



**Universidad
Norbert Wiener**

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología

Tesis

Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en jóvenes del distrito
de San Juan de Lurigancho, Lima, 2021

Para optar el título profesional de
Licenciado en psicología con mención en psicología clínica

AUTOR: FLORES MARCOS, STEVEN VIRGILIO

Código ORCID: 0000-0003-3427-3309

Lima – Perú

2021

Tesis

Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en jóvenes del distrito
de San Juan De Lurigancho, Lima, 2021.

Asesor: DR. CANDELA AYLLÓN, VÍCTOR EDUARDO

Código ORCID: 0000-0003-0798-1115

Dedicatoria

A nuestro Dios, que nos acompaña en todo momento, a mis padres que con su esfuerzo se logró una de mis metas y a mis tíos que desde el cielo sé que están orgullosos.

Agradecimiento

Agradezco en gran manera a mis maestros quienes formaron gran parte de mis conocimientos, a mi asesor el Dr. Víctor Candela por su dedicación para con nosotros.

Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de tablas y gráficos	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN.....	ix
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	10
1.1. Planteamiento del problema.....	10
1.2. Formulación del problema	11
1.2.1. Problema general.....	11
1.2.2. Problemas específicos.....	12
1.3. Objetivos de la investigación	12
1.3.1. Objetivo general	12
1.3.2. Objetivos específicos	12
1.4. Justificación de la investigación	13
1.4.1. Teórica.....	13
1.4.2. Metodológica.....	13
1.4.3. Práctica.....	13
1.5. Limitaciones de la investigación.....	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
2.1. Antecedentes	15
2.2. Bases teóricas.....	18
2.3. Formulación de hipótesis	25
2.3.1. Hipótesis general	25
2.3.1. Hipótesis específicas	26
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	27
3.1. Método de la investigación	27
3.2. Enfoque de la investigación	27
3.3. Tipo de investigación.....	27
3.4. Diseño de la investigación	27
3.5. Población, muestra y muestreo	28
3.6. Variables y operacionalización	28

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
3.7.1. Técnica	31
3.7.2. Descripción de instrumentos	31
3.8. Procesamiento y análisis de datos	33
3.9. Aspectos éticos	34
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	35
4.1. Análisis descriptivo de resultados	35
4.2. Prueba de hipótesis.....	37
4.3. Discusión de resultados.....	43
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	49
5.1. Conclusiones	49
5.2. Recomendaciones	50
REFERENCIAS	51
ANEXOS	56
Anexo1: Matriz de consistencia	57
Anexo 2: Instrumentos.....	58
Anexo 3: Validez del instrumento.....	62
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	63
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	64
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	65
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	67
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin	68
Anexo 9: Permisos para la utilización de las pruebas.....	69
Anexo 10: Base de datos.....	70

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Matriz de operacionalización de las variables autoestima e inteligencia emocional</i>	30
Tabla 2 Resultados descriptivos de las variables sociodemográficas.....	35
Tabla 3 <i>Descripción de los modos de afrontamiento expresados en, centrado en el problema, en la emoción y otros modos (n=167)</i>	36
Tabla 4 <i>Descripción del bienestar psicológico general (n=167)</i>	36
Tabla 5 Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov para las variables afrontamiento al estrés y bienestar psicológico con sus respectivas dimensiones.....	37
Tabla 6 Correlación entre los modos de afrontamiento expresados en, centrado en el problema, en la emoción y, otros modos; con el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2020.	38
Tabla 7 Correlación entre los modos de afrontamiento expresados en, centrado en el problema, en la emoción y, otros modos; con el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2020.	40
Tabla 8 Comparación de modos de afrontamiento según sexo y grupos de edad.	41
Tabla 9 Comparación de modos de afrontamiento según sexo y grupos de edad.	42
Tabla 10 Validez de correlación ítems test de las dimensiones del bienestar psicológico.....	62
Tabla 11 Validez de correlación ítems test de las dimensiones del bienestar psicológico.....	62
Tabla 12 Validez de correlación ítems test de los modos de afrontamiento al estrés.	62
Tabla 13 Confiabilidad de las escalas afrontamiento al estrés y bienestar psicológico	63

RESUMEN

Con el fin de conocer cómo se relaciona el afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico en jóvenes de San Juan de Lurigancho, Lima 2021. El razonamiento se basó en el método hipotético deductivo, siguiendo los parámetros del enfoque cuantitativo, efectuando descripción de fenómenos para determinar la interacción correlativa entre dos variables, adecuándose el diseño no experimental con una sola medición. Participaron 167 personas, las cuales fueron analizadas con el cuestionario de afrontamiento al estrés - CAE, y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los hallazgos reportados mostraron correlación significativa y directa entre el modo de afrontamiento al estrés basado en el problema y el bienestar psicológico ($r=.499$; $p<.05$), no así con el modo de afrontamiento centrado en la emoción, reportando también correlación significativa pero inversa ($r=-.534$; $p<.05$); cabe señalar que no se encontró correlación significativa entre los otros modos de afrontamiento y el bienestar psicológico ($r=.138$; $p>.05$). La investigación concluye señalando que las personas que afrontan situaciones estresantes enfocándose en el problema, evidencian mayor bienestar psicológico; no sucede esto con las que afrontan dicho tipo de situaciones centrándose en las emociones, ya que tienen a evidenciar menor bienestar.

Palabras claves: *Afrontamiento al estrés, bienestar psicológico, afrontamiento racional.*

ABSTRACT

In order to know how stress coping is related to psychological well-being in young people in San Juan de Lurigancho, Lima 2021. The reasoning was based on the hypothetical deductive method, following the parameters of the quantitative approach, describing phenomena to determine the correlative interaction between two variables, adapting the non-experimental design with a single measurement. A total of 167 people participated, who were analyzed with the stress coping questionnaire - CAE, and Ryff's psychological well-being scale. The findings reported showed a significant and direct correlation between the problem-based coping mode and psychological well-being ($r=.499$; $p<.05$), but not with the emotion-focused coping mode, also reporting a significant but inverse correlation ($r=-.534$; $p<.05$); it should be noted that no significant correlation was found between the other coping modes and psychological well-being ($r=.138$; $p>.05$). The research concludes by indicating that people who face stressful situations by focusing on the problem show greater psychological well-being; this is not the case with those who face such situations by focusing on emotions, since they tend to show less well-being.

Keywords: *Coping with stress, psychological well-being, rational coping*

INTRODUCCIÓN

Es evidente, cómo cada vez más, las personas se ven afectadas por el estrés, desestabilizando el bienestar integral, resulta de mucha importancia realizar estudios sobre la manera de cómo las personas afrontan estos agentes estresores del día a día y la manera cómo reaccionan ante ello. Son las principales razones que llevaron al desarrollo de esta investigación, la cual está orientada a conocer la relación entre dos fenómenos comportamentales, como son los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.

La presentación estructural del informe de investigación consta de cinco grandes apartados manifestados en capítulos. En el primer capítulo se describe y plantea el problema, el cual es formulado en modo de pregunta, del cual se desprenden los objetivos pertinentes, con la respectiva justificación y narración de las limitaciones. En el segundo capítulo se expone los principales fundamentos teóricos de las variables de estudio, de las cuales se desprenden las hipótesis de investigación. En el tercer capítulo se trata la metodología empleada para encontrar los hallazgos, contrastarlos y dar respuesta al problema de investigación, detallando el enfoque, tipo y diseño de investigación y muestral; asimismo, se especifica la operacionalización de las variables, los instrumentos de medición y se expone las técnicas estadísticas a emplearse; finalmente, se manifiesta los aspectos éticos.

A partir del cuarto capítulo se expone la evidencia encontrada luego de la ejecución del proyecto de investigación; así, en este capítulo se detallan los principales resultados de estudio con el respectivo contraste de hipótesis para luego ser discutidos y analizados. En el quinto capítulo están las conclusiones del estudio con las respectivas recomendaciones.

Existen dos últimos apartados en el presente informe, las referencias bibliográficas y los anexos; en el primero se expone la bibliografía correspondiente a cada una de las citas utilizadas en la investigación; finalmente, en los anexos se presenta la información complementaria la cual está para comprender mejor el contenido de este estudio.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El estrés es considerado como un mecanismo de defensa, que nos posibilita enfrentarnos a diversos acontecimientos de la vida. Así mismo, ha garantizado en muchas oportunidades la existencia del ser humano, pero por lo contrario si el estrés permanece por mucho tiempo en la persona se vuelve dañino. Debido a ello, hoy en día esta enfermedad se genera a efecto de la sociedad en que nos encontramos, presiones de la vida diaria, la manera en cómo vivimos y entre otras presiones que se manifiestan negativamente en la salud del ser humano (Organización Internacional de trabajo [OIT], 2016).

Por otro lado, para poder apreciar la gravedad problemática de lo que es el estrés en el mundo, la cual es catalogada como la enfermedad mental del siglo XXI, ya que disminuye la productividad, la economía y de desarrollo de cualquier país, además de poder ser el principal partícipe de la depresión e incluso el suicidio de algunas las personas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019). Esta enfermedad silenciosa puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género o estatus social, y actualmente es un tema candente en todo el mundo como una gran preocupación (Luy, et al., 2019).

Un estudio hecho a nivel mundial reportó que, de 20050 personas, el 70% presentó un grado de estrés de los cuales, el 39% es a causa del empleo, el 27% por no contar con un trabajo estable, el 18% por las funciones o responsabilidad, y por último 8% por el hogar y los estudios (OMS, 2016). En Norte América, las patologías y/o trastornos asociados al estrés, representan un gasto económico de 148.000 cientos de miles de dólares por cada año (Casma, 2019; OMS, 2019).

En América Latina, el tan solo hecho de hecho de salir a la calle, tener temor a un robo, trabajar hasta altas horas de la noche, tener deudas con las tarjetas de crédito debido al bajo ingreso económico y los altos costos de poder sustentar un hogar; son eventos generadores y/o causantes del estrés que, a largo plazo, puede causar daños físicos y psicológicos en la salud de las personas. El estrés a nivel laboral es del 16% en América Latina, alrededor del 26% del estrés por el trabajo es debido al exceso o sobrecarga laboral en Argentina; y en países como Brasil, Colombia y Chile, el estrés laboral está en el 28% de las mujeres y en la cuarta parte de los hombres (25%) (OIT, 2016).

En el Perú, el 60% de las personas sufre de estrés y el 70% de trabajadores sufren de estrés laboral, lo que quiere decir que el estrés se presenta con mayor frecuencia en personas que laboran, y, además señaló, que por lo general tienen edades oscilantes desde 25 a 40 años (Rojas, 2019). El estrés es un factor que afecta negativamente a cuatro de cada cinco peruanos y peruanas (80%); incluso, refiere que la población pasa por cambios de estados de ánimo, problemas para dormir y otros factores que llevan hacia al estrés y por ende manifestarse en una depresión, además, el 47.7% de mujeres presentaron tener mayor estrés por distintas actividades que realizan ya sea en el hogar o el trabajo (Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú [PUCP], 2018).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo se relaciona el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- Pe1. ¿Cómo se relacionan los modos de afrontamiento al estrés (enfocado en el problema, en las emociones y otros modos) y las dimensiones del bienestar psicológico (auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal)?
- Pe2. ¿Cuál es el modo de afrontamiento al estrés con mayor predominio?
- Pe3. ¿Cómo se muestran los niveles de bienestar psicológico?
- Pe4. ¿Cómo se diferencian los modos de afrontamiento al estrés, según sexo y edad?
- Pe5. ¿Cómo se diferencia el bienestar psicológico, según sexo y edad?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- Oe1) Determinar la relación entre los modos de afrontamiento al estrés (enfocado en el problema, en las emociones y otros modos) y las dimensiones del bienestar psicológico (auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal).
- Oe2) Identificar el modo de afrontamiento al estrés con mayor predominio.
- Oe3) Describir los niveles de bienestar psicológico.
- Oe4) Comparar los modos de afrontamiento al estrés, según sexo y edad.
- Oe5) Comparar el bienestar psicológico, según sexo y edad.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Desde una perspectiva teórica, debido a los múltiples efectos que causa el estrés en casa, el trabajo, la calle y aún más por la pandemia del Covid-19 que se está pasando actualmente, hoy más que nunca es necesario proporcionar el conocimiento en el afrontamiento al estrés, de modo que los hallazgos ayudarán a engrosar el conocimiento teórico. En este sentido, el afrontamiento del estrés es uno de los conceptos que surge de las exigencias creadas por el entorno de crecimiento del sujeto y el malestar psicológico que le provocan estas situaciones de estrés (Chorot, 2016).

De esta manera, el afrontamiento al estrés constituye una variable muy importante para mantener un buen bienestar psicológico en los sujetos; conforme a teorías el afrontamiento centrado al problema se ve reflejado con un buen nivel de bienestar psicológico. Es por ello que, la investigación va a consolidar el constructo teórico en un contexto de nuestros jóvenes peruanos.

1.4.2. Metodológica

Conforme a los fundamentos metodológicos, al obtener la información de los instrumentos de cuestionario de afrontamiento al estrés CAE realizada por Sandín y Chorot (2003), y la escala de bienestar psicológico de Ryff (1996), adaptado por Diaz (2006) aplicados a la muestra, nos va a confirmar si demuestran su garantía psicométrica con respecto a la fiabilidad y validez de las pruebas escogidas.

1.4.3. Práctica

Desde un punto de vista práctico, el estudio recolecta información importante de las estrategias de afrontamiento y del bienestar psicológico en jóvenes de nuestra

patria. Así mismo, podremos comprender cual es el modo de afrontamiento más usado y cual favorece a mantener un buen bienestar psicológico, de tal manera que esta determinación pueda aportar en futuras intervenciones en pro del bienestar psicológico.

1.5. Limitaciones de la investigación

Entre las esenciales limitaciones del estudio, fue el impedimento para el ingreso a internet por parte de la población, puesto que en su gran mayoría solo se pudo trabajar con la población que tuvo acceso a internet. Otra limitación la constituye el tamaño de la muestra, ya que solo se consideró a jóvenes de 18 años de edad hasta los 29 años de edad. Además, en la investigación no se propuso ampliar variables como la resiliencia, la motivación, etc. en beneficio de obtener mayores resultados para un bienestar psicológico.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes nacionales

Urbano (2017), en su investigación llevada a cabo en Lima, quiso conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una escuela de Lima Norte. Formaron parte de su estudio 237 personas entre hombres y mujeres del último grado de educación secundaria, quienes fueron evaluados con el cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés COPE de Carver (1989) y el Test de Bienestar Psicológico - BIEPS-J. Los resultados mostraron que el bienestar psicológico se asoció de manera significativa, describiendo una pendiente positiva con el modo de afrontamiento al estrés centrado en el problema ($r > 0$; $p < .05$); mas no halló relación significativa con los otros estilos.

Tenazoa (2019), hizo una investigación en Lima, con el objetivo central de determinar la asociación, a modo de correlación, entre el bienestar psicológico y los modos de afrontamiento al estrés en personal de bomberos voluntarios de Lima-Norte. Establecida por 232 hombres y 68 mujeres, en cuanto a su metodología, fue descriptivo correlacional y de diseño no experimental. Además, se aplicaron dos cuestionarios: la escala de bienestar psicológico de Ryff adaptado por Diaz (2006) y el cuestionario de afrontamiento al estrés de Sandín y Chorot (2003). En los resultados del estudio, reportó que existe una correlación significativa y directa entre el bienestar psicológico y la dimensión centrado al problema FSP ($\rho = 0.540$; $p < 0.005$). Incluso se pudo determinar que el estilo predominante en los bomberos de lima norte fue el de reevaluación positiva; es decir que los bomberos voluntarios ante agentes estresores lo tomarán como un reto más.

Matalinares, et al. (2016), hicieron una investigación interregional (Lima y Hunacayo), planteándose el objetivo de determinar la interacción, a modo de correlación, entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en universitarios de dichas regiones. Participaron 934 individuos, a quienes se les administró el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB). Sus reportes estadísticos mostraron que la existencia de correlación significativa y positiva entre el bienestar psicológico y el modo de afrontamiento enfocado en el problema ($\rho > 0$; $p < .05$), e inversa con los demás estilos estudiados ($\rho < 0$; $p < .05$). Los resultados comparativos mostraron que las mujeres emplean más el estilo centrado en las emociones y otros estilos, respecto de los hombres, quienes más se centran en el problema.

Antecedentes internacionales

Niihata, et al. (2017), llevaron a cabo un estudio en Japón, a fin de investigar la asociación de las estrategias de afrontamiento con mortalidad y la calidad de vida (basada en la salud mental-psicológica). La muestra fue de 2742 pacientes de 18 años de edad que participaron en los resultados de diálisis y Practice Patterns Study (DOPPS) IV. La variable de exposición fue la estrategia de afrontamiento del estrés, evaluada mediante la escala de Inventario de Estrategias Forma breve. Se encontró que, en términos de calidad de vida asociada a la salud, la dimensión centrada al problema se asoció con una mejora en el funcionamiento físico y salud mental en 1.045 pacientes. Por lo contrario, la dimensión centrada a la emoción se asoció con deterioro de la salud mental. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento de centrado al problema se asociaron con una supervivencia más larga y también con un mejor resultado a nivel físico y en el bienestar psicológico.

Benavente y Quevedo (2018), en España, hicieron un estudio en el que uno de sus objetivos medulares fue conocer la relación basada en la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Participaron 447 universitarios, evaluados con el test de resiliencia de Wagnild y Young y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Por el cual, en uno de los resultados, se pudo obtener una asociación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, así mismo 1 dimensión de personalidad; estabilidad emocional con dos de las estrategias de afrontamiento. En las conclusiones, se pudo observar discrepancias en dos dimensiones de afrontamiento al estrés. Las mujeres con un 3.15 presentan un puntaje mayor a diferencia de los hombres que tienen un (2.95) en las dimensiones de evitación y búsqueda de apoyo social; es decir que las damas frente a una situación de estrés prefieren buscar opiniones exteriores de personas confiables por el cual pueda debatir sobre las causas o consecuencias de su problema de manera asertiva.

Sanjuan y Ávila (2016), en su estudio tuvieron como principal objetivo, investigar qué aporte brinda la motivación y el afrontamiento en el progreso del bienestar psicológico y subjetivo. La investigación estuvo conformada por 215 personas entre los cuales los varones fueron 115 y 85 mujeres de 20 a 56 años de edad los cuales respondieron a los cuestionarios: Formulario de Motivos implementado por Sheldon y su equipo. el test de afrontamiento COPE abreviado, referencia original Carver y el cuestionario de bienestar psicológico implementado por Carol Ryff (1989). Entre los resultados se mostró que las variables de afrontamiento y motivación de manera unida eran beneficiarios positivos para las diferentes dimensiones del bienestar. Por otro lado, en cuanto a una de sus conclusiones menciona que los programas para un buen bienestar deben estar ligadas a que los sujetos sigan sus proyectos por la motivación autónoma, resolver sus problemas enfocándose en

estrategias centradas al problema, además de reestructuración cognitiva y obviar el uso de las estrategias de evitación; es decir escapar del problema siendo negativo o asumiendo situaciones negativas para la persona.

Rossi et al., (2019), desarrollaron un estudio en Chile, con el objetivo de investigar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en jóvenes universitarios. Formaron parte del estudio, 580 universitarios, a quienes aplicaron el inventario de depresión de Beck (BDI-IA) y el cuestionario de bienestar psicológico de Carol Ryff. Los reportes estadísticos mostraron que los modos de afrontamiento al estrés enfocados en el problema y en las emociones, se correlacionaron de manera significativamente de forma directa con el bienestar psicológico ($r > 0$; $p < .05$), y este último, de manera inversa con los otros estilos de afrontamiento ($r < 0$; $p < .05$); por otro lado, los reportes comparativos mostraron mayor bienestar psicológico respecto de las mujeres, mientras estas evidencian mayores muestras de relaciones positivas y propósito por la vida, respecto de los hombres.

2.2. Bases teóricas

Afrontamiento al estrés

Según Lazarus y Folkman (1986), en su modelo transaccional definen: que el estrés se manifiesta en gran medida cuando la persona le asigna un valor importante a lo que le está sucediendo, de manera que pone en peligro el bienestar personal. Además, de brindarle una valoración cognitiva la cual va acompañado de un estado emocional. Así mismo, según Sadín y Chorot (2003) relacionaron al estrés psicológico (entendido como el fenómeno social y patológico que se manifiesta en situaciones cotidianas de la vida) y el estrés físico se expresa en el cambio conductual de la persona.

Posteriormente, los autores nos brindan un concepto al afrontamiento del estrés. La cual indican que, ante factores estresantes, las personas brindan un valor cognitivo (pensamiento de preocupación o tranquilidad) y conductas cambiantes que se desarrollan para contrarrestar los factores internos o externos que son evaluadas como bueno o malo. Por otro lado, para Lazarus y Folkman (1986), los estilos de afrontamiento, que sirven para enfrentar al problema, en realidad sirven para regular el estado de ánimo que presenta la persona.

Por ende, la teoría o modelo Transaccional que plantea Lázarus y Folkman (1984), hace un énfasis a la interacción que tiene la persona con su medio exterior y las estrategias que tiene para contrarrestar los factores estresantes asignándole un valor. Así mismo, cuando el valor asignado al hecho estresante no es de suma importancia para la persona, esto se reflejará en cambios positivos emocionales y físicos, sin embargo, cuando la situación estresante es relevante o molesta provocaría cambios negativos en la persona.

El concepto transaccional (o relacional) contribuye y surge en una parte clara y esencial del proceso de estrés, ya que la cuenta transaccional del estrés considera las idiosincrasias ambientales e individuales como parte de la consideración de referencia y se justifica al estimar el significado relativo de un individual (Taboada, 2015).

Según Sandín y Chorot, (2003) brindaron su concepto al afrontamiento al estrés en lo cual hace mayor énfasis en las reacciones o comportamientos físicos y factores cognitivos que procesa la persona para oponerse al estrés. Así mismo, nos menciona que son:

“Todas aquellas respuestas que tiene el sujeto frente a las exigencias producidas por el medio donde se desenvuelve, así como frente al malestar psicológico originado por dichas situaciones estresantes”.

Sandín (2003) sugirió un modelo Procesal la cual refiere al estrés como un desequilibrio a nivel físico y la falta de recursos para poder afrontar el problema. De tal manera que este modelo tiene 7 estadios de afrontamiento al estrés entre las cuales se encuentra: Demanda psicosocial; agentes estresores o sucesos cotidianos ambientales, Estimación cognitiva; según el grado de estrés se le asigna un valor, Respuesta al estrés; una vez percibido las demandas ambientales se pondrá en acción el estado emocional y reacción física, Afrontamiento; reacciones a nivel conductual y cognitivo para disminuir el agente sofocante, Factores sociales; procesos de iniciadores de estrés, Peculiaridad personal; personalidades y factores hereditarios y por último Condición de salud; totalidad del estrés reflejado en la salud de la persona. Posteriormente, Sandin y Chorot (2003) propusieron siete estrategias para afrontar situaciones estresantes.

Dimensiones de afrontamiento al estrés

Sandin y Chorot (2003) hicieron una herramienta de medición psicológica denominada Cuestionario de afrontamiento al estrés - CAE en el cual se conformado por siete modos de afrontamiento el cual se divide en 3 principales modos.

Centrado al problema

Afrontamiento focalizado en la solución de problemas. El individuo enfoca su atención en determinar cuál es el problema, seguidamente de ver diversas formas para brindar una solución, teniendo en cuenta las ventajas y desventajas de cada toma de decisión.

- *Reevaluación positiva:* El individuo se mantiene de forma asertiva frente a distintos problemas, ya que cuando se aproxime un agente estresor este no lo tomará como problema, sino como un motivo de seguir adelante.

- *Búsqueda de apoyo social:* La persona busca una retroalimentación externa (consejo, apoyo y opiniones) sobre las posibles consecuencias que puede tomar una decisión.

Centrada en la emoción

- *Afrontamiento Negativo:* Apunta al desenlace del estrés, ya que el individuo se enfoca en las situaciones negativas sobre él o ella misma, tal como auto inculparse y pensar que todo le va salir mal, que no tiempo para brindar una solución.
- *Expresión emocional abierta:* El individuo concibe que la expresión de la ira, cólera o emociones de tristeza de manera poco o nada asertivas, es la solución más razonable para conseguir lo que desea o resolver problemas.

Otros modos

- *Evitación:* Hace referencia a como un individuo evita la situación estresante, si este siente que no va a poder lidiar con la situación, opta por ocupar su tiempo en actividades de su vida que ayuden al individuo olvidar su problema y poder disminuir los síntomas de estrés favoreciendo su bienestar psicológico.
- *Religión:* Este modo de afrontamiento se basa en la creencia religiosa y sobre todo teniendo fe en DIOS; en otras palabras, la persona se refugia en su fe o creencia para hacer frente a los problemas.

El estudio propondrá como mención el ejemplar teórico del afrontamiento al estrés de Sandín y Chorot

Perspectiva teórica del bienestar psicológico

Por otro lado, tenemos la segunda variable de estudio que tiene inicios en cuanto anteriormente se le denominaba felicidad, siendo elemental para la salud integral humana, hoy en día la mayoría de las personas creen saber lo que es este término y lo toman en cuenta como un eje importante que debe presentarse en sus vidas. Previo al abordaje teórico sobre el bienestar psicológico, es menester diferenciar el bienestar hedónico del bienestar eudaimónico, con base en dos términos de investigación.

Vázquez et al., (2009) expone que el estudio del bienestar y la felicidad se han desarrollado en dos orientaciones filosóficas. Por otro lado, existe la idea que el bienestar tiene emociones positivas y no emociones negativas, y esta orientación filosófica se llama hedónica. Pero en otros sentidos, el bienestar no se trata solo de experiencias positivas, se trata de vivir realmente bien, el potencial de cada persona, en lugar de no tener experiencias negativas. El enfoque está en prestar atención, todo lo cual se conoce como orientado a eudaimónica.

El bienestar subjetivo (hedónica) entiende la felicidad como una experiencia de placer y malestar; en otras palabras, más placer y menos experiencias negativas conducen a la felicidad (Ryan y Deci, 2001). Del mismo modo, el objetivo es incrementar la felicidad a través de la existencia activa de emociones positivas y negativas obtenidas.

Por lo contrario, Ryff (1989) realiza un estudio en el cual no comparte la misma opinión y realiza una evaluación a estos estudios alegando: El bienestar se percibe como libre de angustia psicológica y trastornos psicológicos, ignorando las teorías de autorrealización de la función mental óptima y el sentido de la vida. Del mismo modo, desde una perspectiva positiva, el bienestar psicológico pone más énfasis en la mejora de

las capacidades y el crecimiento personal de las personas. Diaz et al., (2006), refiriéndose como una forma de vivir agradable o de brindar un énfasis a los potenciales humanos.

De modo idéntico, es de suma importancia tener conocimiento sobre como definen los diferentes autores al bienestar psicológico, según Velásquez (2014), define que el bienestar psicológico depende de cómo la persona se encuentre consigo mismo a nivel emocional, lo que tiene como resultado tomar sus propias decisiones. Es decir, que si la persona se encuentra segura consigo misma lo llevará a tomar una buena actitud frente a todos los aspectos de su vida. Además de que todas las decisiones tomadas dependerán de lo que está sintiendo en el momento la persona y dejará de lado el sentido racional.

De la misma manera, entre las exposiciones y modelos que mencionan se une la propuesta de Deci y Ryan (2000) con la teoría de autodeterminación, el cual se apoya en la necesidad de autodeterminación, como el interés de plantearse normas y conductas agradables para la persona; la necesidad de competencia, el cual lleva a la persona en mantenerse en constante semejanza con en el ámbito físico o laboral, y por último la exigencia de compromiso en las relaciones, el cual se prueba con una emoción obtenida por su espacio de socialización ya sea de personas cercanas o exteriores, enfatizando el compromiso.

Con respecto a las dimensiones de Carol Ryff, son estimadas como indicadores del bienestar más que predictores del bienestar. Debido a ello, Ryff desarrolló un formulario para medir las dimensiones del bienestar, el cual fue modificado al idioma castellano por Diaz et all., (2006). Así mismo, Ryff (1989) plantea una muestra de bienestar psicológico por el cual se basa esta investigación, determinada por seis dimensiones presentados como:

Dimensiones del bienestar psicológico

Dimensión 1: Auto aceptación

Considerada como uno de los puntos más importantes del bienestar psicológico, esta tiene que ver con la satisfacción personal en el cual las personas intentan sentirse de manera interna, a través de actitudes positivas hacia uno mismo lo cual es fundamental para un bienestar psicológico (Keyes et al., 2002). Por otro lado, el autor nos menciona que los sujetos con niveles altos en esta dimensión presentan de una postura positiva interna, y por lo contrario en criterios bajos, una apreciación insatisfecha (Ryff, 2014).

Dimensión 2: Relaciones positivas

Se hace referencia a la capacidad de establecer vínculos sociales duraderas y tener amistades en quienes poder confiar. Además, de ello esta dimensión se presenta como la capacidad de amar.

Dimensión 3: Autonomía

Facultad a que la persona se dirija sola, sea independiente con la capacidad de autorregularse, si una persona no se defiende por su propia valía no se sentirá satisfecho y por ende su bienestar disminuirá. Además, de tener capacidad de resistir la presión social; es decir que la persona presenta un mayor autocontrol de sus comportamientos Ryff y Singer, (2002).

Dimensión 4: Dominio del entorno

Hace referencia a la sensación de control de su alrededor y el mundo, en el cual el individuo se siente en forma de contribuir de manera positiva sobre en el entorno que

se encuentra. Además, esta habilidad se presenta en la manera en que la persona pueda de elegir o de crear entornos favorables para satisfacer necesidades y deseos. Ryff (2014)..

Dimensión 5: Propósito en la vida

Se manifiesta en forma de fijación de metas de vida y la necesidad de dirección.

Dimensión 6: Crecimiento personal

Se manifiesta como un desarrollo continuo de la persona el cual se ve reflejado como una satisfacción en la vida por el desarrollo de sus talentos personales, del mismo modo lo lleva a tener nuevas experiencias a su vida cotidiana. En cuanto a los sujetos que presentan en una categoría alta, se observan con una impresión de crecimiento personal y de expansión; por lo contrario, en una categoría baja el sujeto se ve o se aprecia como una persona que se ha estancado y no ha podido desarrollar habilidades o talentos personales.

El estudio planteará como mención el ejemplar de teórico del bienestar psicológico de Carol Ryff.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe relación directa entre los modos de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2021.

2.3.1. Hipótesis específicas

He1) Existe relación significativa y directa entre los modos de afrontamiento al estrés y las dimensiones del bienestar psicológico.

He2) Existe diferencias significativas del afrontamiento al estrés según sexo y edad.

He3) Existe diferencias significativas en cuanto al bienestar psicológico, según sexo y edad.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

La investigación se basó en el método hipotético deductivo, ya que se tomó en cuenta las hipótesis (respuestas tentativas) que serán sometidas a verificación con el estudio, y si hay afinamiento con las hipótesis mencionadas, se comprobará la veracidad o no de las hipótesis planteadas (Rodríguez y Perez, 2017).

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque fue de tipo cuantitativo, porque se trabaja con fenómenos que pueden ser medibles (edad, sexo, N.º de hijos, tiempo de trabajo, etc.) mediante distintas técnicas estadísticas con el único objetivo de medir o predecir patrones comportamiento del fenómeno estudiado (Sánchez, 2019).

3.3. Tipo de investigación

La investigación se desarrolló de acuerdo al alcance descriptivo – correlacional; descriptivo porque la información fue recopilada cuando las unidades de análisis se hallaban en su contexto natural, la misma que sirvió para manifestar las principales características del fenómeno a estudiarse; correlacional porque el estudio estuvo orientado a conocer la interacción entre dos fenómenos para determinar si la asociación entre ambos es directa o es inversa (Caballero, 2014).

3.4. Diseño de la investigación

El estudio se desarrolló sin la necesidad de manipular una o más variables independientes para ver efectos en una o más variables dependientes, por lo que se categorizó en el diseño no experimental (Kerlinger y Lee, 2002).

3.5. Población, muestra y muestreo

Enfocándonos a las estadísticas de los últimos años, según el censo los habitantes del distrito de San Juan de Lurigancho son superior a 1 millón 100 mil habitantes (INEI, 2018)

La muestra asciende a 167 personas, jóvenes de ambos sexos, participando de manera libre y voluntaria.

Muestreo: La selección de las unidades de análisis fue desarrollada bajo en método del muestro no probabilístico, en su tipología intencional; considerando los criterios para incluir y/o excluir según determinadas características de participantes.

3.6. Variables y operacionalización

Variable 1: afrontamiento al estrés

Definición conceptual

Según Sandín (1995), al afrontamiento al estrés se les llama a las estrategias de afrontamiento que se genera debido a un esfuerzo conductual y cognitivo que manifiesta el ser humano ante determinados factores estresantes, lo que quiere decir como las personas enfrentan o tratan el estrés el día a día.

Definición operacional

El Afrontamiento al estrés se medirá a través del “CAE” de Sandín y Chorot (2003), que cuenta con 7 estilos y sobre el sustento de 42 ítems. En el cual se mide bajo la siguiente calificación escala tipo Likert: Nunca = (0), Pocas veces = (1), A veces = (2), Frecuentemente = (3), y Casi siempre = (4)

Variable 2: bienestar psicológico

Definición conceptual

Según Ryff y Keyes. (1995), definen al bienestar psicológico como un centro de desarrollo potencial del ser humano donde tiene como fundamento principal la aceptación de sí mismo, el crecimiento personal, su adaptación al medio ambiente social y a la integración que realiza consigo mismo, además de hacer mención al estado mental y emocional de la persona.

Definición operacional

La medición de la variable *bienestar psicológico*, será medido utilizando una estructura de seis factores y un total de 39 reactivos, los cuales tienen un sistema de respuesta con seis anclajes de alternativas, oscilantes desde *totalmente en desacuerdo* (1) hasta *totalmente de acuerdo* (6); ésta metodología corresponde la Escala de bienestar Psicológico De Ryff.

Tabla 1
Matriz de operacionalización de las variables autoestima e inteligencia emocional

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Afrontamiento al estrés	Atendiendo el cuestionario de Sandín y Chorot, la misma que contiene 42 ítems con anclaje de tipo Likert. Si la puntuación directa es de 18 a 24 lo utiliza siempre, de 12 a 18 lo utiliza mucho, de 6 a 12 lo utiliza algunas veces y si es de 0 a 6 no lo utiliza.	• Focalizado en la solución de problema	1, 8, 15, 22, 29, 36	Ordinal	18 a 24 (Siempre)
		• Reevaluación positiva	3, 10, 17, 24, 31, 38		
		• Búsqueda de apoyo social	6, 13, 20, 27, 34, 41		
		• Auto focalización negativa	2, 9, 16, 23, 30, 37		
		• Expresión emocional abierta	4, 11, 18, 25, 32, 39		
		• Evitación	5, 12, 19, 26, 33, 40		
		• Religión	7, 14, 21, 28, 35, 42		
Bienestar psicológico	Atendiendo el cuestionario de Ryff, la misma que contiene 39 ítems con anclaje de tipo Likert. Si es menor a 123 entonces se considera BP bajo, si oscila entre 117 a 140, BP moderado, si oscila entre 141 a 175, BP alto y finalmente, si es mayor a 176, se considera BP elevado.	• Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25, 31	Ordinal	>176 (Elevado)
		• Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27,33		
		• Relaciones Positivas	2, 8, 14, 20, 26, 32		
		• Dominio del entorno	5,11, 16, 22, 28, 39		
		• Crecimiento personal	24, 30, 34, 35,36, 37, 38		
		• Propósito de la vida	6, 12, 17, 18, 23, 29		
					141-175 (Alto)
					117 a 140 (Moderado)
					<116 (Bajo)

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica a la cual se recurrió fue la encuesta, mediante el uso de herramientas estandarizadas (Cuestionario de afrontamiento al estrés – CAE y Escala de bienestar psicológico de Ryff.), concretándose a través de un formulario de Google Forms, a fin de recolectar la información correspondiente.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Variable 1: Afrontamiento al estrés

Ficha técnica:

- Nombre: Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE)
- Autores y año de creación: Sandín y Chorot (2003)
- Procedencia: España
- Ámbito de aplicación: Personas de 16 años en adelante
- Duración: Un aproximado de 10 a 15 minutos
- N.º Total de Ítems: 42 ítems
- Evalúa: Evalúa 7 modos de afrontamiento del estrés

Descripción del instrumento:

Esta herramienta de medición está destinada a evaluar las distintas formas en que una persona hace frente a escenarios que representan estrés; esto es posible a través de cuarenta y dos reactivos cuyas resultantes se ajustaron a las alternativas del sistema Likert de cinco anclajes, con puntuaciones oscilantes desde 0 (nunca) hasta 4 (siempre).

Las evidencias de validez se remontan a los estudios originales de la escala, donde existían nueve modos de afrontamiento explicados con cincuenta y cuatro reactivos; los mismos que fueron reducidos utilizando el análisis de validez factorial, quedando solamente siete tipologías estratégicas de afrontamiento y cuarenta y dos ítems, estructura que mostró el 55% de la varianza explicada.

Con respecto al análisis de confiabilidad, fue determinar mediante la metodología de la consistencia al interior de las subescalas o dimensiones, reportando un coeficiente Alfa (estadístico desarrollado por Cronbach, 1990) por encima de .700 (Sandín y Chorot, 2003).

Variable 2: Bienestar psicológico

Ficha técnica:

- Nombre: Escala de Bienestar psicológico de Ryff
- Autores y año de creación: Carol Ryff (1995)
- Procedencia: España
- Ámbito de aplicación: Personas de 13 años en adelante
- Duración: Aprox. 15 a 20 minutos
- Adaptación a Lima, Perú: Díaz et al. (2006)
- N.º Total de Ítems: 12 ítems

Descripción del instrumento:

El objetivo central de esta herramienta de medición es evaluar el bienestar psicológico en función a seis aspectos determinantes (dimensiones expuestas en la tabla de operacionalización de variables); en total, está conformada por 39

reactivos, los mismos que tienen 6 alternativas que siguen el sistema Likert, oscilando desde totalmente en desacuerdo, como puntuación mínima, asustado totalmente de acuerdo, como puntuación máxima.

Las propiedades psicométricas, específicamente las evidencias de validez, fueron determinadas desde el inicio de la construcción del instrumento, teniendo para entonces un total de 6 dimensiones y ochenta ítems; así, procediendo con un análisis de contenido, reduciéndose a nueve reactivos por cada dimensión. El proceso de adaptación de esta herramienta reportó resultados que permitieron reducir a 39 ítems (Díaz et al., 2006).

La confiabilidad del instrumento fue determinada empleando la metodología basada en el estudio de la consistencia entre los reactivos correspondiente a cada dimensión, esto fue posible mediante el cálculo del coeficiente Alfa, reportando valores oscilantes desde ,7 hasta punto .78, lo cual demuestra la alta confiabilidad del instrumento.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Ya suministrados los instrumentos, se procedió a introducir los datos a un programa computarizado para ejecutar las técnicas estadísticas correspondientes (IBM - SPSS), con el fin de analizar los estadísticos correspondientes. Para reconocer si los datos se ajustaban o no a la normal, se suministró el estadístico Kolmogorov – Smirnov, posteriormente, a juzgar por los reportes de dicha prueba, se sugirió el uso de pruebas no paramétricas. Posteriormente se usó la Rho de Spearman con la finalidad de hallar si existe relación entre sus variables y dimensiones de manera directa o inversa. Así mismo, para obtener información de los resultados descriptivos, se optó por los estadísticos de

frecuencia. Por otro lado, para obtener información de las variables sociodemográficas se optó por el estadístico U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis.

3.9. Aspectos éticos

En primera instancia, se solicitó los permisos a los creadores y personas que adaptaron los cuestionarios correspondientes, a favor de que se utilice la prueba para fines de nuestra investigación, cuyas respuestas fueron positivas, brindando pase a usar sus cuestionarios tanto como para el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Del mismo modo, se solicitó el permiso de la localidad para realizar la investigación, de la cual también se obtuvo una respuesta afirmativa incluyendo que se les agregaría un consentimiento informado para cada uno de los participantes antes de poder aceptar o no los cuestionarios correspondientes.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 2

Resultados descriptivos de las variables sociodemográficas.

Variable	Categoría	f	%
Sexo	<i>Hombre</i>	69	41,3
	<i>Mujer</i>	98	58,7
Situación laboral	<i>Actualmente laborando</i>	91	54,5
	<i>Actualmente no laborando</i>	76	45,5
Edad en años	<i>18 a 22</i>	63	37,7
	<i>23 a 25</i>	54	32,3
	<i>26 a 30</i>	50	29,9

Nota. - f: frecuencia; %: porcentaje

En la tabla 1 se evidencia que en el estudio el 58.7% son mujeres y el 41.3% son hombres, ya que en principio se procuró que la investigación sea de forma proporcional. En cuanto a los grupos de edad el 37.7 % corresponde al grupo de 18 a 22 años y en menor proporción se encuentra los grupos de 23 a 25 años con un 32.3% y 26 a 30 años, de los cuales el 54,5% manifiestan haber estado laborando.

Objetivo específico 2

Describir los modos de afrontamiento expresados en, centrado en el problema, en la emoción y otros modos

Tabla 3

Descripción de los modos de afrontamiento expresados en, centrado en el problema, en la emoción y otros modos (n=167).

Modos de afrontamiento	f	%
Centrado en el problema	111	66,5
Centrado en la emoción	25	15,0
Otros	31	18,6

Nota. - f: frecuencia; %: porcentaje

Dos de cada tres evaluados emplea con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento al estrés basado en el abordaje del problema (66.5%); mientras el 15% afrontan abordando recursos emocionales y, por otro lado, la quinta parte, recurren a otros estilos (18.6%).

Objetivo específico 3

Describir el bienestar psicológico de manera general.

Tabla 4

Descripción del bienestar psicológico general (n=167).

Niveles	f	%
Bajo	2	1,2
Moderado	25	15,0
Bueno	75	44,9
Muy bueno	65	38,9

Nota. - f: frecuencia; %: porcentaje

Se aprecia que, dentro del bienestar psicológico general, si consideramos los niveles entre bajo y muy bueno en la muestra, se obtiene que predomina un bienestar psicológico

bueno con un 44.9% equivalente a 75 jóvenes, el 38.9 % muy bueno, el 15 % con un moderado y, solo un 1,2 % se muestra como bajo.

4.2. Prueba de hipótesis

Tabla 5

Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov para las variables afrontamiento al estrés y bienestar psicológico con sus respectivas dimensiones.

Variable/Dimensiones	Kolmogorov – Smirnov		
	KS	g.l.	p
Afrontamiento al estrés			
<i>Problema</i>	,988	167	,145
<i>Emoción</i>	,966	167	,000
<i>Otros modos</i>	,986	167	,081
Bienestar psicológico	,989	167	,203
<i>Autoaceptación</i>	,982	167	,033
<i>Autonomía</i>	,988	167	,163
<i>Relaciones Positivas</i>	,975	167	,004
<i>Dominio del entorno</i>	,983	167	,040
<i>Crecimiento personal</i>	,966	167	,000
<i>Propósito de la vida</i>	,976	167	,006

Nota. - KS: Prueba de significancia estadística Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors; g.l.: grados de libertad; p: significancia estadística basada en la probabilidad.

En la tabla 5 se presentan los resultados procedentes del análisis de normalidad con la prueba de kolmogorov-Smirnov, con respecto al análisis de los modos de afrontamiento al estrés, los datos correspondientes a la estrategia centrada en el problema y en otros estilos, sí se ajustaron a la normalidad ($p > .05$), mientras el centrado en la emoción no ($p < .05$); con respecto al bienestar psicológico, en general y la dimensión autonomía, sí se ajustaron a la curva normal ($p > .05$), mientras las otras dimensiones no ($p < .05$); es por tanto que se sugiere el uso de pruebas para métricas cuando se relacionen dos variables que sí se ajusten a la distribución normal, y pruebas no paramétricas cuando se relacionen dos variables donde por lo menos una de ellas no se ajuste a la distribución normal.

Objetivo general

Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2021.

Hipótesis general de investigación

Existe relación directa entre los modos de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2021.

Hipótesis estadística

- H0: No existe correlación significativa entre las variables
- H1: Si existe correlación significativa entre las variables

Nivel de significación ,05 // Regla de decisión: Si $p < ,05$ Rechazo Ho

Resultado

Tabla 6

Correlación entre los modos de afrontamiento expresados en, centrado en el problema, en la emoción y, otros modos; con el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2020.

		Modos de afrontamiento		
		Problema	Emoción	Otros modos
Bienestar psicológico	r	,499**		,138
	rho		-,534**	
	p	<.001	<.001	,076

Nota. – r: Coeficiente de correlación r de Pearson; rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman; p: Valor de probabilidad para la significancia estadística.

Los hallazgos reportados en la tabla 6, mostraron correlación significativa y directa entre el modo de afrontamiento al estrés basado en el problema y el bienestar psicológico ($r=.499$; $p<.05$), no así con el modo de afrontamiento centrado en la emoción, reportando también correlación significativa pero inversa ($\rho=-.534$; $p<.05$); cabe señalar que no se encontró correlación significativa entre los otros modos de afrontamiento y el bienestar psicológico ($r=.138$; $p>.05$).

Objetivo específico 1

Determinar la relación entre los modos de afrontamiento al estrés (enfocado en el problema, en las emociones y otros modos) y las dimensiones del bienestar psicológico (auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal).

Hipótesis específica de investigación n°1

Existe relación significativa y directa entre los modos de afrontamiento al estrés y las dimensiones del bienestar psicológico.

Hipótesis estadística

- H0: No existe correlación significativa entre las variables
- H1: Si existe correlación significativa entre las variables

Nivel de significación ,05 // Regla de decisión: Si $p < ,05$ Rechazo Ho

Resultado

Tabla 7

Correlación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2020.

Dimensiones	Modos de afrontamiento							
	Problema			Emoción		Otros modos		
	r	Rho	p	Rho	p	r	rho	p
Autoaceptación		,505	<.001	-,453	<.001		,129	,097
Autonomía	,240		,002	-,353	<.001	,021		,785
Relaciones positivas		,374	<.001	-,493	<.001		,103	,187
Dominio del entorno		,539	<.001	-,449	<.001		,122	,115
Crecimiento personal		,460	<.001	-,442	<.001		,150	,052
Propósito en la vida		,488	<.001	-,354	<.001		,117	,132

Nota. – r: Coeficiente de correlación r de Pearson; rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman; p: Valor de probabilidad para la significancia estadística.

Se observa que existe una relación significativa ($p < .05$), directa y de intensidad entre media y alta en cuanto respecta el modo de afrontamiento centrado al problema con las dimensiones del bienestar psicológico. Por otro lado, se puede evidenciar que existe una correlación significativa, inversa y con una intensidad media entre el modo de afrontamiento centrada en la emoción con las dimensiones del bienestar psicológico. Sin embargo, no se encontró resultados significativos ($p > .05$), es decir no hay correlación significativas entre el modo de afrontamiento otros modos con las dimensiones del bienestar psicológico.

Objetivo específico 4

Comparar los modos de afrontamiento al estrés, según sexo y edad.

Hipótesis específica de investigación n°2

Existe diferencias significativas del afrontamiento al estrés según sexo y edad.

Hipótesis estadística

- H0: No existe diferencia significativa.
- H1: Si existe diferencia significativa.

Nivel de significación ,05 // Regla de decisión: Si $p < ,05$ Rechazo Ho

Resultado

Tabla 8

Comparación de modos de afrontamiento según sexo y grupos de edad.

	Variable	Categorías	N	Rango promedio	Estadístico
Centrado al problema	Sexo	<i>Hombres</i>	69	80,30	U=3125,500 p=,406
		<i>Mujeres</i>	98	86,61	
	Grupos de edad	<i>18 a 22 años</i>	63	85,77	H=,191 g.l.= 2 p= ,909
		<i>23 a 25 años</i>	54	84,00	
		<i>26 a 30 años</i>	50	81,77	
	Centrado en la emoción	Sexo	<i>Hombres</i>	69	83,04
<i>Mujeres</i>			98	84,67	
Grupos de edad		<i>18 a 22 años</i>	63	91,94	H= 4,260 g.l.= 2 p= ,119
		<i>23 a 25 años</i>	54	73,56	
		<i>26 a 30 años</i>	50	85,26	
Otros modos		Sexo	<i>Hombres</i>	69	77,28
	<i>Mujeres</i>		98	88,73	
	Grupos de edad	<i>18 a 22 años</i>	63	83,69	H= 3,883 g.l.= 2 p= ,143
		<i>23 a 25 años</i>	54	75,21	
		<i>26 a 30 años</i>	50	93,88	
		<i>23 a 25 años</i>	54	87,19	
		<i>26 a 30 años</i>	50	86,24	

Nota.- U= Mann-Whitney // H= Kruskal-Wallis // g.l.= grados de libertad // p= probabilidad

Los reportes de probabilidad mostradas en la tabla 8, señalan que las puntuaciones correspondientes a los modos de afrontamiento al estrés no se diferencian de manera significativa, ni por sexo, ni por la edad de los evaluados (en este caso se acepta H0 y se rechaza H1).

Objetivo específico 5

Comparar el bienestar psicológico, según sexo y edad.

Hipótesis específica de investigación n°3

Existe diferencias significativas en cuanto al bienestar psicológico, según sexo y edad.

Hipótesis estadística

- H0: No existe diferencia significativa.
- H1: Si existe diferencia significativa.

Nivel de significación ,05 // Regla de decisión: Si $p < ,05$ Rechazo Ho

Resultado

Tabla 9

Comparación de modos de afrontamiento según sexo y grupos de edad.

	Variable	Categorías	N	Rango promedio	Estadístico
Bienestar psicológico general	Sexo	Hombres	69	74,57	U=2730,000 P=,022
		Mujeres	98	90,64	
	Grupos de edad	18 a 22 años	63	79,48	H= ,893 g.l.= 2 p= ,640
		23 a 25 años	54	87,19	
		26 a 30 años	50	86,24	

Nota.- U= Mann-Whitney // H= Kruskal-Wallis // g.l.= grados de libertad // p= probabilidad.

En la comparación del bienestar psicológico de manera general de acuerdo a sexo, Existe diferencias significativas entre hombres y mujeres ($p < .05$), con mayores evidencias en las mujeres (en este caso se rechaza H0 y se acepta H1). Con respecto a la edad, no se evidenció diferencias significativas (en este caso se acepta H0 y se rechaza H1).

4.3. Discusión de resultados

Con la finalidad de determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2021;

Los resultados obtenidos señalaron que existe una correlación significativa y negativa entre el modo de afrontamiento centrada a la emoción con el bienestar psicológico ($\rho=-,534$; $p<.05$), es decir que sujetos que poseen puntajes altos en este modo de afrontamiento el cual se caracteriza por concentrarse en aspectos negativos de sí mismo como auto inculparse, expresando su ira, colera y tristeza de forma no asertiva, ello se observará que sus puntuaciones en el bienestar psicológico serán bajas el cual se caracteriza por tener una apreciación insatisfecha por su persona, dificultad para interactuar con los demás, falta de objetivos y dependencia. Estos resultados concuerdan con lo hallado por Tenazoa (2019) quien reportó correlaciones significativas y negativas entre las estrategias de afrontamiento enfocado a las emociones y el bienestar psicológico ($\rho=-0.347$; $p=0.00$). No obstante, Urbano (2017), en Lima, reveló que las variables en mención no poseen una relación negativa, sino positiva.

Por otro lado, se evidencia que existe una correlación significativa y positiva ($\rho=,499$; $p<.05$) entre el modo centrado en el problema y el bienestar psicológico; de esta manera se explica que a medida que el modo de afrontamiento centrado al problema aumenta, el bienestar psicológico en las personas también. Los resultados obtenidos, coherente con la investigación de Tenazoa (2019), Urbano (2017) y Matallinares, et all. (2016); las cuales reportaron correlación significativa y directa entre dichos fenómenos psicológicos.

De acuerdo con Torestad, et al. (1990) el modo en que una persona afronta una determinada situación problemática, depende de las peculiaridades de la personalidad; de

ser acertada, explica la presencia de un grado de satisfacción y felicidad en la persona; sobre todo, aquellos que han afrontado el problema, centrándose específicamente en las razones y motivos que lo ocasionaron; efectuando estos estilos de afrontamiento, el individuo va desarrollarse personal y socialmente, lo cual le va a permitir ser un elemento que suma aspectos positivos al sistema en el que se encuentra. Por tal motivo, acepta la segunda hipótesis específica, ya que encontramos correlación directa del modo afrontamiento centrado al problema con el bienestar psicológico y correlación inversa de modo de afrontamiento centrado en la emoción con el bienestar psicológico.

Según Torestad et al. (1990), el afrontamiento depende de cada individuo y de su personalidad, de cómo se comporta en una situación y, en su caso, genera cierta satisfacción y bienestar en el individuo. En este sentido, los jóvenes que afrontan situaciones de crisis mediante la obtención de soluciones a la situación problema, aumenta el crecimiento personal, la contribución positiva al entorno y un mayor autocontrol de la conducta. Por lo tanto, se encontró que existe una correlación directa entre los patrones de afrontamiento centrados en el problema y el bienestar psicológico, y existe una correlación inversa entre los patrones de afrontamiento centrados en la emoción y el bienestar psicológico.

En cuanto al primer objetivo, se propuso determinar la relación entre los modos de afrontamiento al estrés (enfocado en el problema, en las emociones y otros modos) y las dimensiones del bienestar psicológico (auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal). Los resultados en la tabla 7, evidencian que existe una correlación muy significativa ($p < .05$), directa y de intensidad entre media y alta en cuanto respecta el modo de afrontamiento centrado al problema con las dimensiones del bienestar psicológico, resaltando que las relaciones de mayor intensidad son autoaceptación y dominio del entorno; es decir que,

al aumentar los puntajes de las distintas dimensiones del bienestar psicológico, las estrategias para afrontar los distintos problemas que puedan tener los jóvenes adultos serán mucho más exitosos.

La teoría propuesta por Casullo (2002) refuerza los hallazgos de la presente investigación, ya que los postulados propios de dicha teoría señalan que aquellos individuos que tienen mayor aceptación de sí mismos y que además evidencia regulación emocional para controlar situaciones desagradables; esto porque conoce las fortalezas y debilidades de sí mismo, aceptándolas y empleándolas de manera positiva.

Sumado a esto, una investigación desarrollada por Benavente y Quevedo (2018), es coherente con lo mencionado en los dos párrafos anteriores, puesto que encontró las relaciones significativas y directas entre el estilo de afrontamiento del estrés basado en la problemática y las dimensiones del bienestar psicológico tales como autoaceptación (0,40**), propósito en la vida (0,47**) y crecimiento personal (0,47**); Así mismo, encontró asociaciones que describía una pendiente negativa entre el modo de afrontamiento al estrés basada en la gestión de las emociones con todas y cada una de las dimensiones del bienestar psicológico. Sobre la base de lo expuesto, se puede señalar que el modo de afrontamiento al estrés basado en un elevado puntaje en expresión emocional abierta y autofocalización negativa, evidenciarán una baja aceptación de sí mismo, falta de control ante situación de estrés y apreciación insatisfecha.

Conforme a lo señalado por Christopher y Seligman (2005), las expresiones de un afrontamiento negativo, impacta en el desarrollo y ejecución de un óptimo desempeño. Otra investigación que es coherente con los hallazgos del presente estudio es el de Benavente y Quevedo (2018), ya que, del mismo modo, hallaron correlaciones negativas entre los fenómenos en cuestión. Es por ello que se acepta la segunda hipótesis específica,

ya que apreciamos correlación directa por parte de las dimensiones del bienestar psicológico con el modo de afrontamiento centrado al problema y correlación inversa con las dimensiones del bienestar psicológico con el modo centrada en la emoción.

En el segundo objetivo específico se planteó determinar el modo de afrontamiento al estrés con mayor predominio; por ello lo encontrado se muestra que, el 66.5% equivalente a 111 jóvenes adultos usa el modo de afrontamiento centrado en el problema, el 18.6% usa otros modos y el 15.0% usa el modo de afrontamiento centrado en la emoción. Con estos datos encontrados, se logra interpretar que el colectivo de esta investigación usa en mayor predominio el afrontamiento centrado al problema, lo que indica que estos no solo buscan herramientas en su persona, sino también en el punto de vistas de otras personas, el cual les ayudaría en tener muchas más opciones de solución frente a los diferentes problemas que tengan en el día a día.

En este sentido, Fierro (1996) y lo comentado por Lazarus y Folkman (1986) refieren que las personas que adoptan estilos de afrontamiento centrados en el problema, mantienen un locus de ejercicio interno, puesto que se consideran protagonistas de sus actitudes, sienten que tienen ejercicio sobre el escenario cuando se presenta un hecho agobiante y que se pueden efectuar actividades para suprimirlo. Del mismo modo, estos resultados se asemejan a lo propuesto por Tenazoa (2019), quién observó que la estrategia de afrontamiento fundamentada en destinar esfuerzos en abordar el problema está presente en el 54.0% de sus evaluados.

En el tercer objetivo específico se planteó Describir los niveles de bienestar psicológico, reportando que el 44.9% equivalente a 75 jóvenes muestran un bienestar psicológico bueno, el 38.9% muy bueno, el 15% con un moderado bienestar y, solo un 1,2% se muestra con bajo bienestar psicológico. UN estudio que muestra resultados

relativamente similares, fue el de Tenazoa (2019), quien reportó que un 31.7% para el nivel muy bueno, revelando hallazgos diferentes en los niveles bajo 22% y 21.7% bueno.

En el cuarto objetivo específico se propuso Comparar los modos de afrontamiento al estrés, según sexo y edad. Los reportes mostraron que los modos de afrontamiento no se diferenciaron ni por el sexo ni por la edad de los evaluados ($p > .05$). Esto indicaría que las características biológicas de los jóvenes no influyen o demarcan los modos de afrontamiento al estrés. Con respecto a estos resultados, Matalinares et, all (2016), en su investigación difieren de estos resultados, ya que si se logró hallar diferencias significativas ($p < .05$) en cuanto a los modos de afrontamiento centrado en el problema y otros estilos de afrontamiento a favor del grupo de las mujeres. En consecuencia, se rechaza la segunda hipótesis específica al no encontrarse diferencias significativas en cuanto a los modos de afrontamiento y sus dimensiones con las variables sexo y edad.

Finalmente, el quinto objetivo se propuso comparar el bienestar psicológico de manera general según, sexo y grupos de edad. Los resultados mostraron que existe diferencias significativas entre hombres y mujeres ($p = .022$), con mayores evidencias en estas últimas, es decir, ellas se muestran con mayor bienestar psicológico a comparación de los hombres, lo que indicaría que presentan mayor capacidad a tomar actitudes positivas hacia sí mismas, establecer vínculos sociales, proponerse metas y ver en sí mismas un continuo crecimiento de su persona. Este escenario es reforzado por los hallazgos de Matallinares et, all (2016), quienes tuvieron el interés de conocer las características del bienestar psicológico en jóvenes el cual concluyeron que las mujeres presentaban un mayor bienestar psicológico que los varones.

Del mismo modo, el bienestar psicológico no se diferencia evidentemente según la edad. Por tal motivo, se acepta la tercera hipótesis específica, ya que existe diferencias

significativas en cuanto a la variable bienestar psicológico con la variable sociodemográfica sexo, favoreciendo a las mujeres con mayores resultados.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- 1) Los jóvenes que afrontan situaciones estresantes centrándose en el abordaje del problema, tienden a mostrar mayores evidencias de bienestar psicológico; es decir el buscar alternativas de solución evaluando la mejor opción y mantenerse de forma asertiva para obtener una mejor valoración por sí mismos. Los jóvenes que afrontan situaciones estresantes centrándose en la gestión negativa de sus emociones, tienden a mostrar menores evidencias de bienestar psicológico.
- 2) Los jóvenes que emplean con mayor frecuencia la estrategia basada en el problema para afrontar situaciones estresantes, tienden a mostrar mayores evidencias en los indicadores de bienestar psicológico, es decir, se aceptan a sí mismos, se manejan con autonomía, mantienen relaciones positivas, controlan lo más que puedan lo que ocurre en su entorno, tienen la capacidad para su desarrollo personal y tiene sentido de su vida; sucede lo opuesto con los que afrontan situaciones estresantes recurriendo a las emociones.
- 3) El empleo de las estrategias de aprendizaje se da de manera indistinta al sexo y a la edad de los jóvenes; es decir, sea que se centren en el problema, en las emociones o en otros estilos, esto se da de manera similar, tanto en hombres como en mujeres, sin importar la edad que tenga.
- 4) Las mujeres evidencian mayor bienestar psicológico, respecto de los hombres; de manera indistinta a la edad que tengan.

5.2. Recomendaciones

- 1) En cuanto al estrés, desarrollar talleres de resolución de problemas con el objetivo de mantener y reforzar las estrategias de afrontamiento centradas a la solución de problemas.
- 2) Llevar a cabo programas donde se brinde información y orientación sobre el modo de afrontamiento negativo y las consecuencias de este en las personas, de tal manera, que ellos puedan examinar qué modo de afrontamiento están ejecutando y corregirlo en base al más factible.
- 3) Respecto a la salud mental, ejecutar charlas psicoeducativas sobre temas que ayuden a impulsar la autoaceptación, el propósito en la vida, las relaciones interpersonales y el afrontamiento centrado al problema.
- 4) Realizar investigaciones sobre las mismas variables para posteriormente comparar los resultados y buscar soluciones en función a los resultados.

REFERENCIAS

- Banco Mundial, (2015). *El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica*. Recuperado de: <https://soludistress.com/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica/>
- Benavente, M & Quevedo, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación*. 13 (2). <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.161>
- Caballero, A. (2014). *Metodología integral innovadora para planes y tesis*. Recuperado de <https://www.grupoases.pe/libros/4.pdf>
- Casma, C. (2019). *El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica*. Recuperado de <https://soludistress.com/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica/>
- Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54.
- Cronbach, L. (1990). *Essentials of Psychological Testing* (1ra edición). HARPER 81 ROW, PUBLISHERS.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, pp. 227- 268.
- Diaz et al., (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 572-577.
- INEI. (2018). *Perfil Socio Demográfico Nacional*. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib153/9/libro.pdf

- Instituto de Opinión Pública de la PUCP. (2018). Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos. *Boletín Informativo N.o 150*; p. 25.
- Kerlinger, N. F. y Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de Investigación en las ciencias sociales*. McGraw-Hill.
- Keyes, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 6, 1007-1022. doi: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.1007>
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Mallma, N. (2014). *Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior de Lima Sur*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/96/1/MALLMA%20FERNANDEZ.pdf>
- Matalinares et al. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista IPPSI*, 19 (2 – 2016).
- Niihata et al. (2017). Association of coping strategies with mortality and health-related quality of life in hemodialysis patients: The Japan Dialysis Outcomes and Practice Patterns Study. *PLOS ONE*, 12(7), e0180498. doi:10.1371/journal.pone.0180498
- OIT. (2016). *Estrés Laboral*. Recuperado de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf

- OMS. (2016). *La organización del trabajo y el estrés*. Recuperado de https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *La organización del trabajo y el estrés*. Recuperado de https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
- Rodríguez, A & Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. EAN, 82. DOI: <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Rojas, J, (2019). *Info Capital Humano*. Recuperado de <https://www.infocapitalhumano.pe/recursos-humanos/noticias-y-movidas/70-de-los-trabajadores-peruanos-sufren-estres-laboral/>
- Rossi et al. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Red Med Chile* 19; 147: 579-588.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1089-1081.
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. doi: <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. doi: <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

- Sandín, B. y Ramos, F. (1995). *Manual de psicopatología*, Vol. 2 (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 39-54.
- Sanjuán, P y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(1-10, 2016).
- Tenezoa, H. (2019). *Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte*. (Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36617/Tenazoa_GHG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Urbano, E. (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de lima norte*. (Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia). Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Urzola et al. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*. 21 (40.3082). doi: <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Vázquez et al. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de la Psicología Clínica y de la Salud*, 15-28.

Velásquez, A. (2014). *Síndrome de burnout y bienestar psicológico en enfermeras de la Microred de salud de San Juan de Miraflores – Villa María del Triunfo, 2014*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/106>

ANEXOS

Anexo1: Matriz de consistencia

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	
Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2021.	General	General	General	Variabes Afrontamiento al estrés <ul style="list-style-type: none"> • Centrado al problema • Centrado en la emoción • Otros modos Bienestar psicológico <ul style="list-style-type: none"> • Auto aceptación • Relaciones positivas • Autonomía • Dominio del entorno • Propósito en la vida • Crecimiento personal 	Tipo y diseño Método: Hipotético deductivo Enfoque: Cuantitativo Tipo: Descriptivo correlacional Diseño: No experimental Población 167 Muestra 167
	¿Cómo se relaciona el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2021?	Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2021	Existe relación directa entre los modos de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2021.		
	Específicos	Específicos	Específicos		
	Pe1. ¿Cómo se relacionan los modos de afrontamiento al estrés (enfocado en el problema, en las emociones y otros modos) y las dimensiones del bienestar psicológico (auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal)?	Oe1) Determinar la relación entre los modos de afrontamiento al estrés (enfocado en el problema, en las emociones y otros modos) y las dimensiones del bienestar psicológico (auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal).	He1) Existe relación significativa y directa entre los modos de afrontamiento al estrés y las dimensiones del bienestar psicológico		
	Pe2. ¿Cuál es el modo de afrontamiento al estrés con mayor predominio?	Oe2) Identificar el modo de afrontamiento al estrés con mayor predominio			
	Pe3. ¿Cómo se muestran los niveles de bienestar psicológico?	Oe3) Describir los niveles de bienestar psicológico			
	Pe4. ¿Cómo se diferencian los modos de afrontamiento al estrés, según sexo y edad?	Oe4) Comparar los modos de afrontamiento al estrés, según sexo y edad	He2) Existe diferencias significativas del afrontamiento al estrés según sexo y edad		
Pe5. ¿Cómo se diferencia el bienestar psicológico, según sexo y edad?	Oe5) Comparar el bienestar psicológico, según sexo y edad	He3) Existe diferencias significativas en cuanto al bienestar psicológico, según sexo y edad			

Cuestionario en formulario Google

Sección 4 de 4

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (CAE)

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente *

Nunca

Pocas veces

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal *

Nunca

Pocas veces

Questionario 2

ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO () MASCULINO ()

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

1
2
3
4
5
6
 Totalmente Poco de Acuerdo Moderadamente Muy de Bastante de Totalmente de
 Desacuerdo de Acuerdo de Acuerdo Acuerdo Acuerdo Acuerdo

CUESTIONARIO		1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
21	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
22	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
23	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

Cuestionario en formulario Google

Sección 3 de 4

BIENESTAR PSICOLÓGICO

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las preguntas. Señale la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas *

Totalmente en desacuerdo

Poco de acuerdo

Moderadamente de acuerdo

Muy de acuerdo

Bastante de acuerdo

Totalmente de acuerdo

2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones *

Anexo 3: Validez del instrumento

Tabla 10

Validez de correlación ítems test de las dimensiones del bienestar psicológico.

Autoaceptación		Autonomía		Relaciones Positivas	
Ítems	Correlación ítems-test	Ítems	Correlación ítems-test	Ítems	Correlación ítems-test
BP1	,5170	BP3	,281	BP2	,361
BP7	,5397	BP4	,377	BP8	,398
BP13	,0603	BP9	,319	BP14	,257
BP19	,5605	BP10	,165	BP20	,253
BP25	,4351	BP15	,283	BP26	,300
BP31	,7021	BP21	,443	BP32	,349
		BP27	,446		
		BP33	,358		

Tabla 11

Validez de correlación ítems test de las dimensiones del bienestar psicológico.

Dominio del entorno		Crecimiento personal		Propósito de la vida	
Ítems	Correlación ítems-test	Ítems	Correlación ítems-test	Ítems	Correlación ítems-test
BP5	,274	BP24	,575	BP6	,608
BP11	,480	BP30	,316	BP12	,657
BP16	,338	BP34	,218	BP17	,503
BP22	,251	BP35	,539	BP18	,687
BP28	,575	BP36	,292	BP23	,600
BP39	,355	BP37	,614	BP29	,252
		BP38	,733		

Tabla 12

Validez de correlación ítems test de los modos de afrontamiento al estrés.

Auto focalización negativa		Expresión emocional abierta		Evitación		Religión	
Ítems	Correlación ítems-test	Ítems	Correlación ítems-test	Ítems	Correlación ítems-test	Ítems	Correlación ítems-test
AF1	,601	AF3	,602	AF6	,682	AF6	,682
AF8	,699	AF10	,646	AF13	,720	AF13	,720
AF15	,517	AF17	,516	AF20	,768	AF20	,768
AF22	,517	AF24	,476	AF27	,682	AF27	,682
AF29	,766	AF31	,548	AF34	,710	AF34	,710
AF36	,791	AF38	,295	AF41	,658	AF41	,658
		BP38	,733	AF6	,682	AF6	,682

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Tabla 13

Confiabilidad de las escalas afrontamiento al estrés y bienestar psicológico

Variables	Ítems	Confiabilidad		
		α	ω	
Afrontamiento al estrés				
Problema	Solución de problemas	1, 8, 15, 22, 29, 36	.815	0.823
	Reevaluación positiva	3, 10, 17, 24, 31, 38	.717	0.704
	Búsqueda de apoyo social	6, 13, 20, 27, 34, 41	.878	0.879
Emoción	Auto focalización negativa	2, 9, 16, 23, 30, 37	.813	0.819
	Expresión emocional abierta	4, 11, 18, 25, 32, 39	.760	0.781
Otros modos	Evitación	5, 12, 19, 26, 33, 40	.711	0.707
	Religión	7, 14, 21, 28, 35, 42	.830	0.839
Bienestar psicológico			.864	0.872
	Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25, 31	.761	0.777
	Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27,33	.708	0.715
	Relaciones positivas	2, 8, 14, 20, 26, 32	.718	0.720
	Dominio del entorno	5,11, 16, 22, 28, 39	.721	0.710
	Crecimiento personal	24, 30, 34, 35,36, 37, 38	.744	0.781
	Propósito en la vida	6, 12, 17, 18, 23, 29	.806	0.817

Los resultados a través del coeficiente Alpha de Crombach's y Omega de McDonald's ω , se muestran mayores a 7,0 lo que indica que se encuentran dentro de los márgenes de aceptación para la confiabilidad, para ambas escalas.

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 26 de febrero de 2021

Investigador(a):
FLORES MARCOS, STEVEN VIRGILIO
Exp. N° 399-2021

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: “**AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA, 2021**”, el cual tiene como investigador principal a **FLORES MARCOS, STEVEN VIRGILIO**.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



Yenny Marisol Bellido Fuentes
Presidenta del CIEI- UPNW

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

A continuación se le presenta información relevante que corresponde a un proyecto de investigación titulado “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2021” el cual se le pedirá de manera respetuosa si desea ser participe o no en la investigación, teniendo en cuenta que se le pedirá llenar 2 cuestionarios, su número DNI y su edad. Antes de su toma de decisión de participar o no, es necesario tener en cuenta los siguientes apartados, es de suma importancia que tenga conocimiento la información proporcionada líneas abajo, a todo lo mencionado, si requiere de más información por favor comunicarse con el investigador, ya sea por correo electrónico o teléfono móvil el cual figura en el documento. Evitar dar su consentimiento hasta tener en claro los puntos mencionados y no tener ninguna duda sobre lo expuesto.

Título del proyecto	: Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2021.
Investigador principal	: FLORES MARCOS, Steven Virgilio
Propósito del estudio	: Determinar la relación, a modo de correlación, entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en jóvenes del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2021.
Participantes	: Jóvenes de San Juan de Lurigancho.
Participación	: Se le enviará 2 cuestionarios el cual le tomará un aproximado de 20 minutos para poder terminarlo.
Participación voluntaria	: Si
Beneficios por participar	: Ninguno
Inconvenientes y riesgos	: Ninguno
Costo por participar	: Ninguno
Remuneración por participar	: Ninguno
Confidencialidad	: Total
Renuncia	: Cuando lo considere durante la encuesta
Consultas posteriores	: Telf. 929 929 926 stevenfloresmarcos@gmail.com
Contacto con el Comité de Ética	: comite.etica@uwiener.edu.pe

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Confieso haber leído y comprendido la información expuesta, así mismo, tuve la oportunidad de resolver cualquier duda satisfactoriamente, no me he sentido presionado tampoco forzado para ser participe de la presente investigación, a ello queda conforme con mis respuestas brindadas para la investigación. Considerando a lo anteriormente expuesto proporciono los siguientes datos:

Documento Nacional de Identidad: _____

FIRMA: _____

Correo electrónico personalo institucional:

Firma del investigador

Steven Virgilio Flores Marcos

DNI: 44843229

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

LIMA, 15 de marzo del 2021

SOLICITUD DE AUTORIZACION

Estimado Secretario General:

Pele Apaza Condori

AA.HH Los Portales

AA.HH Los Portales
Pele Apaza Condori
Secretario General
RECIBIDO
20.03.2021
Fecha: 20.03.2021

Me presento, mi nombre es Steven Virgilio Flores Marcos, identificado con DNI: 48227081, con domicilio Calle Canadá 108 El Agustino. Bachiller en Psicología de la Universidad Norbert Wiener.

Es grato dirigirme a usted, para saludarlo cordialmente y a la vez solicitarle el permiso pertinente para llevar a cabo mi investigación de tesis el cual tiene como nombre "AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA, 2021". Para la obtención del título universitario con el grado de licenciado en Psicología.

Espero cordialmente su aprobación para poder aplicar dos cuestionarios que miden las variables en el AA.HH Los Portales que está bajo su dirección.

Gracias de antemano.

Atentamente



Steven Virgilio Flores Marcos
DNI: 48227081

Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin

Anexo 9: Permisos para la utilización de las pruebas

Autorización del cuestionario de Afrontamiento al estrés

 **Bonifacio Sandín** <bsandin@psi.uned.es>
para Paloma, mí ▾ 7 oct

Att. Steven Flores
DNI 48227081

Estimado Steven,
Me complace comunicarle que tiene nuestro permiso para utilizar el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) en sus investigaciones.
Muchas gracias por su interés.
Saludos cordiales,

Prof. Bonifacio Sandín
Catedrático de Psicopatología
Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)
Facultad de Psicología, Juan del Rosal 10
28040 Madrid, España

 

Autorización del cuestionario de bienestar psicológico

Re: SPN Profile Message: Solicitud

 **Dario Nuño Diaz Mendez** <Dario.Diaz@uclm.es>
Thu 10/18/2018, 8:33 PM
steand_s2k@hotmail.com ▾ ↩ ↶ → …

Hola Steven,
El cuestionario está publicado en open access por lo que podéis utilizarlo.
Atentamente,
Darío.

Dario Diaz Mendez
Coordinador del Área Docente de Psicología

Universidad de Castilla-La Mancha
FACULTAD DE MEDICINA | Camino de Moledores S/N | 13071 Ciudad Real
Tfno: 926295300 | Ext: 6839 | Dario.Diaz@uclm.es
Mensaje Instantáneo

