones -Autonomía -Vínculos Psicosociales -Proyectos	Encuesta	Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) (Casullo, 2002)

3.4 Descripción de procedimientos de análisis

Con estas dos variables y sus indicadores se midió, analizó y verificó los datos, y se obtuvo la información suficiente y necesaria para la materialización de la investigación. Para ello, se desarrolló la matriz de análisis de datos que se muestra a continuación. (Ver Tabla 05).

Tabla 05:

Matriz de Análisis de Datos

Variable (1)	Indicador	Escala de medición	Estadísticos descriptivos	Análisis inferencial
Estilos de Afrontamiento Enfocado en el Problema	Afrontamiento activo 1, 14, 27, 40 Planificación 2, 15, 28, 41 Supresión de otras actividades 3, 16, 29, 42 La postergación del afrontamiento 4, 17, 30, 43 Búsqueda de apoyo Social 5, 18, 31, 44	Escala de medición cuantitativa de intervalo	Media Mediana Moda	T de Student, Kolmogorov-Smirnov.
Afrontamiento Enfocado en la Emoción	Búsqueda de soporte emocional. 6, 19, 32, 45 Reinterpretación positiva de la experiencia 7, 20, 33, 46 La aceptación 8, 21, 34, 47 Análisis de las			

Otros Estilos Adicionales de Afrontamiento	emociones 10, 23, 36, 49 Acudir a la religión 9, 22, 35, 48 Negación. 11, 24, 37, 50 Conductas inadecuadas 12, 25, 38, 51 Distracción 13, 26, 39, 52			
Variable (2)	Indicador	Escala de medición	Estadísticos descriptivos	Análisis inferencial
Bienestar Psicológico	Aceptación y Control de Situaciones (2,11,13) Autonomía (4,9,12) Vínculos Psicosociales (5,7,8) Proyectos (1,3,6,10)	Escala de medición cuantitativa de intervalo	Media Mediana Moda	T de Student, Kolmogorov-Smirnov.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Resultados

Tabla 6

Estadísticos descriptivos de la primera variable estilos de afrontamiento al estrés

Variable	Mínimo	Máximo	DE	M	Asimetría
Estilo centrado en el problema	3	28	2.7	15.5	-0.8

Estilo centrado en la emoción	3	20	3.2	12.7	-0.2
Otros estilos adicionales	0	10	2.03	3.6	0.3

Nota: DE=desviación estándar, M=media

En la Tabla 6 se puede ver que los puntajes del estilo de afrontamiento orientado en el problema, presenta una media de 15.5 con una desviación estándar de 2.7, también se encontró un puntaje mínimo de 3 y un puntaje máximo de 28, el estilo de afrontamiento, orientado en la emoción tiene una media de 12.7 con una desviación estándar de 3.2 y otros estilos adicionales presenta una media de 3.6 con una desviación estándar de 2.03. En lo referente a la asimetría, los datos de los estilos orientados en el problema y orientados en la emoción presentan una tendencia de asimetría negativa y los datos de otros estilos adicionales presentan una tendencia de asimetría positiva.

En los estilos orientados al problema se observa valor de asimetría negativa de -0.8 indica que el sesgo de la distribución de datos se orientan hacia la izquierda y significa que los valores menores al promedio 15.5, son los que tienen poca frecuencia, son poco extremos, por tanto, la mayor acumulación de datos se da en valores mayores al valor promedio de 15.5.

En los estilos orientados hacia la emoción el valor de asimetría negativa de -0.2 también indica un sesgo hacia la izquierda y también quiere decir que los valores menores al valor promedio de 12.7, con los que tienen poca frecuencia, son poco extremos, por lo tanto, la mayor acumulación de datos se concentra por encima de la media de 12.7.

Referente a otros estilos adicionales de afrontamiento se ve una asimetría positiva de 0.3, lo que indica que el sesgo apunta a la derecha y refiere que existen pocos valores mayores al promedio de 3.6, son poco frecuentes, y contrariamente hay una mayor acumulación de datos menores al promedio de 3.6. También se observa que, las

estrategias más utilizadas fueron en primer lugar las orientadas al problema, y en segundo lugar las orientadas a la emoción, según puede verse en la tabla, y los menos utilizadas fueron otros estilos adicionales o evitativos.

Tabla 7
Estadísticos descriptivos segunda variable bienestar psicológico

Variable	Mínimo	Máximo	DE	M	Asimetría
Bienestar psicológico	15	39	2.6	35.1	-1.3

Nota: DE = desviación estándar, M = media

En la Tabla 7 se puede ver que la variable bienestar psicológico tiene una media de 35.1 con una desviación estándar de 2.6, en cuanto a la asimetría, los datos presentan una tendencia de asimétrica negativa.

Tabla 8
Prueba de normalidad para la variable estilos de afrontamiento al estrés

Variable	n	K.S.	p
Estilo centrado en el problema	1039	0.132	0.000
Estilo centrado en la emoción	1039	0.094	0.000
Otros Estilos Adicionales	1039	0.126	0.000

Nota: n = muestra, K.S.=Kolmogorov Smirnov, p = significancia

En la tabla 8 se muestra la prueba de normalidad por medio del estadístico Kolmogorov Smirnov. Se observa que los estilos de afrontamiento al estrés presentan un valor $p < .05$ demostrando que los datos presentan una distribución no normal.

Tabla 9
Prueba de normalidad para la variable bienestar psicológico

Variable	<i>n</i>	<i>K.S.</i>	<i>p</i>
Bienestar psicológico	1039	0.142	0.000

Nota: n = muestra, K.S. =Kolmogorov Smirnov, p = significancia

En la tabla 9 se muestra la prueba de normalidad por medio del estadístico Kolmogorov Smirnov. Se observa que la variable bienestar psicológico presenta un valor $p < .05$, demostrando que los datos presentan una distribución no normal.

4.2.1. Contrastación de hipótesis general

Relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad del Callao.

H1: Existe relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad del Callao.

H0: No existe relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad del Callao.

Tabla 10
Correlación entre variables estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico

	Bienestar psicológico (n = 1039)	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
Estilo centrado en el problema	.270**	.000
Estilo centrado en la emoción	.206**	.000
Otros estilos adicionales	-.164**	.000

Nota: *n* = muestra, *rho* = Coeficiente de Correlación de Spearman, *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 10, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman la variable bienestar psicológico obtuvo correlaciones positivas de nivel bajo y significativo con el estilo orientado en el problema ($\rho=.270$; $p<.001$) y el estilo orientado en la emoción ($\rho=.206$; $p<.001$) y una correlación negativa de nivel muy bajo y significativo con otros estilos adicionales de afrontamiento ($\rho=-.164$; $p<.001$). Por lo tanto se puede concluir que a mayor presencia del estilo orientado en el problema y en la emoción, mayor bienestar psicológico, en tanto que a menor presencia de otros estilos adicionales, mayor bienestar psicológico en la muestra de estudio.

4.2.2. Contrastación de la primera hipótesis Específica

Relación entre las dimensiones del estilo centrado en el problema y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao.

H1: Existe relación entre las dimensiones del estilo centrado en el problema y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao.

H0: No existe relación entre las dimensiones del estilo centrado en el problema y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao.

Tabla 11

Correlación entre las dimensiones del estilo centrado en el problema y bienestar psicológico

	Bienestar psicológico (n = 1039)	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
Afrontamiento activo	.308**	.000
Planificación	.196**	.000
Supresión de otras actividades	.062*	.046
Postergación del afrontamiento	-.028	.375
Búsqueda de apoyo social	.244**	.000

Nota: *n* = muestra, *rho* = Coeficiente de Correlación de Spearman, *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 11, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman la variable bienestar psicológico obtuvo correlaciones positivas y significativas con las dimensiones afrontamiento activo ($\rho=.308$; $p<.001$), planificación($\rho=.196$; $p<.001$), supresión de otras actividades($\rho=.062$; $p<.05$) y búsqueda de apoyo social($\rho=.244$; $p<.001$).Por lo tanto se puede concluir que a mayor afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades y búsqueda de apoyo social, mayor bienestar psicológico en la muestra de estudio.

Contrastación de la segunda hipótesis específica

Relación entre las dimensiones del estilo centrado en la emoción y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad del Callao.

H2: Existe relación entre las dimensiones del estilo centrado en la emoción y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao.

H0: No existe relación entre las dimensiones del estilo centrado en la emoción y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao.

Tabla 12
Correlación entre las dimensiones del estilo centrado en la emoción y bienestar psicológico

	Bienestar psicológico (n = 1039)	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
Búsqueda de apoyo emocional	.247**	.000
Reinterpretación positiva de la experiencia	.272**	.000
Aceptación	.058	.063
Acudir a la religión	.096**	.002
Análisis de las emociones	-.007	.825

Nota: *n* = muestra, *rho* = Coeficiente de Correlación de Spearman, *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 12, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman la variable bienestar psicológico obtuvo correlaciones positivas y significativas con las dimensiones búsqueda de apoyo emocional ($\rho=.247$; $p<.001$), reinterpretación positiva de la experiencia ($\rho=.272$; $p<.001$) y acudir a la religión ($\rho=.096$; $p<.01$). Por lo tanto se puede concluir que a mayor búsqueda de apoyo emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal y acudir a la religión, mayor bienestar psicológico en la muestra de estudio.

4.2.3. Contrastación de la tercera hipótesis Específica

Relación entre las dimensiones de otros estilos adicionales y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao.

H3: Existe relación entre las dimensiones de otros estilos adicionales y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao.

H0: No existe relación entre las dimensiones de otros estilos adicionales y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao.

Tabla 13

Correlación entre las dimensiones de otros estilos adicionales y bienestar psicológico

	Bienestar psicológico (n = 1039)	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
Negación	-.071*	.021
Conductas inadecuadas	-.032	.310
Distracción	-.183**	.000

Nota: *n* = muestra, *rho* = Coeficiente de Correlación de Spearman, *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 13, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman la variable bienestar psicológico obtuvo correlaciones negativas y significativas con las dimensiones negación ($\rho = -.071$; $p < .001$) y distracción ($\rho = -.183$; $p < .01$). Por lo tanto se puede concluir que a menor presencia de negación y distracción, mayor bienestar psicológico en la muestra de estudio.

4.2.4. Contrastación de la cuarta hipótesis

Análisis comparativo de los estilos de afrontamiento al estrés en función al sexo

H4: Existen diferencias significativas de los estilos de afrontamiento al estrés en ingresantes de una universidad pública del Callao según el sexo.

H0: No existen diferencias significativas de los estilos de afrontamiento al estrés en ingresantes de una universidad pública el Callao según el sexo.

Tabla 14

Análisis comparativo de los estilos de afrontamiento al estrés en función al sexo

Variable	Sexo	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	<i>p</i>
Estilo centrado en el problema	Hombre	679	532.18	360820.00	112085.000	0.041
	Mujer	360	492.59	176346.00		
Estilo centrado en la emoción	Hombre	679	472.70	320489.00	90308.000	.000
	Mujer	360	606.45	217714.00		
Otros estilos adicionales	Hombre	679	510.68	346752.50	115892.500	.188
	Mujer	360	536.18	192488.50		

Nota: *n* = muestra, *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 14 se observa que los estilos de afrontamiento al estrés presentan diferencias significativas ($p < 0.05$) en función al sexo, en donde las mujeres presentan mayores puntajes en el estilo centrado en la emoción, mientras que los varones muestran mayores puntajes en el estilo centrado en el problema.

4.2.5. Contratación de la quinta hipótesis

Análisis comparativo de bienestar psicológico en función al sexo

H5: Existen diferencias significativas de bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao según el sexo.

H0: No existen diferencias significativas de bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao según el sexo.

Tabla 15
Análisis comparativo de bienestar psicológico en función al sexo

Variable	Sexo	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	<i>p</i>
Bienestar psicológico	Hombre	679	530.41	360148.50	115151.500	.121
	Mujer	360	500.37	180131.50		

Nota: *n* = muestra, *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 15 se observa que la variable bienestar psicológico no presenta diferencia significativa ($p > 0.05$) en función al sexo.

Tabla 16
Tabla Resumen de todos los objetivos

Estilos Afrontamiento	Bienestar Psicológico	
	Rho	p
Estilo Enfocado en el Problema	.270**	0.000
Estilo enfocado en la emoción	.206*	0.000

Otros estilos afrontamiento -.164** 0.000

Afrontamiento Enfocado en el Problema y Bienestar Psicológico

	Rho	P
Afrontamiento Activo	.308**	0.000
Planificación	.196**	0.000
Supresión de otras actividades	.062*	0.046
Postergación del afrontamiento	-0.028	0.375
Búsqueda de apoyo social	.244**	0.000

Afrontamiento Enfocado en la Emoción y Bienestar Psicológico

Búsqueda de apoyo emocional	.247**	0.000
Reinterpretación positiva de la experiencia	.272**	0.000
Aceptación	0.058	0.063
Acudir a la religión	.096**	0.002
Análisis de las emociones	-0.007	0.825

Otros estilos adicionales de Afrontamiento y Bienestar Psicológico

Negación	-.071*	0.021
Conductas inadecuadas	-0.032	0.310
Distracción	-.183**	0.000

Análisis Comparativo de los Estilos de Afrontamiento en función al Sexo

Variable	Sexo	n	rango promedio	suma de rangos	U de Mann-Whitney	p
Estilo centrado en el problema	Hombre	679	532.18	360820.00	112085	0.041
	mujer	360	492.59	176346.00		
Estilo centrado en la emoción	Hombre	679	472.70	320489	90308.000	0.000
	mujer	360	606.45	217714		
Otros estilos adicionales	Hombre	679	510.68	346752.5	115892.5	0.188
	Mujer	360	536.18	192488.5		

Análisis comparativo del Bienestar Psicológico en función al Sexo

Variable	Sexo	n	rango promedio	suma de rangos	U de Mann-Whitney	p
Bienestar Psicológico	Hombre	679	530.41	360148.5	115151.5	0.121
	Mujer	360	500.37	180131.5		

- Se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman la variable bienestar psicológico obtuvo correlaciones positivas, y significativas con el estilo orientado en el problema ($\rho=.270$; $p<.001$) y el estilo orientado en la emoción ($\rho=.206$; $p<.001$) y una correlación negativa, y significativa con otros estilos adicionales de afrontamiento ($\rho=-.164$; $p<.001$). Por lo tanto se puede concluir que a mayor presencia del estilo orientado en el problema y en la emoción, mayor bienestar psicológico, en tanto que a menor presencia de otros estilos adicionales de afrontamiento, mayor bienestar psicológico en la población de estudio.
- Se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman la variable bienestar psicológico obtuvo correlaciones positivas y significativas con las dimensiones afrontamiento activo ($\rho=.308$; $p<.001$), planificación ($\rho=.196$; $p<.001$), supresión de otras actividades ($\rho=.062$; $p<.05$) y búsqueda de apoyo social ($\rho=.244$; $p<.001$). Por lo tanto se puede concluir que a mayor afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades y búsqueda de apoyo social, mayor bienestar psicológico en la población de estudio.
- Se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman la variable bienestar psicológico obtuvo correlaciones positivas y significativas con las dimensiones búsqueda de apoyo emocional ($\rho=.247$; $p<.001$), reinterpretación positiva de la experiencia ($\rho=.272$; $p<.001$) y acudir a la religión ($\rho=.096$; $p<.01$). Por lo tanto se puede concluir que a mayor búsqueda de apoyo emocional, reinterpretación positiva de la experiencia y acudir a la religión, mayor bienestar psicológico en la población de estudio.
- Se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman la variable bienestar psicológico obtuvo correlaciones negativas y significativas con las dimensiones negación ($\rho=-.071$; $p<.001$) y distracción ($\rho=-.183$; $p<.01$). Por lo tanto se puede concluir que a menor presencia de negación y distracción, mayor bienestar psicológico en la población de estudio y viceversa sería que a mayor uso de la negación y distracción, menor será el bienestar psicológico.
- Se observa que los estilos de afrontamiento al estrés presentan diferencias significativas ($p<0.05$) en función al sexo, en donde las mujeres presentan mayores puntajes en el estilo centrado en la emoción, mientras que los varones muestran mayores puntajes en el estilo centrado en el problema.

- Se observa que la variable bienestar psicológico no presenta diferencia significativa ($p > 0.05$) en función al sexo.

4.3. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Se evidencia que si existe relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao 2020, vale decir, se ratifica la hipótesis general que sí existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.

Tal como también se evidencia en otros estudios realizados, tomados en cuenta, a nivel nacional como internacional, los resultados arrojan la relación positiva, entre los dos primeros estilos de afrontamiento, se refiere a los estilos enfocados en el problema y enfocados en la emoción, y el bienestar psicológico, lo que refiere que a mayor uso de ellas, mejor será el bienestar psicológico.

En tanto, en lo que se refiere al grupo de otros estilos adicionales de afrontamiento, que incluyen estrategias de evasión, la relación es negativa, lo que significa que a menor uso de ellas, mayor será el bienestar psicológico, y en el caso contrario a mayor uso de ellas, menor será el bienestar psicológico de la población de estudio.

Se acepta la primera hipótesis de que existe relación positiva de los estilos enfocados en el problema y el bienestar psicológico en ingresantes a una universidad del Callao, donde las dimensiones afrontamiento activo ($\rho = .308$; $p < .001$), planificación ($\rho = .196$; $p < .001$), supresión de otras actividades ($\rho = .062$; $p < .05$) y búsqueda de apoyo social ($\rho = .244$; $p < .001$). Por lo tanto se puede concluir que a mayor afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades y búsqueda de apoyo social, mayor bienestar psicológico en la población de estudio.

Se acepta la segunda hipótesis que existe relación positiva de los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y bienestar psicológico en ingresantes de una universidad del Callao, donde la búsqueda de apoyo emocional ($\rho = .247$; $p < .001$), reinterpretación positiva de la experiencia ($\rho = .272$; $p < .001$) y acudir a la religión ($\rho = .096$; $p < .01$). Por lo tanto se puede concluir que a mayor búsqueda de apoyo emocional, reinterpretación positiva de la experiencia y acudir a la religión, mayor bienestar psicológico en la población de estudio.

Se acepta la tercera hipótesis que existe relación negativa de los “otros estilos de afrontamiento” y el bienestar psicológico en ingresantes a una universidad del Callao,

donde se obtuvo correlaciones negativas y significativas con las dimensiones negación ($\rho=-.071$; $p<.001$) y distracción ($\rho=-.183$; $p<.01$). Por lo tanto se puede concluir que a menor presencia de negación y distracción, mayor bienestar psicológico en la población de estudio, o lo contrario a mayor uso de ellas, menor será el bienestar psicológico.

Se confirma la cuarta hipótesis que sí existen diferencias significativas de los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico según el sexo, donde se observa que los estilos de afrontamiento al estrés presentan diferencias significativas en la que ($p<0.05$), donde las mujeres presentan mayores puntajes en el estilo centrado en la emoción, mientras que los varones muestran mayores puntajes en el estilo orientado en el problema.

En cuanto a la quinta hipótesis se concluye que no existen diferencias significativas de bienestar psicológico según sexo, pues no se evidencia diferencia significativa donde ($p>0.05$).

Estos resultados se corroboran con lo hallado en la investigación de Tacca, D., & Tacca, A. (2019) cuyo resultado indican que el estilo de afrontamiento orientado en el problema y el estilo orientado en las emociones se vinculan significativamente de manera positiva con el bienestar psicológico, esto significa que a mayor uso mejor bienestar psicológico. Asimismo, se relaciona con la investigación realizada por Urbano, (2019), cuyo resultado indica que el estilo de afrontamiento orientado en el problema y centrado en la emoción se relacionan de forma positiva con el bienestar psicológico.

Collas y Cuzcano (2019) realizaron un estudio en universitarios en Lima cuyo resultado arrojó que los estilos de afrontamiento orientados en el problema y en la emoción se relacionan significativa y positivamente con el Bienestar Psicológico. De igual modo, también con el resultado de la investigación realizada por Matalinares, Díaz, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) en universitarios de Lima y Huancayo y también hallaron una correlación positiva y significativa de los estilos enfocados en el Problema y enfocados en la Emoción con el Bienestar Psicológico. En tanto que, la relación de Otros Estilos de Afrontamiento con el Bienestar Psicológico se relaciona significativamente de tipo inversa o negativa.

Asimismo, San Juan y Ávila (2016) en su trabajo realizado con grupo de hombres y mujeres afirman que para la promoción del bienestar psicológico, es recomendable propiciar que los seres humanos logren alcanzar sus objetivos y metas partiendo de una motivación soberana, que se inclinen a emplear estrategias de afrontamiento sustentadas

en la solución de problemas, la reestructuración cognitiva positiva y el apoyo social, además, es recomendable también no emplear estrategias vinculadas con la evitación.

Se relaciona con la investigación de Uribe, Ramos, Villamil, Palacio (2017) donde se argumenta que los que usan de manera recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social tendrán elevados niveles de bienestar psicológico.

En cuanto a la diferencia de utilización de estrategias en función al sexo, los hombres utilizan con mayor constancia estrategias enfocadas en el problema, y las mujeres con mayor frecuencia las estrategias orientadas en la emoción, la diferencia es significativa entre hombres y mujeres. Estos resultados se asemejan a los indicados por Baker y Berenbaum (2007) o Stanton, Kirk, Cameron y Danoff-Burg (2000), ellos refieren que las mujeres emplean con más frecuencia las estrategias enfocadas en la emoción, y los hombres también las emplean, pero en menor proporción.

Según Piko (2001), Renk y Creasey (2003) el motivo que las mujeres empleen con más frecuencia las estrategias orientadas en la emoción, podría deberse a la pautas de influencia en el proceso de socialización, a través de su formación a lo largo de su vida, las mismas que han tenido como patrones de enseñanza, los estereotipos o modelos sexistas femeninos, en el momento de construir su identidad, encasillando a la mujer o limitándola para la realización de determinados roles solamente.(Mayordomo 2013).

Es así, que las mujeres optan más por las relaciones sociales en mayor proporción que los varones. Lo cual significa que las mujeres buscan con más frecuencia la comprensión y el apoyo social, tienden a expresar más los sentimientos y expresan a los demás lo que les acontece. También, emplean más estrategias vinculadas con la esperanza de que suceda lo mejor y se hacen más ilusiones (Scafatelli y García, 2010). Caso contrario, los hombres se caracterizan por la tendencia a regular más sus estados emocionales ante eventos estresantes, reprimen más sus emociones, utilizando con mayor frecuencia el estilo orientado en el problema (Jiménez-Torres, Martínez, Miró y Sánchez, 2012).

Volviendo al tema de la enseñanza de los roles, en la formación de las personas en cada sexo, en el hombre se promueven habilidades de aserción negativa, el comportamiento competitivo y agresivo. En cambio, las mujeres se les inculca pautas o esquemas como por ejemplo, que las necesidades de los demás son más importantes que las propias, y se les recomienda inhibir sus deseos para satisfacer a los otros, lo que

implica un control de inhibición más alto de respuesta emocional y agresividad (García, 2015).

De la misma manera Cabanach, Farina, González y Ferradás (2013), efectuaron un trabajo con 2,102 universitarios españoles con la finalidad de descubrir si hay diferencias significativas entre los dos sexos, en el uso de estrategias de afrontamiento, lo que arrojó resultados afirmativos sosteniendo que sí existen diferencias. El resultado refiere que las mujeres emplean en mayor medida que los varones la búsqueda de apoyo social como estrategia de afrontamiento ante eventos amenazantes. De otro lado, los hombres emplean predominantemente la reevaluación positiva y la planificación como estrategias para reducir la amenaza. Se inclinan a adoptar un pensamiento positivo, vale decir el optimismo, y planifican o gestionan los recursos para hacerle frente a las adversidades.

Otros autores sustentan algunas explicaciones a estos resultados sosteniendo que las diferencias entre el sexo pueden darse debido al factor de la personalidad relacionada al afrontamiento. Es así, que las personas con pensamiento positivo prefieren adoptar el afrontamiento activo como la reevaluación positiva o la solución de problemas. Otro sustento podría ser a la predilección por ciertas maneras de enfrentarse a los eventos problemáticos. Las mujeres presentan más proclividad a cavilar las situaciones problemáticas, caso diferente los hombres, se inclinan más por tomar alguna acción frente a los obstáculos, y no estar tan solo preocupándose por ellos.

Asimismo, reitero el otro argumento, detallado líneas arriba, vinculado a la formación educativa desigual para ambos sexos, ya que a los hombres se les enseña a ser fuertes e independientes, mientras que a las mujeres se les fomenta a que busquen el apoyo social como estrategia ante eventos difíciles. (Cabanach, Farina, González y Ferradás, 2013). (Fujiki, V. (2016).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

1. En el objetivo general, se sostiene que existe relación significativa entre las dos variables estudiadas, es decir que los Estilos de Afrontamiento al Estrés tienen relación significativa con el Bienestar Psicológico. Esto quiere decir que las estrategias utilizadas en el afrontamiento al estrés por los ingresantes a una universidad pública del Callao tiene relación con el bienestar psicológico.
2. En el primer objetivo específico, se sostiene que existe relación significativa de tipo positiva, de las estrategias enfocadas en el problema y el bienestar psicológico, lo cual significa que a mayor uso de ellas mayor es el bienestar psicológico.
3. En el segundo objetivo específico, se sostiene que existe relación significativa de tipo positivo de las estrategias orientadas en la emoción y el bienestar psicológico.
4. En el tercer objetivo específico se sostiene que existen correlaciones negativas y significativas con las dimensiones de otros estilos adicionales y el bienestar psicológico, se puede concluir que a menor presencia de negación y distracción, mayor bienestar psicológico en la muestra de estudio de ingresantes a una universidad pública del Callao.
5. En el cuarto objetivo específico se sostiene que existen diferencias significativas en función al sexo, en donde las mujeres presentan mayores puntajes en el estilo centrado en la emoción, en tanto los varones muestran mayores puntajes en el estilo centrado en el problema.
6. En cuanto al quinto objetivo específico se sostiene que no existe diferencia significativa de bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del callao, según el sexo.

6.2 Recomendaciones:

1. Programar talleres de terapia cognitiva conductual, reestructuración de pensamientos, técnica de resolución de problemas, entrenamiento en habilidades sociales, asertividad, elementos indispensables en la capacitación de estrategias de afrontamiento adaptativas, ante los diversos acontecimientos difíciles que se presentan en el día a día, lo que redundará en beneficio de su bienestar psicológico.
2. Articular programas de promoción y prevención en salud mental con el objetivo de favorecer la adaptación de los ingresantes durante su formación profesional en la universidad.
3. Fomentar estilos de vida saludables.
4. Fomentar el aprendizaje de técnicas de autocontrol emocional, desarrollo del auto concepto, etc.
5. Continuar realizando más investigaciones en áreas vinculadas a los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico tomando en cuenta otras variables como el tipo de familia, situación socio económica, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bandura, A. (1986). Pensamiento y acción: fundamentos sociales. Barcelona: Martínez Roca, 1987.

Barzola, K. (2019). Relación entre la Práctica de la Danza Folklórica y la Motivación con el Bienestar Psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima. Tesis para licenciatura en Psicología UPCH.

Beck, A; Freeman, A. (1992). Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad: Barcelona: Paidós.

Berenbaum, H., Baker, J. (2008). La eficacia de las intervenciones de enfoque emocional y centrado en el problema varía en función del estilo de procesamiento emocional. <https://www.researchgate.net/journal/Cognitive-Therapy-and-Research-1573-2819>

Boullosa, G; (2013). Estrés Académico y Afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Tesis para optar por el grado académico de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica. PUCP.

Cabanach, R., Fariña, F., Freyre, C. (2013) “Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres”. <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1989%2Fv6i1.100>.

Cabello, R., Fernández, P., Ruiz, D., Extremera, N.”Integración teórica de diferentes medidas de regulación emocional”. <https://www.researchgate.net/journal/Ansiedad-y-Estres-1134-7937>.

Casado F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. Correo electrónico: fco.dionisio@eresmas.com

Cassaretto, M; Chau, C.; Oblitas, H.; Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*. Vol. XXI, 2.

Casullo, M. & Solano, A. (2000) Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.

Casullo, M. & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico. *Revista de Psicología*, 13(2), 37-68.

Casullo, M. (2002).Evaluación de bienestar psicológico en Iberoamérica. Bs As: Ed. Paidós.

Cornejo, M.& Lucero, M. (2005) Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionados con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*, vol. VI, núm. 12, 2005, pp. 143-153.Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18412608>.

Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.

De Vera, M. (2004). La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. Enriquecimiento Intelectual y Socio afectivo. Módulo II: Moldes Cognitivos y Bienestar Subjetivo. Universidad de la Laguna, España. Recuperado de <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>.

Concepción. L. (2008). Medición de la Felicidad en Profesores de Dos Centros Educativos de Lima. Tesis para optar grado de maestro en administración de empresas otorgado por la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. "El bienestar subjetivo". *American Psychologist*, 55, 34-43.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden, MA: Blackwell Publishing.

Darío, D; Raquel, R. & Carvajal, A. (2006) “Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff” Vol. 18 No°3. pp. 572-557 <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>.

Domínguez, S. (2014) “Análisis psicométrico de la *escala de bienestar psicológico para adultos* en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales”

Ellis, A. (1996). Una terapia breve más profunda y duradera: Enfoque teórico de la terapia racional emotivo conductual. Barcelona: Paidós.

Ellis, A. y Blau, S. (1998). Vivir en una sociedad irracional: una guía para el bienestar mediante la terapia racional emotivo-conductual. Barcelona: Paidós

Fernández, E. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Tesis Doctoral.

Fernandino, R. (2017) Modelo de Bienestar Empresarial Basado en R.R.H.H. Universidad Técnica Federico Santa María.

Fujiki, V. (2016). “Estilos de afrontamiento en adultos que padecen de psoriasis en Lima Metropolitana”. Tesis Universidad de Lima.

García, M. (2002). El Bienestar Subjetivo. Departamento de Psicología social Málaga *Escritos de Psicología*, 2002, 6, 18-39.

Gaxiola, Palomar (2016) México. El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica 1era edición, noviembre 2016. <http://www.qartuppi.com>

Hernández, P. (2002) Los moldes de la mente. Más allá de la inteligencia. La Laguna: Tafor Publicaciones

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (Quinta ed.). (M. G. S.A., Ed.) México: Mcgraw Hill.

Lazarus, R. & Folkman S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Lazarus, R.S. y Lazarus, B. N. (1994). Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones. Barcelona: Paidós

Lazarus, R. (2000). Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Editorial Desclée e Brower.

Lazarus, R. S. (2000). Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones. Barcelona: Paidós.

Lunahuaná, M. (2018) Inteligencia Emocional y Estilos de Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de una Universidad Privada. Tesis de Licenciatura. Universidad San Martín de Porres.

Luria, A. (1974). Los procesos cognitivos: análisis socio-histórico. Barcelona: Fontanella.

Marsollier, A. y Aparicio (2011). El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. Psico perspectivas, 10 (1), 209-220. Recuperado desde <http://www.psicoperspectivas>.

Martín, M.; Jiménez, M. y Fernández, E.(2005) Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E3A). Revista Electrónica de Motivación y Emoción. Vol 3, N° 4. Extraído el 10 de marzo, 2005, de <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto/html>.

Matalinares, M., Díaz, G., Ornella, R., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016) Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Mayordomo, T. (2013). Afrontamiento, Resiliencia, y Bienestar a lo largo del ciclo vital. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia.

Melgarejo, C. (2018). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de Puente Piedra 2017. Tesis para optar grado de Maestro en Gestión de los servicios de Salud en la Universidad Cesar Vallejo.

Muyor, J. M., Águila, C., Sicilia, A., Orta, A. (2009) Análisis de la auto motivación determinada en Centros deportivos. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artanalisis109.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artanalisis109.htm)
Organización Mundial de la Salud, (1986, Noviembre). Carta de Otawa para la Promoción de la salud. Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud: Ottawa, Canadá.

Organización Mundial de la Salud - OMS (1998). Glosario de promoción de la salud.
Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, M. & Escalante, E. (2011) Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. Pensamiento Psicológico, Volumen 10, No. 1, 2012, pp. 7-2.

Renk, K. (2003) “La relación de género, identidad de género y estrategias de afrontamiento en adolescentes tardíos. Revista de adolescencia”
[https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1016%2FS0140-1971\(02\)00135-5](https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1016%2FS0140-1971(02)00135-5).

Robles, S. (2020) “Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) en adultos de 20 a 58 años de Puente Piedra, Lima, 2020”.

Ryff, C. (1989). Happiness is not everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social psychology, 57, 1069-1089. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Sánchez, H., C. Reyes, K. Mejía (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Editado por: Universidad Ricardo Palma Vicerrectorado de Investigación.

Scafarelli, L. & García, R. (2010) “Estrategia de Afrontamiento al Estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos”. Universidad Católica del Uruguay. Correspondencia: Reina Coral García Pérez. Departamento de Ciencias Cognitivas y de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad Católica del Uruguay. Correo electrónico: coralg@ucu.edu.uy

Tacca, D., & Tacca, A. (2019) Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. Correo electrónico.: c17500@utp.edu.pe.

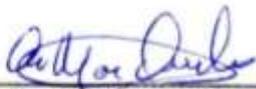
Urbano, E. Y. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en adolescentes de la Escuela de líderes escolares de Lima Norte – 2017. Tesis para optar el grado de Maestro en Psicología clínica con mención en terapia y del adolescente.

Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E. Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñiz, J. (2013) “Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes”. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 79-91.

Zúñiga, M. J. (2010). Incidencia del Ejercicio Físico deportivo sobre el Bienestar Psicológico. Tesina de Licenciatura. Universidad de Aconcagua.

ANEXOS

Anexo 01: Declaración de Autenticidad (recomendable)

	Universidad Ricardo Palma	Escuela de Posgrado
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO		
DECLARACIÓN DEL GRADUANDO		
Por el presente, el graduando: <i>(Apellidos y nombres)</i>		
<u>Dorado Alvarez Ana Maria</u>		
en condición de egresado del Programa de Posgrado:		
<u>Psicología Clínica y de la Salud</u>		
deja constancia que ha elaborado la tesis intitulada:		
<u>Estilos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en Ingresantes a una Universidad Pública del Perú.</u>		
<p>Declara que el presente trabajo de tesis ha sido elaborado por el mismo y no existe plagio/copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución académica, de investigación, profesional o similar.</p> <p>Deja constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no ha asumido como suyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de la Internet.</p> <p>Asimismo, ratifica que es plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asume la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y es consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.</p> <p>En caso de incumplimiento de esta declaración, el graduando se somete a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo Palma y los dispositivos legales vigentes.</p>		
<u></u>		<u>27/2/20</u>
Firma del graduando		Fecha

**Anexo 02: Autorización de consentimiento para realizar la investigación
(recomendable)**

	Universidad Ricardo Palma	Escuela de Posgrado
AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN		
DECLARACIÓN DEL RESPONSABLE DEL AREA O DEPENDENCIA DONDE SE REALIZARA LA INVESTIGACIÓN		
<p>Dejo constancia que el área o dependencia que dirijo, ha tomado conocimiento del proyecto de tesis titulado:</p>		
<p><i>"ESTILOS de AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS y BIENESTAR Psicológico EN INGRESANTES A UNA UNIVERSIDAD Pública del Callao 2020"</i></p>		
<p>el mismo que es realizado por el Sr./Srta. Estudiante (Apellidos y nombres):</p>		
<p><i>Quieso ALVAREZ ANA MARIA</i></p>		
<p>en condición de estudiante - investigador del Programa de:</p>		
<p><i>"Psicología Clínica y de la Salud"</i></p>		
<p>Así mismo señalamos, que según nuestra normativa interna procederemos con el apoyo al desarrollo del proyecto de investigación, dando las facilidades del caso para aplicación de los instrumentos de recolección de datos.</p>		
<p>En razón de lo expresado doy mi consentimiento para el uso de la información y/o la aplicación de los instrumentos de recolección de datos:</p>		
<p>Nombre de la empresa:</p>	<p>Autorización para el uso del nombre de la Empresa en el Informe Final</p>	<p>SI NO</p>
<p><i>UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO</i></p>		<p>NO</p>
<p>Apellidos y Nombres del Jefe/Responsable del área:</p>	<p>Cargo del Jefe/Responsable del área:</p>	
<p><i>Mg GUMERINDO HUAMANU TAIPÉ</i></p>	<p><i>DIRECTOR de la Oficina de BIENESTAR UNIVERSITARIO</i></p>	
<p>Teléfono fijo (incluyendo anexo) y/o celular:</p>	<p>Correo electrónico de la empresa:</p>	
<p><i>4651453</i></p>	<p><i>obu@UNAC-PE</i></p>	
		<p><i>19.02.20'</i> Fecha</p>

Anexo 03:

Matriz de Consistencia

Problemas Principal	Objetivos General	Hipótesis General	Variables (1)	Indicador V (1)	Variable(2)	Indicador V(2)
¿Cuál es la relación que existe entre estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao?	Determinar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao.	Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao.	Estilos de Afrontamiento al Estrés	1.Afrontamiento activo 2.Planificación de actividades 3.Supresión de otras actividades 4.Postergación del afrontamiento 5.Búsqueda de apoyo social 6.Búsqueda de soporte emocional 7.Reinterpretación positiva y desarrollo personal 8.Aceptación de la situación 9.Acudir a la religión 10.Análisis de las emociones 11.Negación 12.Conductas inadecuadas	Bienestar Psicológico	Control de Situaciones Aceptación de sí mismo Autonomía Vínculos y Proyectos

Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicos		13.Distracción		
<p>1.¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y el bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao?</p> <p>2.¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao</p> <p>3.¿Cuál es la relación que existe entre otros estilos adicionales de</p>	<p>1.Determinar qué relación existe entre las dimensiones del estilo enfocado en el problema y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao.</p> <p>2.Determinar qué relación existe entre las dimensiones del estilo enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao.</p> <p>3.Determinar qué relación existe entre otros estilos</p>	<p>1.Existe relación entre las dimensiones del estilo enfocado en el problema y el bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao.</p> <p>2- Existe relación entre las dimensiones del estilo enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao.</p> <p>3.Existe relación entre las dimensiones de otros estilos adicionales de afrontamiento</p>		<p>Afrontamiento activo 1, 14, 27, 40 Planificación 2, 15, 28, 41 Supresión de otras actividades 3, 16, 29, 42 La postergación del afrontamiento 4, 17, 30, 43 Búsqueda de apoyo Social 5, 18, 31, 44</p> <p>Búsqueda de soporte emocional. 6, 19, 32, 45 Reinterpretación positiva de la experiencia 7, 20, 33, 46 La aceptación 8, 21, 34, 47 Análisis de las</p>		<p>Aceptación de sí mismo y Control de situaciones (2,11,13) Autonomía (4,9 12) Vínculos Psicosociales (5,7,8) Proyectos(1,3, 6</p>

<p>afrontamiento al estrés, y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao?</p> <p>4 ¿Existen diferencias significativas entre los estilos de afrontamiento al estrés en ingresantes de una universidad pública del Callao, según el sexo?</p> <p>5 ¿Existen diferencias significativas de bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao según el sexo?</p>	<p>adicionales de afrontamiento y el bienestar psicológico en los ingresantes a una universidad pública del Callao.</p> <p>4. Determinar si existen diferencias significativas de los estilos de afrontamiento al estrés en ingresantes de una universidad pública del Callao, según el sexo.</p> <p>5. Determinar si existen diferencias significativas de bienestar psicológico en ingresantes de una universidad pública del Callao, según el sexo.</p>	<p>y el bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao.</p> <p>4.Existen diferencias significativas de los estilos de afrontamiento al estrés en ingresantes a una universidad pública del Callao, según sexo.</p> <p>5.Existen diferencias significativas de bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao.</p>		<p>emociones 10, 23, 36, 49 Acudir a la religión 9, 22, 35, 48</p> <p>Negación. 11, 24, 37, 50 Conductas inadecuadas 12, 25, 38, 51 Distracción 13, 26, 39, 52</p>		
--	--	---	--	--	--	--

Anexo 04:

Matriz de Operacionalización

Variable (1)	Dimensión	Indicador	Definición Conceptual	Definición Operacional
1. ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)	Estilo Afrontamiento al estrés enfocado en el Problema	Afrontamiento activo 1, 14, 27, 40 Planificación 2, 15, 28, 41 Supresión de otras actividades 3, 16, 29, 42 La postergación del afrontamiento 4, 17, 30, 43	<p>El afrontamiento al estrés, es la respuesta a una situación estresante y depende de cada uno: de las experiencias anteriores, la auto apreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación. (Carver, et. al, 1994.).</p> <p>El estilo de afrontamiento centrado en el problema, comprende actividades puntualmente dirigidas a la modificación o minimización del impacto del estresor o de la situación crítica; supone la creencia de que el estresor puede ser controlado. . (Carver, et. al, 1994.).</p>	1 Estilos de afrontamiento enfocado en el problema 2 Estilos de afrontamiento enfocado en las emoción 3 Otros estilos adicionales de afrontamiento 1.Afrontamiento activo 2.Planificación 3.Supresión de otras actividades 4.Postergación del afrontamiento 5.Búsqueda de apoyo social 6.Búsqueda de soporte emocional 7.Reinterpretación positiva y desarrollo personal 8.Aceptación de la situación 9.Acudir a la religión 10.Análisis de las emociones 11.Negación 12.Conductas inadecuadas 13.Distracción

	<p>Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción.</p>	<p>Búsqueda de apoyo Social 5, 18, 31, 44 Búsqueda de soporte emocional. 6, 19, 32, 45 Reinterpretación positiva y desarrollo personal 7, 20, 33, 46 La aceptación 8, 21, 34, 47 Acudir a la religión 9,22,35, 48 Análisis de las emociones 10,23,36,49</p>	<p>El estilo centrado en las emociones busca lograr un equilibrio en el aspecto emocional a través del apoyo social, asumiendo las dificultades, extrayendo el lado positivo del problema, acudiendo a la fe o negando la existencia de la situación problemática.(Carver, et. al, 1994.).</p>	
--	--	---	--	--

<p>Variable (2)</p> <p>2. BIENESTAR PSICOLÓGICO</p>	<p>Otros Estilos adicionales de Afrontamiento al estrés</p> <p>Dimensión</p> <p>Aceptación/Control de Situaciones</p>	<p>Negación. 11, 24, 37, 50 Conductas inadecuadas 12, 25, 38, 51 Distracción 13, 26, 39, 52</p> <p>Indicador</p> <p>2,11,13</p>	<p>Otros estilos adicionales de afrontamiento implican la Negación, que es cuando la persona rechaza o cree que el estresor no existe, así también puede actuar como si la situación estresante no se estaría dando, Conductas inadecuadas, relacionadas con aquellas conductas que realiza la persona pero que no ayudan en la resolución del problema, incrementando el nivel de ansiedad, y Distracción, estrategia donde la persona centra su atención a situaciones ajenas al problema para olvidar el problema actual y disminuir el estrés que este le provoca. (Carver, et. al, 1994)</p> <p>Definición Conceptual</p> <p>Aceptación de sí mismo: Significa que la persona acepta todos los aspectos de sí mismo, tanto las cualidades, como los defectos. Se sienten bien con respecto a su pasado. El hecho de no aceptarse a sí mismo significa experimentar mucho desconcierto vinculado al pasado y desea ser distinto de quien realmente se es.</p>	<p>Definición Operacional</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida. 2.Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo. 3.Me importa pensar que haré en el futuro. 4.Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas. 5.Generalmente le caigo bien a la gente. 6.Siento que podré lograr las metas que me proponga.
---	--	--	--	--

	Vínculos Psicosociales	5,7,8,	<p>Control de situaciones: Indica tener el control del medio circundante y también indica sentirse autosuficiente. El hecho de contar con esta dimensión significa poseer la capacidad de adaptar los medios, acorde a sus necesidades. En el caso contrario, si se tiene una pobre sensación de control, quiere decir que presentan problemas para controlar los eventos cotidianos y se sienten con muy poca capacidad de alterar el contexto acorde con sus necesidades. (Casullo, 2002).</p> <p>Vínculos psicosociales: Se refiere a la habilidad de entablar óptimos vínculos a nivel interpersonal, ser cálido, actuar con confianza, ser empático, y expresar cariño a los demás. Experimentar relaciones negativas deviene en contar con muy pocas relaciones interpersonales y tener la sensación de aislamiento y frustración, sumado a la incapacidad para contraer compromisos con las demás personas. (Casullo, 2002).</p>	<p>7.Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.</p> <p>8.Creo que en general me llevo bien con la gente.</p> <p>9.En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.</p> <p>10.Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.</p> <p>11.Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.</p> <p>12.Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.</p> <p>Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.</p>
--	------------------------	--------	---	--

	Autonomía	4,9,12	<p>Autonomía: Significa mantener una independencia cuando se toman determinaciones, ser asertivo y tener confianza en el criterio propio. El hecho de tomar determinaciones en función a otros y estar pendiente de las opiniones de los demás, de su ponderación y de sus comentarios, significa ser tener insuficiente autonomía. Por ello es importante confiar en su criterio propio, sus convicciones y principios (autodeterminación), y sostener sus decisiones y posturas, además de su facultad individual. (Casullo, 2002).</p>	
	Proyectos	1,3,6,10	<p>Proyectos: Significa que la persona tiene metas y proyectos trazados para sí misma. Esto le brinda un gran significado y sentido a sus vidas. (Casullo, 2002).</p>	