



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS**  
**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y**  
**CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA**

**TÍTULO:**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL**  
**ESTRÉS EN EL PERSONAL STAFF DEL AREA DE OPERACIONES**  
**MINA DE UNA EMPRESA MINERA. ANCASH-PERÚ, 2017**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE**  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA HUMANA**

**AUTORA:**

**IBÁÑEZ VILLACORTA Jesica Ivonne**

**LIMA – PERÚ**

**2017**

*A todas aquellas personas que con este estudio puedan recoger información para continuar investigando para el bien de la psicología.*

*Agradezco a mi familia y mentores, hombres y mujeres que con su experiencia, sabio conocimiento y consejo, me permitieron poder culminar con esta etapa de mi carrera.*

## RESUMEN

EL estudio se desarrolló en torno a la relación del bienestar psicológico (BP) y los estilos de afrontamiento al estrés (EA) en el personal STAFF del área de operaciones mina de una empresa minera ubicada en el región de Ancash en el año 2017; además se pretendió determinar los niveles de bienestar psicológico e identificar el estilo de afrontamiento con mayor predominio; y finalmente, comparar las variables centrales según datos socio laborales. Se trató de un estudio cuantitativo de tipo descriptivo comparativo con diseño no experimental de corte transversal; llevado a cabo en 109 trabajadores a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico – EBP y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE. Se encontró relación significativa entre los niveles de BP y EA ( $p=0.011$ ), con asociaciones entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la tarea y el nivel alto de bienestar psicológico; no así con el estilo de afrontamiento evitativo, puesto que se asocia con el nivel bajo de bienestar psicológico. Predomina el nivel medio en BP (53.2%) y el EA enfocado en la tarea (43.1%). Existen mayor BP en el área de Geología y en los profesionales geólogos o afines; así como existen asociaciones entre el estilo de afrontamiento enfocado en la tarea con el área de geología, mientras que, el enfocado en a las emociones, con el área de geotecnia, y el EA evitativo con el área de planeamiento.

Palabras Clave: Bienestar psicológico, Estilos de afrontamiento al estrés, minas

## **ABSTRACT**

The study was developed around the relationship of psychological well-being (BP) and styles of coping with stress (STA) in the STAFF mine operating area of a mining company located in the region of Ancash in 2017; In addition, it was tried to determine the levels of psychological well-being and to identify the style of confrontation with greater predominance; And finally, to compare the central variables according to socio-labor data. This was a comparative descriptive study with a cross - sectional non experimental design; Carried out in 109 workers who were applied the Psychological Wellbeing Scale - EBP and the coping stress coping questionnaire. A significant relationship was found between BP and AS levels ( $p = 0.011$ ), with associations between task-focused stress coping style and high level of psychological well-being; Not so with the style of avoidant coping, since it is associated with the low level of psychological well-being. The average level in BP is predominant (53.2%) and task-focused AE (43.1%). There is more BP in the area of Geology and in professionals geologists or related; As well as there are associations between the approaching approach to the task with the area of geology, while the focus on the emotions with the area of geotechnics and the avoidant EA with the planning area..

Keywords: Psychological well-being, Stress coping styles, mines

## ÍNDICE

PORTADA .....	i
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
RESUMEN .....	iv
ABSTRACT .....	v
ÍNDICE .....	vi
INTRODUCCIÓN.....	viii
<b>CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Descripción de la realidad problemática.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Formulación del problema .....</b>	<b>4</b>
1.2.1. Problema general.....	4
1.2.2. Problemas específicos.....	4
<b>1.3. Objetivos de investigación .....</b>	<b>5</b>
<b>1.4. Justificación de la investigación .....</b>	<b>5</b>
1.4.1. Importancia de la investigación .....	5
1.4.2. Viabilidad de la investigación.....	6
<b>1.5. Limitaciones del estudio.....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1. Antecedentes de la investigación .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2. Bases teóricas .....</b>	<b>12</b>
2.2.1. Bienestar psicológico.....	12
2.2.1. Estilos de afrontamiento al estrés .....	20
<b>2.3. Definición de términos básicos .....</b>	<b>26</b>
<b>CAPÍTULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>28</b>
<b>3.1. Formulación de hipótesis .....</b>	<b>28</b>
<b>3.2. Variables, dimensiones e indicadores y definición conceptual y operacional .....</b>	<b>28</b>
<b>CAPÍTULO IV METODOLOGÍA.....</b>	<b>30</b>
<b>4.1. Diseño metodológico.....</b>	<b>30</b>
<b>4.2. Diseño muestral, matriz de consistencia.....</b>	<b>30</b>
<b>4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....</b>	<b>32</b>
4.3.1. Técnicas.....	32
4.3.2. Instrumentos .....	32
<b>4.4. Técnicas del procesamiento de la información .....</b>	<b>35</b>
<b>4.5. Técnicas estadísticas utilizadas en el análisis de la información .....</b>	<b>35</b>

4.6. Aspectos éticos contemplados.....	36
<b>CAPÍTULO V ANALISIS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>38</b>
5.1. Análisis descriptivo .....	38
5.2. Análisis inferencial .....	41
5.3. Comprobación de hipótesis .....	46
5.4. Discusión, conclusiones y recomendaciones.....	47
<b>ANEXOS.....</b>	<b>53</b>
<b>A. Datos.....</b>	<b>54</b>
<b>B. Pruebas psicológicas, cuestionarios o escalas utilizadas.....</b>	<b>56</b>
<b>C. Pruebas de validez y confiabilidad de los instrumentos.....</b>	<b>64</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>68</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>69</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>70</b>

## INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es un concepto amplio donde involucra aspectos vinculados a cuestiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como patrones de comportamientos asociados con el bienestar de salud general que tiene resultantes con reacciones y acciones positivas.

El bienestar psicológico, engloba a las personas que día a día afrontan con asertividad los retos que se presentan, ideando modos de manejarlos, aprendiendo de ellos y profundizando su sensación de sentido de la vida, esto comúnmente se le conoce como estilos de afrontamiento al estrés. Para involucrarnos en el tema, es preciso mencionar que el concepto de estrés hace referencia a un proceso complejo mediante el cual hacemos frente a las demandas del entorno.

El presente estudio tuvo como propósito, evaluar la relación de los dos fenómenos mencionados en una población minera, específicamente en un grupo de personas que pertenecen al staff del área de operaciones mina de una empresa minera en la región de Ancash.

El presente informe de investigación está estructurado en cinco capítulos, en el primero describe la realidad problemática lo cual aterriza en la formulación del mismo, de los cuales se desprenden los objetivos de investigación; asimismo, en este apartado se presenta la justificación e importancia de investigación. En el segundo capítulo, se mencionan las principales teorías que sustentan las variables de estudio, presentándose además, los antecedentes de investigación. En el tercer capítulo, se plantea la respuesta tentativa al problema de investigación, y se operacionaliza las variables. En el cuarto capítulo, se presenta el diseño metodológico, donde además se mencionan la muestra, los instrumentos y se indica cómo es que se han procesado los datos. En el capítulo cinco, se presenta los principales resultados que dan respuesta al problema de investigación, los mismos que son discutidos contrastados con los hallazgos de otros autores y finalmente se mencionan las principales conclusiones y recomendaciones de investigación.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

La actual investigación se lleva a cabo en una compañía minera de los Andes peruanos, ubicada en la región de Ancash.

La minería es una de las principales industrias generadoras de divisas en el Perú, por lo que un dato importante a indicar es que la producción de cobre peruana alcanzaría este año 2017, niveles récord de entre 2,6 millones a 2,7 millones de toneladas, frente a 2,2 millones de toneladas estimados en todo el 2016, dijo el viceministro de Minas, Guillermo Shinno. Con los volúmenes del 2016, el Perú probablemente se habría convertido en el segundo mayor productor mundial de cobre. (Grupo El Comercio. 2017, de enero).

Otro dato importante a señalar es el relacionado con las exportaciones de concentrado de mineral peruano, durante el periodo de enero-octubre 2016, el cual representan el 65% del total de exportaciones del Perú. (ADEX, 2014, diciembre)

Sin embargo, y a pesar de la información antes señalada, la cantidad de colaboradores contratados en el sector minero ha venido decayendo desde el año 2013 y continúa decayendo al cierre del 2016, esto según datos oficiales publicados por el Ministerio de Energía y Minas. También debemos mencionar, que siendo la minería una de las fuentes de ingreso más importantes del Perú, es también una de las actividades que origina altos niveles de conflicto sociales, representado según la información de la Defensoría del Pueblo un 66% del total de los conflictos en el Perú. (Grupo El Comercio. 2017, marzo).

La gran y responsable minería, la cual representa la empresa de cuyos colaboradores estamos realizando este estudio, cuenta con un Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional en Minería aprobado mediante DECRETO SUPREMO N° 024-2016-EM, el cual tiene como objetivo prevenir la ocurrencia de incidentes, accidentes y enfermedades ocupacionales, promoviendo así una cultura de prevención de riesgos laborales en la actividad minera. Asimismo, debemos señalar que los colaboradores que laboran en mina

se encuentran expuestos a riesgos psicosociales, accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales. (El peruano, 2016)

Dentro de estos riesgos de salud ocupacional en operaciones mineras, podemos mencionar las siguientes: hipoxia hipobárica, problemas ergonómicos, inhalación de sustancias tóxicas que afectan el sistema sensorial, fatiga, sobrepeso, obesidad, angina inestable, arritmias no controladas, trombosis venosa cerebral, riesgos por trastornos del sueño y somnolencia, infarto al miocardio. Estos son muchos de los riesgos a los cuales todo colaborador que trabaja en el sector minería está expuesto, a esta lista falta adicionar otra igual de importante que son los riesgos psicológicos y psicosociales que también influyen en el bienestar psicológico de los colaboradores. (Ministerio de Salud, 2015)

Según un artículo seleccionado del Diario El Comercio del año 2014, los trabajadores que se encuentran en minas y operaciones petroleras, alejadas de zonas urbanas, suelen tener jornadas poco usuales y hasta llamativas porque les permiten focalizarse mucho más en sus labores y lograr un rendimiento mayor que cuando retornan a casa. Una jornada atípica es un acuartelamiento que exige mucha disciplina. Asimismo, los protocolos y normas de seguridad son ubicuos, tajantes y fiscalizan a los trabajadores en todo momento. Inclusive en los comedores hay toda una tradición y exigencias que deben ser respetadas. Por ello las variables de bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés deben ser evaluadas en los colaboradores que tienen este tipo de trabajo, el cual demanda mucho desgaste físico y emocional para afrontar los problemas que pueden desencadenar un cuadro de estrés u otros problemas psicológicos afectando su bienestar. (Grupo El Comercio. 2014, octubre 7)

El diario Gestión. (2016, Agosto 25) revela que el 81% de profesionales admite sufrir o haber sufrido cierto grado de estrés laboral, y en consecuencia la emisión de licencias médicas alcanza un 22% del total de los documentos emitidos por una empresa, lo cual revela que los profesionales están sometidos constantemente a grandes presiones relacionadas directa e indirectamente a su día a día.

Con relación a los aspectos psicológicos, debido a que la minería es una labor de alta peligrosidad es posible que quienes se desempeñan en esta desarrollen ansiedad, depresión, estrés, dificultades en las relaciones interpersonales, ya que es probable que cuando un sujeto se encuentra bajo una situación de mucha tensión y agotamiento, necesita encontrar una vía a través de la cual hacer una descarga emocional, la cual resulta ser: su familia, los

compañeros de trabajo o su pareja, con quienes canalizar estas emociones; sin dejar de lado que podría pasar que el sujeto se cargue todas las tensiones y como consecuencia afecte sin darse cuenta su bienestar psicológico (Tanaka et al., 2007). Estos aspectos de la minería afectan la salud en dos sentidos: a nivel físico y a nivel psicológico: En cuanto al aspecto físico, los mineros suelen exponerse a sustancias tóxicas que traen consecuencias para su sistema respiratorio, desviación de columna por la posición que debe adquirir el cuerpo en ocasiones, donde dentro de la mina no es posible mantener una posición erguida, problemas en la piel, estrés laboral a causa de las duras y dificultosas labores que allí realizan, causando en ocasiones como efecto del estrés, accidentes fatales para los mineros trabajadores. Es importante resaltar que el estrés laboral es definido como: “las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o necesidades del trabajador”. (Correales & Gómez, 2011)

Sin embargo, a pesar de todos los riesgos físicos y psicológicos mencionados, la empresa minera a la cual vengo realizando el estudio, se encuentra dentro de las 10 empresas en la que todo peruano quisiera trabajar (Club Unimaq, 2015, febrero 15). Dentro de los principales atractivos están, la responsabilidad social con la que esta empresa cuenta, apoyando a las comunidades de sus alrededores, velando por sus intereses económicos, sociales y ambientales. También cuenta con un excelente atractivo salarial y un completo y muy atractivo paquete de beneficios para el colaborador como los son: el seguro médico eps, los bonos, las utilidades, entre otros. Por este motivo, los peruanos podrían decidir sin pensarlo mucho en ingresar a laborar a esta empresa y campamento minero, sin medir las exigencias de bienestar mental y estrés que les demandarían a largo plazo. (Cumpetere, Fondo Multilateral de Inversiones, & Fondo Multilateral de Inversiones Miembro del Grupo BID, 2011)

Sin embargo, no todo se rige en lo extrínseco, por ello podemos mencionar al Dr. Jorge Yamamoto, conocido Psicólogo Social, quien investigó acerca del comportamiento del peruano para lograr el bienestar, el Dr. Jorge Yamamoto cuestiona ¿qué papel desempeña el trabajo? “Las empresas invierten gran cantidad de dinero en bienestar laboral, pero su relación con la productividad es muy baja. La gente más productiva es la que está satisfecha con su vida”, explica el investigador peruano. No suena tan sencillo, pero al menos sabemos que nuestra existencia no se define por un empleo. “Lo que busca la mayoría es un trabajo que nos ayude a cumplir con nuestras necesidades fundamentales”. Tener casa, comida, pagar las cuentas. “Hacer lo que nos gusta es un lujo

de poco. En ese caso no hablamos de productividad sino de rendimiento extremo. No hablamos de un trabajo sino de una misión. Suena bastante lírico pero puede generar mucha frustración y las personas de alto rendimiento no suelen ser felices”. (TEDx Talks & Yamamoto, 2015; ServirTV PERU & Yamamoto, 2015)

En base a todo lo descrito, existe la necesidad de investigar no sólo los factores de salud física en trabajadores mineros, sino también factores de salud mental que pueden estar siendo afectadas de manera silenciosa o poco exploradas en el ámbito de salud psicológica. La presente tesis pretende continuar el inicio de esta línea de investigación para promover acciones y nuevos métodos de prevención de salud mental en esta población con el objetivo de favorecer tanto al colaborador como a la empresa. (López, Ochoa & Olaizola, 2005)

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal staff del área de operaciones mina de una empresa minera ubicada en la Región de Ancash-Perú?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- 1) ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de manera general y según dimensiones expresados en bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones de pareja, que presenta el personal staff del área de operaciones mina?
- 2) ¿Cuál es el estilo de afrontamiento al estrés según sea dirigido a la tarea, a lo social y emocional y al afrontamiento evitativo, que presenta el personal staff del área de operaciones mina?
- 3) ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico que presenta el personal staff del área de operaciones mina, según edad, tiempo de trabajo, el área y según la profesión?
- 4) ¿Cuál es el estilo de afrontamiento al estrés según sea dirigido a la tarea, a lo social y emocional y al afrontamiento evitativo, que presenta el personal staff del área de operaciones mina, según edad, tiempo de trabajo, el área y según la profesión?

### **1.3. Objetivos de investigación**

#### **Objetivo General**

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal staff del área de operaciones mina de una empresa minera ubicada en la Región de Ancash-Perú, 2017.

#### **Objetivos específicos**

- 1) Describir los niveles de bienestar psicológico de manera general y según dimensiones expresados en bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones de pareja, que presenta el personal staff del área de operaciones mina.
- 2) Identificar el estilo de afrontamiento al estrés con mayor predominio según sea dirigido a la tarea, a lo social y emocional y al afrontamiento evitativo, que presenta el personal staff del área de operaciones mina.
- 3) Comparar el bienestar psicológico que presenta el personal staff del área de operaciones mina, según tiempo de trabajo, según edad, tiempo de trabajo, el área y según la profesión.
- 4) Compara los estilos de afrontamiento al estrés que presenta el personal staff del área de operaciones mina, según tiempo de trabajo, según edad, tiempo de trabajo, el área y según la profesión.

### **1.4. Justificación de la investigación**

#### **1.4.1. Importancia de la investigación**

La justificación de este Proyecto de Investigación se basa en las oportunidades de mejora que se pueden descubrir frente a la problemática existente del bienestar psicológico y su relación con los estilos de afrontamiento al estrés de la población objetivo de esta investigación.

Es importante porque permitirá despejar una serie de interrogantes relacionadas al bienestar psicológico y al afrontamiento del estrés por los que los colaboradores pasan y cómo esto les afecta en su labor del día a día ya que su trabajo demanda de muchas e intensas situaciones estresoras. La población objetivo de este estudio se encuentra

lidiando con mucho personal en todo momento y tomando decisiones importantes que involucran la seguridad industrial y la producción. Adicionalmente a lo indicado, se encuentran lejos de sus seres queridos, causando un cierto nivel de preocupación en caso les ocurriera algo.

Al identificar la relación que existe entre ambas variables, se podrá estudiar y plantear estrategias de trabajo en base al tipo de relación que resulte. Es decir, se trabajará reforzando el estilo de afrontamiento que resulte estar relacionado con un buen bienestar psicológico.

También es importante porque contribuye con la Psicología Científica en encontrar respuestas objetivas como alternativas de solución a la problemática; pues como se ha descrito en la problemática, existen pocos estudios nacionales enfocados en la salud mental de los trabajadores del sector minero.

Para los colaboradores y la empresa también es importante ya que se descubrirá cuándo aplicar las alternativas de solución mencionadas en la sección sugerencias y alternativas de solución de este estudio.

El presente proyecto permitirá, así mismo, promover criterios metodológicos donde, la empresa y colaboradores asuman responsabilidades para mejorar la relación unos con otros, en búsqueda de un bienestar psicológico y un mejor afrontamiento al estrés.

#### **1.4.2. Viabilidad de la investigación**

El presente proyecto de investigación, cuenta con los recursos humanos considerando a la muestra poblacional y a la investigadora. La muestra poblacional materia de la investigación consta de 109 colaboradores staff de la Gerencia de Operaciones Mina que pertenece a la Vicepresidencia de Operaciones de la empresa. Los recursos materiales que se utilizaron son los tests psicológicos, lapiceros, lápices, borradores, carpetas para cada colaborador que voluntariamente se ofreció a participar, laptop, impresora, proyector multimedia y USB. La investigación fue financiada y cubierta por la investigadora. Respecto al tiempo, la investigadora planificó previamente el trabajo, la recolección de datos, la aplicación de pruebas psicológicas, por lo tanto no existieron inconvenientes. Con relación al acceso de la información y

conocimiento se contó con el acceso a la información pertinente gracias a la autorización del Vicepresidente de Operaciones y del Gerente de Operaciones Mina quienes en todo momento dieron las facilidades para que el personal participe voluntariamente.

### **1.5. Limitaciones del estudio**

La posible dificultad que se presente en el proceso de la investigación sería el recelo de los colaboradores y su negación a participar en forma voluntaria de las pruebas.

La principal dificultad es que no se encuentra mucha información de estudios en el sector minero en el Perú sobre las variables materia de la presente investigación. Sin embargo, si se ha encontrado información de variables similares en el tipo de población escogida.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de la investigación**

##### **Internacionales**

Calvarro (2016), desarrolló una investigación en España, con la finalidad de determinar la relación existente entre el bienestar psicológico, el estrés percibido y las diversas estrategias de afrontamiento empleadas por los jóvenes, además de las diferencias en las variables sociodemográficas evaluadas y de identificar las variables que mejor contribuyen a explicar el bienestar psicológico. El estudio, se llevó a cabo en 106 jóvenes. Entre los principales resultados se tiene que, en relación con las estrategias de afrontamiento, se encuentra que las dos más empleadas por los jóvenes son en primer lugar, la “resolución de problemas” y en segundo lugar, el “apoyo social”. Se encontró que el bienestar psicológico correlacionaba positivamente y de manera significativa con la estrategia de “resolución de problemas” y con la de “reestructuración cognitiva” y de forma significativa y negativa con las estrategias de “autocrítica” y “retirada social”. A modo de conclusión, el autor indica que los resultados mostraron que los jóvenes que percibieron mayores niveles de estrés, tenían un menor nivel de bienestar psicológico y empleaban más las estrategias “autocrítica”, “expresión emocional”, “pensamiento desiderativo” y “retirada social”. Las mujeres manifestaron mayores niveles de estrés percibido que los hombres y tenían preferencia por las estrategias “expresión emocional” y “apoyo social”, mientras que los chicos optaban por la “retirada social”. El estrés percibido es la variable que más contribuye a explicar el bienestar psicológico. Estos resultados subrayan la importancia de continuar examinando y promoviendo el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento más eficaces para poder hacer frente exitosamente a las dificultades que acontezcan en los proyectos vitales de los jóvenes.

Marsollier & Aparicio (2011), desarrollaron una investigación que titula “El Bienestar Psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas” en Argentina, con la finalidad de conocer el nivel de desgaste laboral y de

bienestar psicológico de 100 sujetos insertos en la Administración Pública del Gobierno de Mendoza, Argentina, a partir del análisis de factores educacionales, organizacionales y psicosociales que impactan en la salud. Se llevó a cabo en 100 empleados de distinto nivel de instrucción y posicionamiento jerárquico. Estos se dividieron en 2 grupos, uno “no universitarios” y el otro “universitarios”. Entre los principales resultados se tiene que en términos generales, la población presenta una tendencia a elevados niveles de bienestar psicológico. Pero, se identifica una leve tendencia a menores niveles de bienestar entre los sujetos “universitarios”, comparados con los sujetos “no universitarios”. Surgen asociaciones significativas entre bienestar psicológico y afrontamiento. El análisis de regresión indica para ambos grupos que esforzarse y tener éxito, predice el bienestar psicológico y viceversa. Para el 86.5% de sujetos “no universitarios”, resultaron explicativas del bienestar psicológico dos estrategias de afrontamiento: esforzarse y tener éxito y concentrarse en resolver el problema. Esto significa que aquellos sujetos que, ante situaciones conflictivas, adoptan conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal y abordan el problema sistemáticamente, pensando en él y teniendo en cuenta diferentes puntos de vista u opciones de solución, presentan por lo general, un elevado nivel de bienestar psicológico. A modo de conclusión las estrategias de afrontamiento surgen asociadas al bienestar psicológico, tanto para sujetos “no universitario” como “universitario”, mostrando perfiles no tan diferenciados como era previsible.

Correales & Gómez (2011), desarrollaron una investigación de título “Bienestar Psicológico de los Mineros de la Mina “La Playa” del Municipio de Amagá en Colombia, cuyo objetivo fue caracterizar las áreas de bienestar psicológico de los mineros de la mina “la playa” del municipio de Amaga Antioquia. Se llevó a cabo en una muestra de 54 personas, hombres entre 20 y 34 años, que laboran en jornada diurna. El resultado fue que se encontró un nivel medio de satisfacción y bienestar en la dimensión material, pero niveles en general bajos en las áreas de bienestar subjetivo, laboral y de pareja. Lo anterior puede relacionarse con las condiciones laborales desfavorables que implican desempeñarse en una mina ilegal, largas jornadas de trabajo, poca posibilidad de ascenso y en general un ambiente de trabajo de alto desgaste físico, que termina impactando la evaluación subjetiva que se hace de diversos aspectos de la vida.

Fernández y Polo (2011) desarrollaron una investigación titulada “Afrontamiento, Estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso” en España, con la finalidad de determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas para una muestra de 135 estudiantes de Educación Social ante las situaciones que generan más estrés en el primer curso de universidad. También se quiso conocer el nivel de bienestar psicológico del alumnado y su posible relación con la eficacia percibida en el afrontamiento. Entre los principales resultados se tiene que si existen diferencias de género en las situaciones valoradas como más generadoras de estrés. Se hallaron diferencias significativas ante el estrés en los exámenes, un evento considerado más estresante para las mujeres que para los hombres. También se observó que, respecto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por el alumnado, el apoyo social y la resolución de problemas serían las estrategias más frecuentemente utilizadas. También se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las estrategias resolución de problemas, autocrítica, evitación de problemas y retirada social, estrategias todas más utilizadas por los hombres que por las mujeres. En cuanto al grado de bienestar psicológico del alumnado encuestado, los resultados indican un nivel medio de bienestar, existiendo diferencias significativas en función del género, mayor el nivel de bienestar en el caso de los hombres, que en las mujeres. Finalmente, respecto al grado de eficacia percibida en el afrontamiento, los alumnos de educación social obtienen una puntuación media a la hora de enfrentarse a situaciones problemáticas. En conclusión, los resultados indicaron que las dificultades relacionadas con el contexto académico producen más estrés que los problemas personales, siendo el apoyo social y la resolución de problemas las estrategias de afrontamiento más empleadas. El alumnado mostraba un nivel medio de bienestar y se percibe eficaz en el afrontamiento.

## **Nacionales**

Yarlequé, Javier, Monrue, Núñez, Navarro, Padilla, Matalinares, Navarro & Campos (2016), Perú, desarrollaron una investigación de título “Procastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín”, con la finalidad de abordar la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior. Se evaluó a 1006 universitarios de Lima y Huancayo, en las variables procrastinación, afrontamiento del estrés y bienestar

psicológico. Los resultados mostraron, que no existe relación estadística entre las tres variables, que el afrontamiento del estrés no depende de la procrastinación, que el bienestar psicológico no depende del afrontamiento del estrés, pero si se halló relación de dependencia entre la procrastinación y el bienestar psicológico. Es decir que los menos procrastinadores poseen mayor bienestar psicológico que los más procrastinadores. La mayoría de los estudiantes de educación superior, utiliza la estrategia de afrontamiento del estrés dependiendo de las circunstancias, aunque lo que con más frecuencia hace es demorar el afrontamiento. La mayoría de los estudiantes de educación superior, presentan un nivel medio en la escala de bienestar psicológico

Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda & Yaringaño (2016), desarrollaron una investigación titulada “Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo” en Perú, con la finalidad de establecer la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico. Se evaluó a 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo con edades entre 16 y 25 años. Entre los principales resultados se tiene que existe una correlación directa entre la variable modos de afrontamiento y la dimensión propósito en la vida. Y en la dimensión estilos de afrontamiento centrado en el problema se halló correlaciones directas con todas las dimensiones del bienestar psicológico. Para el caso de la dimensión estilos de afrontamiento centrado en la emoción, hay correlación directa con las dimensiones relaciones positivas y propósito en la vida. En contraste, la dimensión otros estilos de afrontamiento se relacionó de forma inversa con todas las dimensiones del bienestar psicológico. A modo de conclusión, los autores determinaron que los resultados mostraron que existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema y la emoción, y el bienestar psicológico, mientras que otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa, pero indirecta.

Becerra & Otero (2013), desarrollaron una investigación titulada “Relación entre Afrontamiento y Bienestar Psicológico en pacientes con cáncer de mama” en Perú, con la finalidad de conocer la relación que existente entre los estilos y las estrategias de afrontamiento, y el bienestar psicológico en una muestra de 46 pacientes con cáncer de mama, con un tiempo de diagnóstico no menor a seis meses, en estadio clínico del I a III, que asisten a una clínica oncológica privada de la ciudad de Lima. Entre los resultados más importantes se encontraron relaciones significativas e inversas entre el bienestar psicológico global y el estilo evitativo y entre la estrategia, liberación de

emociones y las dimensiones del bienestar psicológico: autonomía, dominio del entorno y auto aceptación. En relación a las variables sociodemográficas y de enfermedad, se observan diferencias significativas para las variables: edad, número de hijos, tiempo de diagnóstico y tipo de cirugía. No se presentan diferencias para las variables: ocupación, religión, tipo de tratamiento, tratamiento psicológico, estado civil y grado de instrucción. En cuanto a la edad, se encuentra una relación significativa e inversa con la estrategia de postergación. Es decir, que a mayor edad menores intentos de posponer el afrontamiento. En cuanto a los estilos de afrontamiento se halló una correlación directa y significativa entre el estilo centrado en el problema y el centrado en la emoción. Adicionalmente, también se encontró una relación directa y altamente significativa entre el afrontamiento centrado en la emoción y el afrontamiento evitativo. En cuanto al objetivo principal de esta investigación se encontró una relación significativa e inversa entre el bienestar psicológico global y el estilo evitativo; a mayor uso del estilo evitativo, menor bienestar psicológico. En relación a los estilos de afrontamiento y las dimensiones del bienestar psicológico encontramos que existe una correlación significativa e inversa entre el estilo evitativo y las dimensiones de autonomía y dominio del entorno. A modo de conclusión, los resultados del estudio dan cuenta de una relación relevante entre los constructos investigados, lo que contribuye al conocimiento del bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama y podría orientar la intervención psicológica promoviendo las estrategias de afrontamiento que más lo favorezcan.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Bienestar psicológico**

Wilson (1967) planteó que la persona feliz era una persona “jóven, saludable, bien educada, bien pagada, extrovertida, optimista, libre, religiosa, casada, con alta autoestima, moral de trabajo, aspiraciones modestas, de cualquier sexo y de una amplia gama de niveles de inteligencia”. (Citado en Cuadra & Florenzano, 2003).

Levi y Anderson (1975) definen el término bienestar subjetivo como una medida compuesta por los bienestar mental, físico y social, tal como es percibida por un individuo o un grupo, así la felicidad, satisfacción y gratificación. Dicha medida es un componente de la satisfacción en la vida que incluye áreas como: salud, matrimonio,

familia, trabajo, vivienda, situación económica, oportunidades educativas, autoestima, creatividad, competitividad, pertenencia y confianza entre otros. (Citado en Martín, 2002, p. 115)

Andrews y Withey (1976) definen al bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos (afecto positivo y negativo). (Citado en Casullo & Solano, 2002, p. 12.).

Diener (1984) planteó que el bienestar personal, subjetivo o Bienestar Psicológico es definido en base a tres características: subjetividad, presencia de indicadores positivos y no ausencia de factores negativos, y una valoración global de la vida. El bienestar elevado depende del juicio positivo de la vida el cual perdura a lo largo del tiempo, y el bajo bienestar dependerá de la incongruencia entre expectativas y logros. (Citado en Martín, 2002, p.27)

Lever (2005) afirman que la estructura de bienestar subjetivo está conformada por sus componentes esenciales, es decir, la satisfacción de vida y el equilibrio afectivo.

Horley y Little (1985) definen al bienestar psicológico como la percepción subjetiva, estado o sentimiento positivo. Consideran que se puede medir en base a alguno de sus componentes, afectos y cognición, los cuales tienen que ser analizados en contextos como la familia y el trabajo. (Citado en Casullo & Solano, 2000, p. 12.)

Pullium (1989) define el bienestar subjetivo como un constructo que tiene distintos componentes: a) bienestar material b) relaciones familiares c) salud familiar d) educación de los hijos y e) variables de personalidad. (Citado en Lever, 2005, p. 116).

Veenhoven (1991) define al bienestar psicológico como el grado en el que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables. (Citado en Casullo & Solano, 2000, p. 12.)

Leelakulthanit y Day (1992) propuso que la vida es un constructo general que puede ser visto como compuesto de varios campos específicos; por lo tanto, cuando alguien dice estar satisfecho con su vida, se está refiriendo a algo en concreto, es feliz como resultado de la acumulación de momentos felices. La identificación de dichas áreas o campos específicos es inevitablemente arbitrario, y por tanto, se define el

bienestar subjetivo como la felicidad que produce la satisfacción en estas áreas de la vida. (Citado en Lever, 2005, p. 115.).

Diener, Shevlin y Bunting (1994), definen el bienestar subjetivo como una consideración o evaluación global de la vida, en la que se incluyen componentes afectivos como cognitivos. (Citado en García 2005).

Ryff y Keyes (1995) formularon un modelo multidimensional del bienestar psicológico, planteando seis componentes: apreciación positiva de sí mismo (auto aceptación), capacidad para controlar en forma efectiva el medio y la propia vida (dominio), capacidad para manejar con eficiencia los vínculos personales (afectos positivos); la creencia que la vida tiene un propósito y un significado (desarrollo personal); sentimientos positivos hacia el crecimiento y madurez (autonomía); sentimiento de autodeterminación. (Citado en Figueroa, Contini, Lacunza & Levin, 2005).

Diener, Suh y Oishi (1997) definen el bienestar psicológico como la manera en la que la persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas. (Citado en Benatuil, 2003, p. 12).

Diener et. al. (1999) postulan que el bienestar subjetivo es “un área general de interés científico y no una estructura específica que incluye las respuestas emocionales de las personas, satisfacciones de dominio y los juicios globales de satisfacción de vida”. (Citado Godoy, 2004).

Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) definen al bienestar psicológico como un concepto ligado a la percepción subjetiva que tiene un individuo respecto a los logros conseguidos por él, y su grado de satisfacción personal con sus acciones pasadas, presentes y futuras. En tal sentido, refleja el sentir positivo y el pensar constructivo de la persona para consigo mismo.

Nelson (2000) hace una apreciación de bienestar, al referirse al éxito personal, en términos de estrés, afrontamiento, soporte social, satisfacción con la vida y bienestar espiritual. (Citado en Ureña, Barrantes & Solis, 2014, p. 109).

García & Gonzales (2003) definen al bienestar psicológico como sinónimo del bienestar subjetivo, el cual trasciende la reacción emocional inmediata, como el estado de ánimo, es una experiencia humana vinculada con el presente, pero también con proyección al futuro, pues se produce justamente con el logro de bienes. En este sentido el bienestar surge del balance entre expectativas (proyección de futuro) y logros (valoración del presente), en las áreas de mayor interés para el ser humano como la familia, la salud, las condiciones materiales de la vida, las relaciones interpersonales, las relaciones afectivas y sexuales con la pareja. Asimismo, este constructo expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de si mismo, se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social.

Casullo & Solano (2000) define al bienestar psicológico como una valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de la vida, en la que predominan estado de ánimo positivo. La misma autora sostiene que la satisfacción se compone de tres aspectos: los estados emocionales, componente cognitivo (creencias pensamientos) y las relaciones entre ambos componentes. Considera al Bienestar Psicológico como el componente cognitivo de la satisfacción, más allá de la reacción inmediata y es el resultado del procesamiento de informaciones que cada persona hace acerca de cómo le fue antes o ahora, a lo largo de su vida.

Salinas, Toro & Tatiana (2016) refieren que la familia, el apoyo social y el trabajo juegan un papel muy importante en el bienestar subjetivo. Al parecer algunas áreas resultan muy importantes cuando no se cuenta con un nivel mínimo de satisfacción en la misma. El bienestar subjetivo es un constructo multidimensional que para ser medido no solo se considera el grado de satisfacción en diferentes áreas de la vida, sino que se toma en cuenta la importancia que los sujetos conceden a dichas áreas, de manera que la satisfacción se convierta en un puntaje ponderado por una escala de valores.

Perinat & Lalueza (2007) desarrolló un modelo de Bienestar Psicológico que puede considerarse precursor de los actuales modelos de Psicología Positiva, y que aún hoy continúa siendo una de las más brillantes aportaciones en las teorías y aplicaciones relacionadas con el bienestar humano. Esta autora define el bienestar psicológico a

partir de elementos no hedónicos: el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés.

En este modelo, cada dimensión es un índice de bienestar en sí mismo, y no un predictor de bienestar, de ahí que señale las consecuencias de mantener niveles óptimos o deficitarios en cada uno de ellos.

Otra ventaja añadida al modelo de Ryff es el hecho de que construyó un cuestionario para evaluar las dimensiones. Curiosamente esta escala de bienestar incide en el hecho de que la salud mental positiva es relativamente independiente de la salud mental negativa.

Tal y como señala la propia Ryff en sus investigaciones, estas dimensiones se relacionan tanto con una mayor satisfacción vital y un mayor bienestar subjetivo, así como indicadores de una mejor salud física: menores niveles de cortisol (menos estrés), menores niveles de citoquinas (indicador de procesos de inflamación crónicos), menor riesgo cardiovascular y mayor duración de sueño REM (mejor patrón de sueño).

M. Seligman (1990) - La psicología de Seligman pone al hombre en relación con el mundo dentro del espectro temporal: pasado, presente y futuro. De cómo se den nuestras relaciones con los hechos del pasado, los desafíos del presente y los propósitos del futuro depende nuestra felicidad ahora. Así por ejemplo, propone la práctica habitual de las denominadas emociones positivas (un concepto clave en su psicología), que nos disponen a una relación positiva con el pasado, como por ejemplo la gratitud y el perdón; o con el futuro, como el optimismo y la esperanza, en oposición a emociones negativas como el resentimiento (en relación con el pasado) o la desesperanza (en relación con el futuro). En cuanto al presente, nos pone ante dos posibilidades: (1) el placer y (2) la gratificación. El primero se refiere al disfrute de la sensación cruda, esto es, de aquella sensación producida por un estímulo que no requiere mayor esfuerzo, como por ejemplo comer un helado, darse una ducha caliente, ver una sitcom, practicar un juego de azar... Seligman dice que el placer es bueno, pero con moderación (con templanza), pues presenta estudios que muestran cómo el placer disminuye proporcionalmente al aumentar la cantidad de estímulo que lo produce hasta el punto de producir insatisfacción y adicción. La otra forma de ser feliz en el presente es mediante la gratificación, esto es, mediante el disfrute producido por la realización de actividades nobles, como por ejemplo, hacer una obra de caridad, practicar un deporte, escalar una

montaña, escribir una novela, tocar un instrumento. Seligman dice que hay actividades que, una vez superados ciertos niveles de esfuerzo en su aprendizaje, producen un gozo que supera lo meramente emocional (se pierde la conciencia de la emoción), tal como la que experimenta el virtuoso del piano mientras interpreta una pieza musical, por ejemplo, o el escritor absorto en lo que escribe. Es la felicidad de la virtud, la gratificación producida por la ejecución de una acción que roza la perfección. Una vida con significado, un placer moderado, realización de acciones nobles (virtud) y fomento de la emoción positiva resumen muy bien lo que Seligman nos propone para ser felices, para vivir una vida buena. (Citado en Schuschny, 2007)

¿Cuál es la diferencia entre las personas felices e infelices? Martin Seligman, dice que no son más religiosos, no están en mejor estado físico, no tienen más dinero, no se ven más hermosos, no pasan por más eventos buenos y menos eventos malos, la única diferencia es que las personas felices son extremadamente más sociales.

Seligman diferencia tres tipos de vida felices:

- Vida placentera: Una vida donde se tienen todas las emociones positivas que se puedan tener y las habilidades para amplificarla.
- Vida de compromiso: Una vida en que el trabajo, la crianza de los hijos, el amor, el tiempo libre es lo más importante.
- Vida significativa: Una vida en el que se conocen y se utilizan las propias fortalezas

Una no es mejor que otra, simplemente son diferentes tipos de “vidas felices”

### Bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo es definido por el autor como una etapa concreta vital que está atravesando el sujeto en cuestión (adolescencia, juventud, edad mediana, senectud, etc). Sánchez – Cánovas, 1998

Este, tiene tres componentes; uno cognitivo que es la satisfacción con la vida, y dos afectivos que son la afectividad positiva y la afectividad negativa también reconocidos como bienestar-malestar. Autores como y otros, aceptan que son estos tres componentes: satisfacción, bienestar y malestar los que tienen que ser evaluados.

La satisfacción es concebida como una valoración subjetiva por parte del evaluado refiriéndose al propio estado de la persona, el mismo puede evaluar la propia satisfacción en función de una comparación con su vida pasada, el estado de otros o un hipotético estado. Relacionándolo con ámbitos concretos o tratarse de una evaluación global hecha por la persona de la propia vida

#### Bienestar material

El bienestar material es definido por el autor como los ingresos económicos y posesiones materiales cuantificables que posea la persona, que le generen un sentimiento de bienestar, por tanto la ausencia de los mismos genera un sentimiento contrario y por ende la ausencia de bienestar. (Sánchez – Cánovas, 1998, p. 8)

El factor económico en cuanto al incremento salarial es importante pero no determina el nivel de bienestar, crea una elevación a corto plazo, pero no una alteración a largo plazo, en el nivel de bienestar o felicidad. En otro caso cuando se le rechaza a un trabajador el aumento salarial genera una reacción inmediata de infelicidad, frecuentemente mezclada con rabia y resentimiento, pero no altera significativamente las características individuales de bienestar y felicidad. La adaptación dinámica explicaría la estabilidad de la felicidad

#### Bienestar laboral

El autor define al bienestar laboral como un componente importante de la satisfacción general y ésta lo es de la salud en su sentido global y completo. En contraposición, la insatisfacción laboral es una de las principales fuentes del estrés en el trabajo. El estrés laboral parece ser el producto de las características del ambiente laboral que se convierte en una amenaza para el individuo. Esta amenaza puede deberse bien a las exigencias del trabajo o a las insuficientes ayudas para satisfacer las necesidades del trabajador como un salario inadecuado, la insatisfacción y la promoción. (Sánchez – Cánovas, 1998, p. 8)

El bienestar laboral es una respuesta afectiva emocional positiva hacia el trabajo en general o hacia una faceta del mismo. Se trata de una percepción subjetiva de las experiencias laborales de la persona, considerando la satisfacción como un concepto multidimensional.

El bienestar o satisfacción laboral guarda una estrecha relación con la satisfacción general, unida a la del matrimonio y la familia descubrieron que si la felicidad matrimonial era la mayor fuente de felicidad, la insatisfacción laboral era la causa mayor de infelicidad. Teniendo en cuenta estos datos, Argyle(1992) concluye que la satisfacción laboral es una de las fuentes más importantes de insatisfacción y preocupaciones que de satisfacción.

En relación con los estereotipos en muchas de nuestras sociedades, todavía se considera que el estatus social de las mujeres está relacionado con su papel como esposas. Los estereotipos que durante largo tiempo han dominado son dos: a) el “lugar” normal de la mujer está en el hogar y b) el “destino” normal de la mujer es la maternidad. Afortunadamente, estos estereotipos van perdiendo vigencia, pero no han desaparecido todavía. Sánchez- Canovas (1998).

En este mismo estudio se reconoce que se está produciendo un cambio en los varones en relación con su participación más activa en la crianza de los hijos. El problema estriba en reorganizar y reevaluar las diferentes exigencias del trabajo y de la familia. Los cambios en los roles de la mujeres y sus expectativas demandan cambios en los roles de los varones. Afortunadamente en muchas sociedades parece que comienzan a romperse las barreras entre los roles de varones y mujeres.

### Relaciones con la pareja

El autor lo define como las relaciones satisfactorias entre dos personas que conforman una pareja, este es uno de los componentes importantes del bienestar general, de la felicidad. (Sánchez Cánovas, 1998, p. 9)

En resumen, el Bienestar Psicológico es un constructo que expresa los sentimientos y cogniciones positivos acerca de sí mismo, definidos por la percepción subjetiva que cada uno tiene de su propia vida la cual a evaluando en forma integral, incluyendo aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico, laboral y social. El Bienestar Psicológico tiene variantes temporales por las experiencias vinculadas a la esfera emocional, y de carácter estable a través del tiempo determinándose por elaboración cognitiva y la valoración que hace de las circunstancias que vive o ha pasado a lo largo de su vida.

La mayor parte de estudios considera que las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja son uno de los componentes importantes del bienestar general, de la

felicidad. Los estudios sobre las relaciones entre esposos se han centrado primordialmente en el concepto de ajuste conyugal. Una de las escalas más utilizadas en la investigación ha sido la “Locke-Wallace Marital Adjustment Scale”. Definieron el ajuste conyugal como la “acomodación mutua del esposo y la esposa en una etapa concreta”. (Spainer, 1976)

Una de las variables que es estudiada en el bienestar y tiene un valor predictivo es el status marital según Lee, GR; Seccombe, K; Shehan, CL. (1991) estos autores sostienen que las personas casadas o unidas consensualmente de ambos sexos reportan mayores niveles de felicidad que aquellas que nunca han estado casadas o unidas, las divorciadas, las viudas o las separadas. Así mismo cuando la vida en pareja esta provista de una adecuada comunicación, provee a los miembros de interacciones sociales significativas y un nivel de apoyo material, emocional, económico, instrumental o de información, que generalmente modula su relación con el medio.

### **2.2.1. Estilos de afrontamiento al estrés**

Los estilos son las formas habituales, relativamente estables, que tiene una persona para manejarse con el estrés. El estrés es una respuesta adaptativa de nuestro organismo ante demandas ambientales, caracterizado por una activación fisiológica bastante extendida, de duración variable y que de una u otra manera prepara al individuo para soportar tales eventos (Villar, 2012). Lazarus define al afrontamiento como el proceso por el cual un individuo se esfuerza cognitivamente y conductualmente para enfrentar una situación considerada estresante para después ejecutar una acción (Lazarus, 1996). El afrontamiento es definido por Everly & Horton (1989) “como un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, esfuerzos que pueden ser psicológicos o conductuales”. También, Frydenberg y Lewis (1997) definen al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas”.

El afrontamiento es un proceso que cambia a través del tiempo y por las circunstancias, es decir es un proceso dinámico (Folkman, Lazarus, Dunkel, DeLongis & Gruen, 1986). El afrontamiento es un estilo personal, relativamente estable, es decir no cambia y ambos estarán íntimamente relacionados (Scheier, Carver & Bridges, 1994). Los estilos de afrontamiento se refieren al conjunto de técnicas o métodos que el individuo elabora en respuesta a una situación estresante considerada desbordante.

El modelo de afrontamiento al estrés es descrito por primera vez por Lazarus y Folkman (1996) se centra en la interacción de una persona con el entorno; describe como el sujeto hace frente a las demandas de este. De tal modo que el afrontamiento consiste en un proceso de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

El modelo nos describe dos posibilidades en el individuo una vez que haya identificado una circunstancia como desbordante de sus recursos. Por un lado, existe la posibilidad que la demanda le sea irrelevante, en este caso no tiene efecto sobre la persona, ni compromiso a nivel físico, personal o social. Por otro lado, existe la posibilidad de que la demanda sea relevante, esto genera una alteración en la homeostasis del sujeto en el nivel físico, personal o social. Ocurre una respuesta de estrés, la misma que provoca una atención dirigida hacia el problema y un proceso de evaluación. (Auguste, 2016)

Carver, Scheir y Weintraub (1989) se basaron en la teoría de Lazarus y Folkman, y propusieron la presentación de 13 estrategias de afrontamiento; las cuales se describirán a continuación.

Las estrategias de afrontamiento “son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes” (Fernández-Abascal, 1997).

Las estrategias de afrontamiento “son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes” (Ortega, Valz & Lezama, 2001)

El estilo de afrontamiento dirigido al problema contiene cinco estrategias de afrontamiento:

- a) **Afrontamiento activo:** Se refiere a las acciones directas que el sujeto realiza para alterar la situación e intentar cambiarla. Es decir, es un proceso activo de afrontamiento, que implica un incremento del esfuerzo propio para remover el estresor o mejorar sus efectos.

- b) Planificación: Es un modo de afrontamiento analítico que incluye pensar en cómo afrontar un estresor, ideando estrategias de acción, pasos a seguir y buscando la mejor manera de manejar el problema. Cabe señalar que la planificación ocurre durante el período que Lazarus y Folkman (1996) denominan evaluación cognitiva secundaria.
- c) Supresión de actividades distractoras: En esta estrategia se reprimen aquellas conductas que permiten al sujeto centrarse en el acontecimiento estresante al que ha de enfrentar, y que al mismo tiempo evite otras actividades o pensamientos que lo distraigan.
- d) Refrenar el afrontamiento: Describe los esfuerzos por demorar el momento adecuado para afrontar el problema y evitar que afecte al sujeto negativamente, al tener que tomar decisiones precipitadamente. Es esperar una oportunidad apropiada para actuar, manteniendo la misma actitud y no actuando apresuradamente.
- e) Búsqueda de apoyo social Instrumental: Implica la búsqueda de recursos humanos que le puedan dar al sujeto un apoyo instrumental para manejar el problema.

El estilo de afrontamiento dirigido a la emoción contiene cinco estrategias que a continuación serán descritas:

- a) Búsqueda de apoyo social emocional: Engloba las acciones emprendidas por el sujeto para buscar en otras personas razones emocionales que calmen su estrés (el cariño, la simpatía y la comprensión). Se trata de buscar apoyo, afecto y empatía.
- b) Religión: Se refiere a actividades como rezar o centrarse en la religión, las cuales permiten al sujeto aceptar el acontecimiento estresante. La religión puede servir como una fuente de apoyo emocional, como vehículo para una reinterpretación positiva y como una técnica de afrontamiento activo.
- c) Reinterpretación positiva: Engloba lo referente a aquellos aspectos de crecimiento personal que pueden derivarse de la experiencia de estrés. Esto significa que la persona reconstruye una situación estresante en términos positivos. Lazarus y Folkman (1996, en Carver y col. 1989) consideran esta técnica como un tipo de afrontamiento emocional, el cual maneja el estrés emocional más que afrontar el

estresor en sí. Esta estrategia se puede encontrar en el caso de personas que han pasado por problemas graves como una enfermedad o una pérdida, pero deciden interpretar esta experiencia como una enseñanza.

- d) Aceptación: Se refiere a la aceptación del problema. Según Carver y cols. (1989) la persona que acepta la realidad de una situación estresante parecería ser alguien interesado en sobrellevar la situación. La aceptación consiste en dos fases del proceso de afrontamiento; la aceptación de un estresor como real, esto ocurre en la evaluación cognitiva primaria, y por otra parte la aceptación de la ausencia de una estrategia de afrontamiento, que es parte de la evaluación cognitiva secundaria. Por ejemplo, cuando una persona acepta tener una enfermedad terminal y de ahí parte el inicio de otra estrategia de afrontamiento.
- e) Negación: El sujeto niega y evita el afrontamiento activo del suceso estresante y actúa “como si nada sucediera”. A menudo se sugiere que la negación es útil para minimizar el estrés y facilitar el afrontamiento, sin embargo se puede argumentar que la negación crea problemas adicionales, a menos que el estresor pueda ser realmente ignorado. Carver y cols. (1989) plantean que negar la realidad de los eventos hace que el evento se convierta en más serio y que el afrontamiento se haga más difícil de lo habitual. Un claro ejemplo son las personas drogodependientes que niegan tener una adicción y refieren tener el control de su consumo.

El tercer estilo denominado “Otros estilos”, enfocado hacia la percepción o evitativo, está conformado por las siguientes estrategias:

- a) Desahogarse o centrarse en las emociones: Alude a las respuestas emocionales asociadas a la situación estresante. Generalmente utilizan este tipo de estrategia los sujetos que visualizan el estresor como perdurable e inmodificable. Implica concentrarse en el estrés o las situaciones molestas que se están viviendo para luego exteriorizar estos sentimientos; pueden hacerlo llorando, gritando, golpeando algo, etc. Según Carver y cols. (1989) esta respuesta puede, a veces, ser funcional; sin embargo concentrarse en estas emociones por largos períodos puede dificultar el ajuste a la realidad, además de distraer a las personas del afrontamiento activo de la situación estresante.

- b) Desconexión conductual: Hace referencia al empleo de acciones que evitan afrontar activamente la situación estresante. Lo cual reduce el esfuerzo propio para afrontar la situación, incluso el sujeto se rinde al intento de lograr metas en las cuales interfiere el estresor. Por ejemplo, una persona que falta al trabajo o a la escuela para evitar resolver una situación con la que se enfrentaría en ese lugar.
- c) Desconexión mental: Es una variante de la desconexión conductual. La desconexión mental sucede mediante una amplia variedad de actividades distractoras, las cuales permiten al sujeto distraerse de la situación estresante. Estas actividades alternativas pueden ser soñar despierto, dormir, escapar por inmersión en la televisión, etc. Aunque desconectarse de una situación es, a veces, una respuesta altamente adaptativa, a menudo impide un afrontamiento adecuado a ésta.

Scheier, Carver, Bridges (1994) identificaron dos nuevas categorías de afrontamiento:

- a) Consumo de drogas: Esta se traduce a conductas motoras de adicción, de escape-avoidance de la situación estresante, con el fin de disminuir el estrés.
- b) Humor: Alude al empleo del humor como estrategia distractora y distanciadora que ayuda a desdramatizar la situación. Las personas que bromean a cerca de sus problemas o hablan de ellos irónicamente pero no hacen algo por resolverlos, son un ejemplo del uso de esta estrategia.

Podemos mencionar también a:

Burke (1971), quien desarrolló un estudio relacionado al afrontamiento al estrés laboral mediante entrevistas abiertas con personal directivo, identificó las conductas de afrontamiento ante situaciones de estrés categorizándolas en cinco grandes grupos:

- 1) hablar con otros;
- 2) trabajar más duro y durante más tiempo;
- 3) cambiar a una actividad de tiempo libre;
- 4) adoptar una aproximación de solución de problemas; y
- 5) alejarse de la situación estresante.

Dewe et al., (1979), partiendo de conductas de afrontamiento realizadas por administrativos y trabajadores de oficina, analizó cuatro tipos de estrategias:

- 1) acciones dirigidas a la fuente de estrés;
- 2) expresión de sentimientos y búsqueda de apoyo;
- 3) realización de actividades no laborales; y
- 4) intentos pasivos de esperar que pase la situación.

Por su parte, Parasuraman y Cleek (1984) han distinguido entre respuestas adaptativas y no adaptativas de afrontamiento. Entre las primeras incluían: planificar, organizar, priorizar tareas y conseguir apoyo de otros. Entre las segundas clasificaron las siguientes: trabajar más duro pero realizando más errores, hacer promesa poco realistas y evitar la supervisión.

Tenemos a la tipología de afrontamiento desarrollada en el Organizational Stress Indicator (Cooper et al., 1988) que distingue seis tipos de afrontamiento:

- 1) apoyo social;
- 2) estrategias referidas a la tarea;
- 3) lógica;
- 4) relaciones familiares y trabajo;
- 5) tiempo; y
- 6) implicación.

Dewe y Guest (1990) identificaron siete tipos de estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral, el primero de los cuales estaría centrado en el problema y el resto en los aspectos emocionales:

- 1) abordar o trabajar sobre el problema;
- 2) intentar que el problema no se apodere de ti;
- 3) descarga emocional;

- 4) tomar medidas preventivas;
- 5) recuperarse y prepararse para abordar en mejores condiciones el problema;
- 6) utilizar los recursos familiares y;
- 7) intentos pasivos de tolerar los efectos del estrés.

Todas estas tipologías plantean el problema del afrontamiento desde una perspectiva individual, sin embargo, en el ámbito del estrés laboral, una serie de autores han puesto de relieve la necesidad de contemplar diversos niveles de análisis: individual, grupal y organizacional.

Frydenberg y Lewis (1997), desarrolla la teoría propuesta por Lazarus y elabora un nuevo modelo de afrontamiento, en el cual enfatiza la reevaluación del resultado. Esta autora postula que luego de una valoración de la situación, el individuo estima el impacto del estrés, esto es, si las consecuencias llevarán más probablemente a la pérdida, al daño, a la amenaza o al desafío y qué recursos (personales o interpersonales) tiene a su disposición para manejarlo. Luego de la respuesta, el resultado es reevaluado (terciariamente valorado o revalorado), y en base a ello puede darse otra respuesta. De este modo, se da un mecanismo de retroalimentación, el cual determina si las estrategias empleadas serán utilizadas nuevamente generando un desarrollo en el repertorio de afrontamiento o serán descartadas como futuras estrategias, según su empleo sea evaluado como eficaz o no de acuerdo con el juicio del propio individuo.

### **2.3. Definición de términos básicos**

- Bienestar subjetivo: El bienestar subjetivo es definido como una etapa concreta vital que está atravesando el sujeto en cuestión (adolescencia, juventud, edad mediana, senectud, etc).
- Bienestar material: El bienestar material es definido como los ingresos económicos y posesiones materiales cuantificables que posea la persona, que le generen un sentimiento de bienestar, por tanto, la ausencia de los mismos genera un sentimiento contrario y por ende la ausencia de bienestar. El factor económico en cuanto al incremento salarial es importante pero no determina el nivel de bienestar,

crea una elevación a corto plazo, pero no una alteración a largo plazo, en el nivel de bienestar o felicidad.

- Bienestar laboral: componente importante de la satisfacción general y ésta lo es de la salud en su sentido global y completo. En contraposición, la insatisfacción laboral es una de las principales fuentes del estrés en el trabajo. Es una respuesta afectiva emocional positiva hacia el trabajo en general o hacia una faceta del mismo. Se trata de una percepción subjetiva de las experiencias laborales de la persona, considerando la satisfacción como un concepto multidimensional.
- Relaciones con la pareja: Relaciones satisfactorias entre dos personas que conforman una pareja, este es uno de los componentes importantes del bienestar general, de la felicidad. En resumen, el Bienestar Psicológico es un constructo que expresa los sentimientos y cogniciones positivos acerca de sí mismo, definidos por la percepción subjetiva que cada uno tiene de su propia vida la cual a evaluando en forma integral, incluyendo aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico, laboral y social.

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Formulación de hipótesis**

##### **General**

Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés; de modo que los niveles altos de bienestar psicológico se relacionan con el estilo de afrontamiento al estrés dirigido a la tarea, comparado con el afrontamiento al estrés enfocado a lo social y emocional, así como a otros estilos.

##### **Específicas**

- 1) En general, respecto al bienestar psicológico, predomina el nivel medio, de manera específica, predomina el nivel alto en bienestar material.
- 2) Predomina el personal que afronta situaciones de estrés enfocándose en la tarea.
- 3) Los colaboradores del área de labores de geología y los profesionales relacionadas a la geología, tienden a presentar mayor bienestar psicológico.
- 4) Los que laboran en el área de geología y los profesionales en ingeniería distinta a la de ingeniería de minas, tienden a afrontar situaciones de estrés enfocándose en la tarea, comparados con los que laboran en otras áreas y otros profesionales.

#### **3.2. Variables, dimensiones e indicadores y definición conceptual y operacional**

##### **A) Bienestar psicológico**

- **Definición conceptual:** manera en la que la persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas.
- **Definición operacional:** Será medido a través de 65 ítems que se valoran en una escala de 1 a 5 puntos que va en relación al grado de conformidad. Los puntajes generales se obtienen a través de la sumatoria de las respuestas, que para fines

interpretativos se menciona que las puntuaciones máximas posibles son: para el bienestar subjetivo 150, bienestar material 50, bienestar laboral 50, relaciones con la pareja 75. Para la escala general 325.

- **Dimensiones e indicadores:**

- Bienestar psicológico subjetivo
- Bienestar material.
- Bienestar laboral
- Relaciones con la pareja

## **B) Estilo de afrontamiento al estrés**

- **Definición conceptual:** se trata de la respuesta a una situación estresante depende de cada uno: las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones influyen en este proceso activo de adaptación. El afrontamiento puede consistir en una respuesta directa: eliminación de la fuente de peligro, pero también en una respuesta directa paliativa: simple reducción de la percepción del peligro; pueden estar basados en un afrontamiento enfocados en el problema, en las emociones, evitativos y, otros estilo relacionados al afrontamiento religioso, uso del humos y sustancias.

- **Definición operacional:** Se medirá a través de 60 ítems, los cuales estructura 13 modos de afrontar situaciones de estrés. Las respuestas están organizadas en una Escala de 15 posibilidades, o formas de afrontamiento. Cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés. Los puntajes más altos en la escala indican que la estrategia de afrontamiento de dicha escala es la más frecuentemente empleada. Las 15 escalas, se registran en función a tres modos básicos de estrategias de afronte: enfocados a la tarea, a las emociones y evitativos.

- **Dimensiones e indicadores:**

- Estilo de afrontamiento dirigido a la tarea
- Estilo de afrontamiento social y emocional.
- Estilo de afrontamiento evitativo
- Otros

## **CAPÍTULO IV METODOLOGÍA**

### **4.1. Diseño metodológico**

El estudio fue de enfoque cuantitativo, dado que se recurrió al conteo de datos y procesos matemático-estadísticos para dar respuesta al problema de investigación. Es de tipo descriptivo comparativo, dado que se describirá el comportamiento de las variables tal cual se presentan en la población de estudio, por otro lado, se compara a través de la evaluación de las categorías de las variables socio laborales.

El estudio siguió los lineamientos del diseño no experimental debido a que no se manipuló variables para ver efectos en otras; por otro lado, fue de corte transversal ya que la información fue recolectada una sola vez en el tiempo.

### **4.2. Diseño muestral, matriz de consistencia**

- Población: Estuvo conformada por todos 117 trabajadores del Área de Operaciones Mina de una empresa minera ubicada en Ancash, Perú en el año 2017.
- Muestra: Puesto que fue posible acceder a toda la muestra, no fue necesario el cálculo del tamaño mínimo de la muestra, trabajándose con 109 que cumplieron con los criterios de selección en base a un muestreo intencional.
  - **Criterios de inclusión**
    - Trabajadores que tengan más de 6 meses trabajando en la institución.
    - Trabajadores que tengan entre 18 y 60
  - **Criterios de exclusión**
    - Personas que voluntariamente no deseen participar del estudio.
    - Trabajadores que no hayan completado los cuestionarios de evaluación.
    - Trabajadores que tengan dificultades o habilidades especiales.

## Matriz de consistencia

<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Método</b>
<b>General</b>	<b>General</b>	<b>General</b>	<b>Bienestar psicológico</b>	<b>Tipo y diseño</b>
¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal staff del área de operaciones mina de una empresa minera ubicada en Ancash-Perú?	Determinar la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal staff del área de operaciones mina de una empresa minera ubicada en Ancash-Perú, 2017.	Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés; de modo que los niveles altos de bienestar psicológico se relacionan con el estilo de afrontamiento al estrés dirigido a la tarea, comparado con el afrontamiento al estrés enfocado a lo social y emocional, así como a otros estilos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienestar psicológico subjetivo.</li> <li>• Bienestar material.</li> <li>• Bienestar laboral.</li> <li>• Relaciones con la pareja.</li> </ul>	Enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo comparativo con diseño no experimental de corte transversal.
<b>Específicos</b>	<b>Específicos</b>	<b>Específicos</b>	<b>Afrontamiento al Estrés</b>	<b>Población y muestra</b>
1) ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de manera general y según dimensiones, que presenta el personal staff del área de operaciones mina?	1) Describir los niveles de bienestar psicológico de manera general y según dimensiones, que presenta el personal staff del área de operaciones mina.	1) En general, respecto al bienestar psicológico, predomina el nivel medio, de manera específica, predomina el nivel alto en bienestar material.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirigido a la tarea</li> <li>• Dirigido a la emoción</li> <li>• Evitativo</li> <li>• Otros tipos</li> </ul>	<b>Población</b>
2) ¿Cuál es el estilo de afrontamiento al estrés según sea dirigido a la tarea, a lo social y emocional y al afrontamiento evitativo, que presenta el personal staff del área de operaciones mina?	2) Identificar el estilo de afrontamiento al estrés con mayor predominio según sea dirigido a la tarea, a lo social y emocional y al afrontamiento evitativo, que presenta el personal staff del área de operaciones mina.	2) Predomina el personal que afronta situaciones de estrés enfocándose en la tarea.		<b>Muestra</b>
3) ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico que presenta el personal staff del área de operaciones mina, según edad, tiempo de trabajo, el área y según la profesión?	3) Comparar el bienestar psicológico que presenta el personal staff del área de operaciones mina, según tiempo de trabajo, según edad, tiempo de trabajo, el área y según la profesión	3) Los colaboradores del área de labores de geología y los profesionales relacionadas a la geología, tienden a presentar mayor bienestar psicológico.		117 trabajadores del Área de Operaciones Mina de una empresa minera ubicada en Ancash, Perú en el año 2017.
4) ¿Cuál es el estilo de afrontamiento al estrés según sea dirigido a la tarea, a lo social y emocional y al afrontamiento evitativo, que presenta el personal staff del área de operaciones mina, según edad, tiempo de trabajo, el área y según la profesión?	4) Compara los estilos de afrontamiento al estrés que presenta el personal staff del área de operaciones mina, según tiempo de trabajo, según edad, tiempo de trabajo, el área y según la profesión.	4) Los que laboran en el área de geología y los profesionales en ingeniería distinta a la de ingeniería de minas, tienden a afrontar situaciones de estrés enfocándose en la tarea, comparados con los que laboran en otras áreas y otros profesionales.		<b>Instrumento</b>
				Escala de Bienestar Psicológico – EBP de Sánchez Cánovas (2007)  Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE de Carver, Scheier y Weintraub

### **4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

#### **4.3.1. Técnicas**

La técnica de recolección de datos de la presente investigación es la aplicación de test estandarizados a través de la encuesta, que son un conjunto de premisas o preguntas dirigidas a una muestra representativa de la población o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos.

#### **4.3.2. Instrumentos**

##### **A) Bienestar psicológico**

Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico – EBP de Sánchez Cánovas (2007); el test es de procedencia española; es un cuestionario de administración individual o colectiva aplicable tanto a adolescentes como a adultos desde 17 a 90 años. esta escala permite valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida. Consta de 65 ítems e incluye cuatro subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la Pareja.

La escala de respuesta es de gradación tipo Likert de cinco puntos, con dos sistemas de valoraciones distintas que van desde 1 punto (Nunca o Casi Nunca) hasta 5 puntos (Siempre) para el caso de las subescalas de Bienestar Subjetivo, Material y Laboral, y una valoración desde 1 punto (Totalmente en desacuerdo) hasta 5 puntos (Totalmente de acuerdo) para el uso de la subescala de Bienestar en las Relaciones con la Pareja.

La norma original que demanda la prueba, indica que permiten hacer una estimación independiente de cada una de las subescalas, a excepción de las de Bienestar Psicológico Subjetivo y Bienestar Material, las cuales siempre deben aplicarse conjuntamente; también permite hacer una valoración global del grado de Bienestar Psicológico de una persona a partir de un índice general que depende de la combinación de los cuatro indicadores.

- Validez:

Los indicadores de validez concurrente, reportados en la versión original del instrumento, indican una relación alta, positiva y significativa (0.899) con el Inventario de Felicidad de Oxford de Argyle (1987, citado por Sánchez-Cánovas, 2007) y moderada, significativa y positiva (0.451) con el cuestionario de Satisfacción con la Vida del mismo autor; también se señalan correlaciones significativas con las puntuaciones del Cuestionario de Salud de Goldberg (0.623), una relación directa con la escala de Afectos Positivos (0.657) e inversa con la escala de Afectos Negativos (-0.471) de la lista o cuestionario PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) de Watson y otros.

Para fines de este estudio, se determinó la validez ítem-test, donde se consideraron valoraciones por encima de 0.25; así, se observó que solo 2 ítems, no cumplían con esta condición, no obstante, en términos generales, el instrumento demostró ser válido. (Ver anexo B.1.1.)

- Confiabilidad:

La versión definitiva del instrumento reporta coeficientes de consistencia interna a través del Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) de 0.941 para la escala combinada (65 ítems) y de 0.886 para la escala ponderada (24 ítems). En cuanto a la consistencia interna para cada una de las subescalas reporta: en Bienestar Subjetivo un  $\alpha= 0.935$ ; para la subescala de Bienestar Laboral de 0.873; para la subescala de Bienestar Material de 0.907; para la subescala de Bienestar en las Relaciones con la Pareja de 0.870. Estos resultados cumplen con el valor mínimo esperado ( $\alpha=0.70$ ).

Para esta investigación, se determinó a través de un estudio piloto realizado en 25 personas con características similares a la muestra, empleándose el método de consistencia interna con el alfa de Cronbach donde se obtuvo una valoración de 0.935, que en termino cualitativos, según George y Mallery (2003, p. 231) la escala es excelente. (Ver anexo B.1.2.)

## **B) Estilos de afrontamiento al estrés**

Se empleó el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE de Carver, Scheier y Weintraub, se trata de un instrumento multidimensional que evalúa las diferencias individuales en las respuestas de afrontamiento. Está conformado por 60 ítems, que se califican en un formato Likert que va del 1 al 4, en los cuales el puntaje 1 equivale a casi nunca lo hago, 2 a veces hago esto, 3 usualmente hago esto y 4 hago esto con mucha frecuencia. En Latinoamérica, existe una versión traducida al español realizada por Casuso (1996), que incluye 52 ítems y otra versión de Calvete de 60 ítems, que incluye los 52 ítems originales, bastante similares en su traducción a los de Casuso, y 8 ítems adicionales que evalúan las dos nuevas escalas agregadas por los autores. (Cassaretto & Chau, 2016)

- **Validez:**

Fue calculada mediante un análisis factorial usando una rotación oblicua; así, se obtiene una fórmula final de 11 factores con valores eigen mayores a 1.0. Se señala que las escalas afrontamiento activo y planificación conforman un solo factor; mientras que las dos escalas de soporte conforman un segundo. Sin embargo, los autores optaron por mantener cada escala por separado por motivos teóricos. (Carver et al. 1989).

Para fines de este estudio, se determinó la validez ítem-test, donde se consideraron valoraciones por encima de 0.25; así, se observó que solo 1 ítems, no cumplían con esta condición, no obstante, en términos generales, el instrumento demostró ser válido. (Ver anexo B.2.1.)

- **Confiabilidad:**

Fue determinada a través del método de consistencia interna que presentaron índices alfa de Cronbach entre 0.45 hasta 0.92; siendo el área débil desentendimiento mental con una alfa menor de 0.60 ( $\alpha=0.45$ ); asimismo, las mediciones test-retest dieron rangos entre 0.46 y 0.86 a las 8 semanas. (Carver et al. 1989).

Para esta investigación, se determinó a través de un estudio piloto realizado en 25 personas con características similares a la muestra, empleándose el método de

consistencia interna con el alfa de crombach donde se obtuvo una valoración de 0.833, que en termino cualitativos, según George y Mallery (2003, p. 231) la escala es buena. (Ver anexo B.2.2.)

#### 4.4. Técnicas del procesamiento de la información

Las técnicas utilizadas para procesar la información en el presente estudio fueron: clasificación, registro, tabulación y análisis estadístico de datos. Se clasificaron las variables de la investigación de acuerdo al tipo al que pertenecían para así, más adelante, determinar que técnica estadística corresponde aplicar.

Los datos fueron procesados con el apoyo de un software estadístico a fin de recurrir a las técnicas estadísticas descriptivas como inferenciales para dar respuesta a los objetivos planteados al inicio del estudio.

#### 4.5. Técnicas estadísticas utilizadas en el análisis de la información

**A).- Estadística descriptiva:** Fundamentalmente se utilizará las medidas de tendencia central, dispersión, Tablas y gráficos. Esto permitirá conocer y entender la forma cómo se vienen comportando los datos en cada variable.

##### **B).- Prueba no paramétrica:**

- Ji cuadrado ( $X^2$ ). Es una prueba estadística para evaluar hipótesis acerca de la relación entre dos variables categóricas, no consideradas relaciones causales. El chi cuadrado se calcula por medio de una tabla de contingencias o tabulación cruzada, que es una tabla de dos dimensiones y cada dimensión contiene una variable. A su vez cada variable se subdivide en dos o más categorías. Puesto que, en la distribución de los datos, algunos no se ajustarán a la normalidad, fue necesario aplicar esta prueba para conocer la independencia o no entre las variables y conocer, si hubiera dependencia, las categorías identificadas.

$$X^2 = \sum \frac{(o - e)^2}{e} \quad \text{g.l.} = (Tf - 1)(Tc - 1)$$

$H_0$  = Independencia  
 $H_1$  = Dependencia  
 Si  $p \leq 0.05 \Rightarrow$  Rechazo  $H_0$

Coeficientes Asociación  
 Phi, V Cramer (Variables Nominales)  
 d de Somers (Variable Ordinal).

- Rho de Spearman.  $\rho$  (rho) es una medida de la correlación (la asociación o interdependencia) entre dos variables aleatorias continuas. Para calcular  $\rho$ , los datos son ordenados y reemplazados por su respectivo orden.

El estadístico  $\rho$  viene dado por la expresión:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

Donde D es la diferencia entre los correspondientes estadísticos de orden de x - y. N es el número de parejas.

- Prueba de Kruskal-Wallis: es un no - método paramétrico usado para probar si un conjunto de muestras provienen de la misma distribución, siendo una extensión de la prueba de Mann-Whitney para más de dos muestras. Se utiliza para probar la hipótesis nula de que todas las poblaciones tengan las mismas funciones de distribución en contra de la hipótesis alternativa de que al menos dos poblaciones tienen diferentes funciones de distribución.

$$K = (N - 1) \frac{\sum_{i=1}^g n_i (\bar{r}_{i\cdot} - \bar{r})^2}{\sum_{i=1}^g \sum_{j=1}^{n_i} (r_{ij} - \bar{r})^2}$$

#### 4.6. Aspectos éticos contemplados

De acuerdo al Título XI – “Actividades de Investigación” del Código de Ética Profesional del Colegio de Psicólogos del Perú, se tuvieron en cuenta las siguientes consideraciones para el desarrollo del presente estudio.

Se informó a los participantes todas las características de la investigación que pudieron influir en su toma de decisión de participar. No se revelarán datos que sean pertinentes de proteger, por el cuidado de bienestar y dignidad del participante y de la empresa. Una vez terminado el estudio, los cuestionarios serán eliminados y la información obtenida de las pruebas psicológicas será almacenada en documentos protegidos con contraseña. Se respetó la libertad del participante de retirarse de la investigación si es que así lo deseaba. Se especificó las responsabilidades tanto del investigador como del participante. Durante el proceso, se aclararon las dudas o preguntas por parte del participante, el investigador proporcionó la información sobre el estudio y respondió las preguntas planteadas.

## CAPÍTULO V ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

### 5.1. Análisis descriptivo

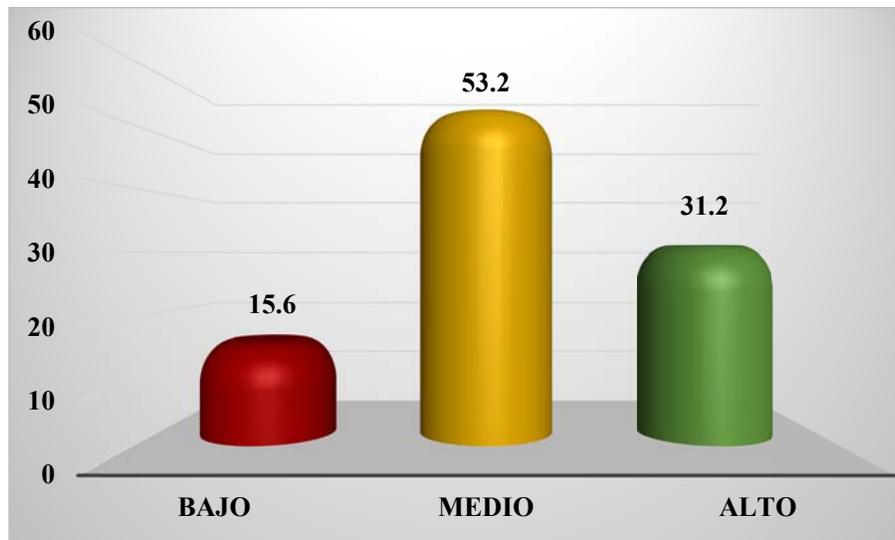
**Tabla 1.**

*Análisis descriptivo del bienestar psicológico en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017.*

Bienestar psicológico	f	%	Residuo
Bajo	17	15.6	-19.3
Medio	58	53.2	21.7
Alto	34	31.2	-2.3
Total	109	100,0	

$$X^2=23.358; gl=2; p=0.000$$

En la tabla 1 se presenta los resultados del análisis descriptivo de los niveles de bienestar psicológico; el valor de probabilidad señala que las proporciones categóricas son significativamente diferentes ( $p=0.000$ ), por lo tanto, se indica el predominio significativo del nivel medio con el 53.2%.



**Figura 1.**

*Representación gráfica de los niveles de bienestar psicológico*

**Tabla 2.**

*Análisis descriptivo del bienestar psicológico, según dimensiones, en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017.*

Dimensión	Nivel	f	%	Residuo	Chi cuadrado
Bienestar subjetivo	Bajo	3	2.8	-33,3	$X^2=48.569$
	Medio	60	55.0	23,7	gl=2
	Alto	46	42.2	9,7	p=0.000
Bienestar material	Bajo	8	7.3	-28,3	$X^2=44.716$
	Medio	36	33.0	-,3	gl=2
	Alto	65	59.6	28,7	p=0.000
Bienestar laboral	Bajo	36	33.0	-,3	$X^2=8.606$
	Medio	49	45.0	12,7	gl=2
	Alto	24	22.0	-12,3	p=0.014
Relación con la pareja	Bajo	36	33.0	-,3	$X^2=44.716$
	Medio	65	59.6	28,7	gl=2
	Alto	8	7.3	-28,3	p=0.000

En la tabla 2 se presentan los resultados de la evaluación de los niveles de bienestar psicológico, según dimensiones; las valoraciones de probabilidad indica que las proporciones evaluadas son significativamente diferentes, por lo que se puede señalar el predominio significativo del nivel medio en las dimensiones de Bienestar subjetivo (55.0%) [Seguido del nivel alto con el 42.2%], Bienestar laboral (45.0%) y Relación con la pareja (59.6%); por otro lado, predomina el nivel alto con el 59.6% en lo relacionado al bienestar material.

**Figura 2.**

*Representación gráfica de los niveles bajos de bienestar psicológico*

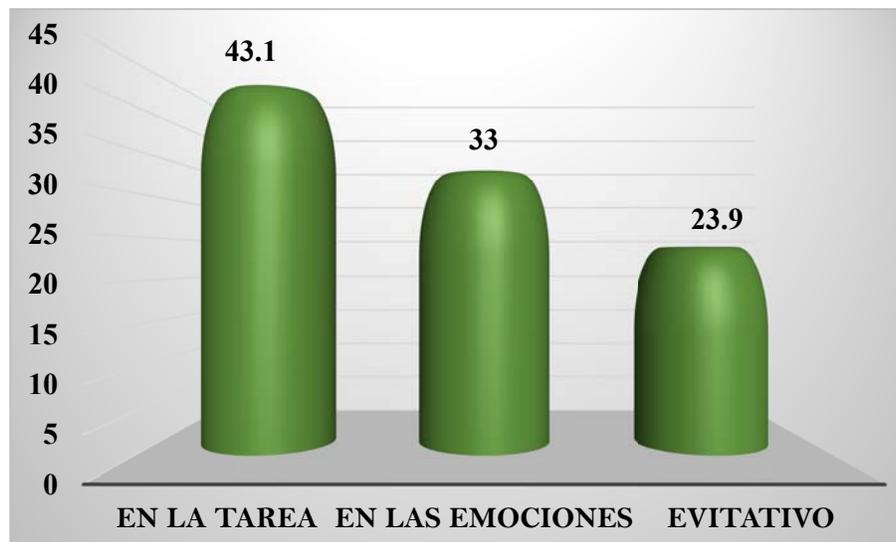
**Tabla 3.**

*Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento al estrés en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017.*

Estilo de afrontamiento al estrés, enfocado en...	f	%	Residuo
En la tarea	47	43.1	10.7
En las emociones	36	33.0	-0.3
Evitativo	26	23.9	-10.3
Total	109	100,0	

$$X^2=6.073; \text{ gl}=2; \text{ p}=0.048$$

El valor de probabilidad señala que sí existe diferencias significativas entre las proporciones correspondientes a las categorías de la variable estilos de afrontamiento al estrés ( $p=0.048$ ). Predomina de manera significativa el grupo que afronta el estrés enfocado en la tarea (43.1%). Cabe mencionar que la tercera parte (33.0%) tiende a afrontar el estrés enfocándose en las emociones, y menos de la cuarta parte, lo afronta evitando el problema.



**Figura 3.**

*Representación gráfica de Los estilos de afrontamiento al estrés*

## 5.2. Análisis inferencial

**Tabla 4.**

*Relación entre los niveles de bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017.*

		Estilo de afrontamiento al estrés, enfocado en...			Total	
		La tarea	Las emociones	Evitativo		
Bienestar psicológico	Bajo	f	3	5	9	17
		% fila	17,6%	29,4%	52,9%	100,0%
		% columna	6,4%	13,9%	34,6%	15,6%
		Res. Estand.	-1,6	-,3	2,5	
	Medio	f	24	21	13	58
		% fila	41,4%	36,2%	22,4%	100,0%
		% columna	51,1%	58,3%	50,0%	53,2%
		Res. Estand.	-,2	,4	-,2	
	Alto	f	20	10	4	34
% fila		58,8%	29,4%	11,8%	100,0%	
% columna		42,6%	27,8%	15,4%	31,2%	
	Res. Estand.	1,4	-,4	-,1,4		
Total	f	47	36	26	109	
	% fila	43,1%	33,0%	23,9%	100,0%	
	% columna	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

$$X^2=13.086; gl=4; p=0.011$$

En la tabla 4, se presenta el análisis de relación entre los niveles de bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés. La valoración de probabilidad indica que dicha relación es significativa ( $p=0.011$ ); así, los residuos tipificados indican que existe asociación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la tarea y el nivel alto de bienestar psicológico; no así con el estilo de afrontamiento evitativo, puesto que se asocia con el nivel bajo de bienestar psicológico.

**Tabla 5.**

*Análisis de normalidad de los datos procedentes de las variables de bienestar psicológico y estilo de afrontamiento al estrés.*

		Bienestar Psicológico					Estilo de afrontamiento al estrés			
		Bienestar subjetivo	Bienestar material	Bienestar laboral	Relación de pareja	TOTAL	Enfocado a la tarea	Enfocado a las emociones	Evitativo	Otros estilos
	<b>N</b>	109	109	109	109	109	109	109	109	109
<b>Parámetr.</b>	<b>Media</b>	126,5872	40,1651	37,1835	50,5780	254,5138	2,8184	2,2794	1,7033	1,8115
	<b>D.E.</b>	13,73978	6,93290	3,96785	4,92592	23,88228	,37339	,46607	,48620	,42166
<b>Máx. ≠ Extrema</b>	<b>Abs.</b>	,068	,087	,091	,200	,090	,100	,093	,159	,139
	<b>+</b>	,044	,078	,067	,200	,073	,100	,093	,159	,139
	<b>-</b>	-,068	-,087	-,091	-,123	-,090	-,082	-,082	-,089	-,083
<b>Estad. de prueba</b>		,068	,087	,091	,200	,090	,100	,093	,159	,139
	<b>p</b>	,200 <sup>e,d</sup>	,042 <sup>c</sup>	,026 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,029 <sup>c</sup>	,009 <sup>c</sup>	,023 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>

Se puede observar que sólo los datos correspondientes a la dimensión “Bienestar subjetivo”, proceden de una distribución normal, mientras que las demás no, por lo que se empleará pruebas no paramétricas para el contraste de hipótesis estadísticas.

**Tabla 6.**

*Análisis de correlación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017.*

Bienestar psicológico	Estilos de afrontamiento al estrés				
		Enfocado a la tarea	Enfocado a las emociones	Evitativo	Otros estilos
<b>Subjetivo</b>	Rho	,301**	,153	-,283**	,149
	p	,001	,112	,003	,122
<b>Material</b>	Rho	,308**	,036	-,370**	-,042
	p	,001	,710	,000	,665
<b>Laboral</b>	Rho	,231*	,022	-,207*	-,006
	p	,016	,823	,031	,949
<b>Relación de pareja</b>	Rho	,198*	-,022	-,104	-,066
	p	,039	,823	,281	,498
<b>TOTAL</b>	Rho	,326**	,087	-,329**	,077
	p	,001	,368	,000	,428

En la tabla 6 se presenta los resultados del análisis de correlación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés. Así, de manera general, el bienestar psicológico se correlaciona de manera muy significativa, directa y a nivel medio débil con el estilo de afrontamiento enfocado en el problema ( $,326^{**}$ ), y se correlaciona de manera muy significativa, inversa a nivel medio débil, con el estilo de afrontamiento al estrés evitativo ( $-,329^{**}$ ). Es decir que, cuanto mayor sea la preferencia por el estilo de afrontamiento enfocado en la tarea, mayor será el índice de bienestar psicológico. No obstante, cuanto mayor sea la preferencia por el estilo de afrontamiento evitativo, menor será el índice de bienestar psicológico.

Por otro lado, se puede observar que el estilo de afrontamiento enfocado en la tarea se correlaciona de manera directa y muy significativa a nivel medio débil con el bienestar subjetivo ( $,301^{**}$ ) y bienestar material ( $,308^{**}$ ); asimismo, se correlaciona de manera directa y significativa a nivel débil con el bienestar laboral ( $,231^{*}$ ) y el bienestar de relación con la pareja ( $,198^{*}$ ). Mientras que el estilo de afrontamiento evitativo se correlaciona de manera inversa y muy significativa a nivel medio débil con el bienestar subjetivo ( $-,283^{**}$ ) y con el bienestar material ( $-,370^{**}$ ); asimismo se correlaciona de manera inversa y muy significativa a nivel débil con el bienestar laboral.

**Tabla 7.**

*Análisis comparativo de bienestar según variables sociolaborales, en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017.*

<b>Variable</b>	<b>Categoría</b>	<b>N</b>	<b>Mediana</b>	<b>D.E.</b>	<b>Orden</b>	<b>Prueba</b>
<b>Edad</b>	Hasta 39 años	38	257.00	24,55		Kruskal Wallis p=0.946
	De 40 a 45	35	259.00	24,28		
	De 46 a más	36	260.00	23,42		
<b>Tiempo de servicio</b>	Hasta 5 años	35	255.00	27.51		Kruskal Wallis p=0.772
	De 6 a 10	38	259.50	20.05		
	11 a más años	36	259.00	24.19		
<b>Área de labores</b>	Planeamiento	14	243.00	15.80	4	Kruskal Wallis p=0.014
	Geología	15	268.00	22.48	1	
	Geotecnia	13	258.00	28.20	3	
	Oper. Mina	67	260.00	23.56	2	
<b>Profesión</b>	Ing. Minas	45	233.00	20.19	4	Kruskal Wallis p=0.000
	Otras Ing.	16	249.50	24.17	3	
	Geólogo o téc.	19	282.00	9.95	1	
	Otros	29	260.00	4.48	2	

Con la finalidad de comparar el bienestar psicológico según las categorías de las variables socio-laborales, los datos fueron sometidos a la prueba no paramétrica H de Kruskal-Wallis cuyos resultados se muestran en la tabla 7. Las valoraciones de probabilidad indican que existen diferencias significativas entre las medianas de “áreas laborales” (p=0.014) de modo que existe mayor bienestar psicológico en el área de geología (mediana=268), seguido por el área de operaciones mina (mediana=260), luego en el área de geotécnica (mediana=258) y finalmente existe menor bienestar psicológico en el área de Planeamiento (mediana=243). Por otro lado, se observan diferencias significativas entre las medianas según las profesiones (p=0.000), de modo que predomina el bienestar psicológico en las profesiones relacionadas a la geología (mediana=282), seguido por otras profesiones (mediana=260), luego otras ingenierías (mediana=249.50), y finalmente, existe bajo índice de bienestar psicológico en los ingenieros de minas (mediana=233).

**Tabla 8.**

*Análisis comparativo de los estilos de afrontamiento al estrés, según variables sociolaborales, en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017.*

Var.	Categoría		Estilo de afrontamiento			Total	Chi cuadrado
			Tarea	Emociones	Evitativo		
Edad	Hasta 39 años	f	14	16	8	38	X <sup>2</sup> =2.380 gl=4 p=0.666
		Res.Tip.	-,6	1,0	-,4		
	40 a 45	f	17	9	9	35	
		Res.Tip.	,5	-,8	,2		
	64 a +	f	16	11	9	36	
		Res.Tip.	,1	-,3	,1		
Tiempo de servicio	Hasta 5 años	f	12	15	8	35	X <sup>2</sup> =3.769 gl=4 p=0.438
		Res.Tip.	-,8	1,0	-,1		
	6 a 10	f	16	13	9	38	
		Res.Tip.	-,1	,1	,0		
	11 a +	f	19	8	9	36	
		Res.Tip.	,9	-1,1	,1		
Área de labor	Planeamiento	f	2	6	6	14	X <sup>2</sup> =14.179 gl=4 p=0.028
		Res.Tip.	-1,6	,6	1,5		
	Geología	f	11	2	2	15	
		Res.Tip.	1,8	-1,3	-,8		
	Geotecnia	f	5	7	1	13	
		Res.Tip.	-,3	1,3	-1,2		
Operaciones mina	f	29	21	17	67		
	Res.Tip.	,0	-,2	,3			
Profesión	Ing. Minas	f	10	21	14	45	X <sup>2</sup> =26.114 gl=4 p=0.000
		Res.Tip.	-2,1	1,6	1,0		
	Otras. Ing.	f	15	0	1	16	
		Res.Tip.	3,1	-2,3	-1,4		
	Geólogo / geotecnia	f	10	6	3	19	
		Res.Tip.	,6	-,1	-,7		
Otras	f	12	9	8	29		
	Res.Tip.	-,1	-,2	,4			

Las valoraciones de probabilidad indica que el estilo de afrontamiento se relaciona de manera significativa con el área de labores (p=0.028) y la profesión (p=0.000). De modo que el estilo de afrontamiento enfocado en la tarea se asocia con el área de geología; mientras que el estilo de afrontamiento enfocado a las emociones, con el área de geotecnia, y finalmente el estilo de afrontamiento evitativo se asocia con el área de planeamiento. Por otro lado, los ingenieros de minas se asocian con un estilo de afrontamiento enfocado a las emociones y evitativos; mientras que otras ingenierías se asocian con un estilo de afrontamiento enfocado en la tarea.

### 5.3. Comprobación de hipótesis

**Problema de investigación:** ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal STAFF del área de operaciones mina de una empresa minera ubicada en Ancash-Perú?

**Hipótesis de trabajo:** Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés, de modo que los niveles altos de bienestar psicológico se relacionan con el estilo de afrontamiento al problema, comparados con el estilo de afrontamiento a la emoción y otros.

#### Contraste de hipótesis 1:

Bienestar psicológico  $\Leftarrow \Rightarrow$  Estilo de afrontamiento enfocado en la tarea

**H<sub>0</sub>** No existe relación significativa entre los niveles de bienestar psicológico y estilo de afrontamiento enfocado en la tarea.

**H<sub>1</sub>** Sí existe relación significativa entre los niveles de bienestar psicológico y estilo de afrontamiento enfocado en la tarea.

**Resultados:**  $X^2=13.086$ ;  $gl=4$ ;  $p=0.011$ , por lo tanto, se rechaza la H<sub>0</sub> y se acepta la H<sub>1</sub>.

Asociación significativa según residuos tipificados:

\* Nivel alto de bienestar psicológico, con afrontamiento enfocado a la tarea.

\* Nivel bajo de bienestar psicológico, con afrontamiento evitativo.

## **5.4. Discusión, conclusiones y recomendaciones**

### **5.4.1. Discusión**

Luego de procesar la información y obtener los resultados que dan respuesta al problema de investigación planteado al inicio del estudio, en este apartado se discute dichos resultados con los hallazgos de otros autores y con la teoría que sustenta las variables de estudio.

La investigación se desarrolló en torno a la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal STAFF del área de operaciones mina de una empresa minera ubicada en Ancash-Perú, 2017. Para atender a esta finalidad, los datos fueron sometidos a la prueba no paramétrica Chi cuadrado, donde la valoración de probabilidad señala que dicha relación es significativa, de modo que las personas que prefieren afrontar situaciones de estrés enfocándose en el problema, tienden a tener nivel alto de bienestar psicológico; sucede lo contrario en aquellos que optan por un afrontamiento evitativo, puesto que tienden a presentar niveles más bajos de bienestar psicológicos. Para confirmar estos resultados, los datos fueron sometidos a la prueba Rho de Spearman, donde las correlaciones directas y muy significativas se observaron entre el índice de bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento al problema; contrariamente, se observa correlación inversa y muy significativa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo.

Estos resultados, son similares a los de Calvarro (2016), puesto que encontró que el bienestar psicológico correlacionaba positivamente y de manera significativa con la estrategia de “resolución de problemas” y con la de “reestructuración cognitiva” y de forma significativa y negativa con las estrategias de “autocrítica” y “retirada social”; por otro lado, Marsollier & Aparicio (2011), encontraron que aquellos sujetos que, ante situaciones conflictivas, adoptan conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal y abordan el problema sistemáticamente, pensando en él y teniendo en cuenta diferentes puntos de vista u opciones de solución, presentan por lo general, un elevado nivel de bienestar psicológico. En el Perú, Matalinares et al. (2016), encontró una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema y la emoción, y el bienestar psicológico, mientras que otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa, pero indirecta. Becerra & Otero

(2013), encontró una relación significativa e inversa entre el bienestar psicológico global y el estilo evitativo.

El elemento esencial para una buena adaptación al evento estresante, especialmente en el caso de larga duración de acontecimientos estresantes en el tiempo, es tanto la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento. A veces, el empleo de una estrategia de solución de problemas tiene por sí misma repercusiones favorables en la regulación emocional. El uso de unas estrategias de afrontamiento u otras depende también de la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones.

Por lo tanto, aceptamos la hipótesis de investigación, la cual señala que existe relación significativa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés, de modo que los niveles altos de bienestar psicológico se relacionan con el estilo de afrontamiento al problema, comparados con el estilo de afrontamiento a la emoción y otros

Como primer objetivo específico, se planteó describir los niveles de bienestar psicológico de manera general y según dimensiones expresados en bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones de pareja, que presenta el personal staff del área de operaciones mina. Luego de analizar los resultados, podemos observar que poco más de la mitad del personal manifiestan tener un bienestar psicológico en nivel medio (53.2%), el 31.2% lo suele tener en nivel alto, y sólo el 15.6% tiene nivel bajo de bienestar psicológico. De manera específica, los resultados de la presente investigación, señala que más de la mitad de los colaboradores manifiestan tener bienestar psicológico vinculado a aspectos materiales (59.6%). Por otro lado, se observa menor bienestar psicológico en lo relacionado con aspectos laborales y con la pareja.

Estos resultados, son similares a los de Correales & Gómez (2011), ya que él encuentra un nivel medio de satisfacción y bienestar en la dimensión material, pero niveles en general bajos en las áreas de bienestar subjetivo, laboral y de pareja. Asimismo, Fernández y Polo (2011) un nivel medio de bienestar psicológico. En el Perú, Yarlequé et al. (2016), también encuentra el predominio del nivel medio de

bienestar psicológico. No obstante, dichos hallazgos son contradictorios con los de Calvarro (2016), quien encuentra niveles bajos de bienestar psicológico.

Como segundo objetivo específico, se planteó: Identificar el estilo de afrontamiento al estrés según sea dirigido a la tarea, a lo social y emocional y al afrontamiento evitativo, que presenta el personal staff del área de operaciones mina. Luego de analizar los resultados, se puede apreciar que el 43.1% de los colaboradores tienden a afrontar situaciones de estrés enfocándose en el problema, mientras que el 33% lo afronta centrándose en las emociones, y poco menos de la cuarta parte (23.9%) afronta situaciones de estrés, evitando darle solución inmediata.

Estos resultados, son similares a los de Calvarro (2016), quien encuentra que en relación con las estrategias de afrontamiento las dos más empleadas son en primer lugar, la “resolución de problemas” y en segundo lugar, el “apoyo social”. Por otro lado, Fernández y Polo (2011), manifiesta que respecto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas son, el apoyo social y la resolución de problemas. Resultados opuestos se encontraron en el Perú, por Yarlequé et al. (2016), quienes encuentran que la mayoría de los evaluados, por lo general emplean la estrategia de afrontamiento en función a las circunstancias que tiene características similares al afrontamiento evitativo.

Como tercer objetivo específico, se planteó: Comparar el bienestar psicológico que presenta el personal staff del área de operaciones mina, según la edad, tiempo de trabajo, según el área y según la profesión. Así, con la finalidad de determinar si existen diferencias significativas del bienestar psicológico entre las categorías de las variables sociolaborales, los datos fueron sometidos a la prueba H de Kruskal Wallis, donde en primer lugar se observa mayor bienestar psicológico en el área de geología, seguido por operaciones mina, luego por el área de geotecnia, y finalmente se observa menos bienestar social en el área de planeamiento. Asimismo, los resultados de la prueba señalan que existe mayor bienestar psicológico en los profesionales de geología y afines, en tercer lugar, están los profesionales en ingeniería (menos la de minas), y se observa menor índice de bienestar social en los ingenieros de minas.

Estos resultados son reforzados por Correales & Gómez (2011), quien encuentra en su estudio bajos niveles de bienestar psicológico en trabajadores provenientes de minas, especialmente en las áreas de bienestar subjetivo, laboral y de pareja, lo que puede relacionarse con las condiciones laborales desfavorables que implican

desempeñarse en una mina ilegal, largas jornadas de trabajo y en general un ambiente de trabajo de alto desgaste físico, que termina impactando la evaluación subjetiva que se hace de diversos aspectos de la vida.

Y finalmente, como último objetivo específico, se planteó: Comparar los estilos de afrontamiento al estrés que presenta el personal staff del área de operaciones mina, según la edad, tiempo de trabajo, área de labores y profesión. Para atender a este objetivo, los datos fueron sometidos a la prueba chi cuadrado cuyas valoraciones de probabilidad indican que, en líneas generales predomina el estilo de afrontamiento evitativo en el área de planeamiento, mientras que predomina el estilo de afrontamiento enfocado a la tarea en área de geología, y finalmente, el estilo de afrontamiento a las emociones en el área de geotecnia. Por otro lado, se observa que los ingenieros de minas, tienden a tener modos de afrontamiento al estrés asociados a las emociones y evitativos, mientras que otras ingenierías suelen afrontar situaciones de estrés abocándose a la tarea. Esto puede darse, ya que como menciona Calvarro (2016) en su investigación, los varones tienden a presentar estilos de afrontamiento evitativos, por ser una de las respuestas más fáciles y prácticas al momento de enfrentar el estrés.

#### **5.4.2. Conclusiones**

- 1) El personal STAFF del área de operaciones mina que, frente a situaciones de estrés suelen afrontarlo centrando esfuerzos en el origen de dicho problema, suelen estar más felices; por otro lado, las personas que prefieren evitar o postergar la solución de problemas, suelen perjudicarse respecto a su bienestar psicológico, por lo tanto, pueden presentar características de infelicidad.
- 2) En líneas generales, más de la mitad del personal suele presentar cierto grado de bienestar (53.2%); se evidenció mayor bienestar psicológico en el 31.2% del personal, y solo el 15.6% presenta menor bienestar psicológico. De manera específica, se encuentran mejor en respecto al bienestar material (59.6%) y bienestar subjetivo (97.2% nivel medio-alto); por otro lado, se evidencia más dificultades respecto al bienestar en aspectos relacionados con la pareja y el bienestar laboral.

- 3) La mayoría los que trabajan en el área de operaciones mina (43.1%) tienden a solucionar sus problemas centrándose en el origen del mismo, la tercera parte (33.0%) resuelve sus problemas centrándose en aspecto emocionales y recurriendo a otras personas; finalmente, menos de la cuarta parte (23.9%), prefiere optar por postergar y/o evitar la solución de un problema.
- 4) El personal que labora en las áreas de geología, geotecnia o en operaciones mina, suelen estar más felices a comparación, de los que laboran en el área de planeamiento y/o son profesionales en ingeniería de mina.
- 5) El personal que labora en el área de geología suele resolver sus problemas enfocándose en el origen del mismo, mientras que, los profesionales en geotecnia por lo general lo hacen centrándose en las emociones y recurriendo a otras personas; y los del área de planeamiento, por lo general postergan o evitan la solución del problema.
- 6) Los profesionales en ingeniería de minas, tienden a afrontar situaciones de estrés recurriendo a las emociones, o evitándolas, mientras que los profesionales que pertenecen a otras ingenierías, suelen solucionarlo centrándose en el problema.

#### **5.4.3. Recomendaciones**

- 1) Se sugiere seguir realizando investigaciones relacionadas al bienestar psicológico y estilos de afrontamiento de los trabajadores de un contexto minero frente a situaciones de estrés.
- 2) Se propone realizar investigaciones a modo de réplica en distintos contextos laborales vinculados a la minería, en donde se pueda corroborar o contrastar los resultados obtenidos en el estudio de investigación.
- 3) También se propone revisar las descripciones de puesto de los ingenieros de mina que laboran en Operaciones Mina y Planeamiento con la finalidad de recategorizar sus puestos si es necesario y en base a ello realizar ascensos y/o aumentos salariales.

- 4) Se sugiere promover espacios de esparcimiento, donde esposa/o e hijos (si los hubiese) pueda visitar a su familiar en mina en fechas especiales, como día de la madre, del padre, día del ingeniero, día de la secretaria, día del minero, entre otros y con ello fortalecer la relación con la familia para que puedan conocer mejor el trabajo que desempeña el colaborador, afianzando los lazos familiares y respetando más aún la labor que se realiza con mucho sacrificio.
- 5) Se propone coordinar actividades fuera de los horarios de trabajo tales como campeonatos deportivos, concursos, entre otros para que de alguna manera los colaboradores participen, se disipen y salgan de la rutina, aminorando así los niveles de estrés y promoviendo la salud física a través del deporte.
- 6) Se sugiere armar un taller donde se explique la importancia de las relaciones interpersonales donde se le explique a los colaboradores las herramientas para el desarrollo continuo y sostenido de las destrezas interpersonales requeridas en el ambiente de trabajo, haciendo énfasis en el autoconocimiento.

## **ANEXOS**

## A. Datos

BP_TotAl	BP_bps	BP_bm	BP_M	BP_rp	BP_bps_rec	BP_bm_rec	BP_M_rec	BP_rp_rec	VAR0006	EA_Tarea	EA_Soc.E mo	EA_Evltat.	EA_Otros	BP_TotAl_re c
241,00	122,00	34,00	33,00	52,00	2,00	2,00	1,00	2,00		2,88	2,25	1,42	2,18	2,00
247,00	120,00	38,00	35,00	54,00	2,00	2,00	1,00	2,00		2,63	2,08	2,17	2,18	2,00
235,00	110,00	37,00	36,00	50,00	2,00	2,00	2,00	2,00		2,67	1,17	2,25	1,73	2,00
233,00	119,00	41,00	31,00	42,00	2,00	3,00	1,00	1,00		2,46	1,50	1,67	1,27	2,00
206,00	88,00	32,00	36,00	50,00	1,00	2,00	2,00	2,00		3,04	1,67	1,33	1,00	1,00
276,00	135,00	47,00	44,00	50,00	3,00	3,00	3,00	2,00		2,92	1,92	2,17	1,91	3,00
272,00	129,00	50,00	41,00	52,00	2,00	3,00	3,00	2,00		3,00	2,25	1,42	1,45	3,00
272,00	136,00	41,00	42,00	53,00	3,00	3,00	3,00	2,00		3,00	1,67	1,75	1,73	3,00
271,00	133,00	47,00	35,00	52,00	3,00	3,00	2,00	2,00		2,50	1,92	1,92	1,82	3,00
269,00	136,00	43,00	35,00	51,00	3,00	3,00	2,00	2,00		2,75	2,00	1,42	1,73	2,00
250,00	126,00	40,00	33,00	51,00	2,00	3,00	1,00	2,00		3,25	3,26	1,83	2,09	2,00
250,00	122,00	39,00	36,00	51,00	2,00	2,00	2,00	2,00		2,83	2,08	1,08	1,36	2,00
248,00	130,00	34,00	37,00	47,00	2,00	2,00	2,00	1,00		2,71	2,99	2,42	2,64	2,00
232,00	114,00	39,00	35,00	44,00	2,00	2,00	1,00	1,00		2,21	1,58	1,33	1,45	2,00
232,00	114,00	39,00	35,00	44,00	2,00	2,00	1,00	1,00		2,21	1,58	1,33	1,45	2,00
222,00	122,00	25,00	25,00	46,00	2,00	1,00	1,00	1,00		2,54	2,67	2,17	2,64	1,00
227,00	122,00	27,00	32,00	46,00	2,00	1,00	1,00	1,00		2,67	2,68	2,08	2,45	1,00
232,00	109,00	36,00	31,00	50,00	2,00	2,00	2,00	2,00		2,21	2,83	1,92	1,45	2,00
232,00	109,00	36,00	31,00	50,00	2,00	2,00	2,00	2,00		2,21	2,83	1,92	1,45	2,00
219,00	95,00	38,00	32,00	54,00	1,00	2,00	1,00	2,00		2,54	2,53	2,08	1,82	1,00
241,00	121,00	42,00	26,00	52,00	2,00	3,00	1,00	2,00		2,75	1,75	1,17	1,64	2,00
233,00	114,00	38,00	25,00	52,00	2,00	2,00	1,00	2,00		2,54	1,67	1,00	1,18	2,00
233,00	114,00	38,00	25,00	52,00	2,00	2,00	1,00	2,00		2,54	1,67	1,00	1,18	2,00
232,00	115,00	40,00	33,00	44,00	2,00	3,00	1,00	1,00		2,17	1,92	1,17	1,64	2,00
231,00	111,00	34,00	35,00	51,00	2,00	2,00	1,00	2,00		2,67	1,33	1,33	1,55	2,00
210,00	102,00	31,00	33,00	44,00	2,00	2,00	1,00	1,00		2,67	3,00	1,67	2,00	1,00
206,00	97,00	26,00	36,00	47,00	2,00	1,00	2,00	1,00		3,00	3,01	1,42	2,18	1,00
274,00	143,00	46,00	34,00	51,00	3,00	3,00	1,00	2,00		2,75	2,80	2,25	2,36	3,00
271,00	124,00	42,00	42,00	63,00	2,00	3,00	3,00	3,00		2,25	2,50	2,33	2,18	3,00
271,00	140,00	47,00	36,00	46,00	3,00	3,00	2,00	1,00		2,83	2,33	1,17	1,64	3,00
270,00	138,00	45,00	36,00	49,00	3,00	3,00	2,00	1,00		2,75	2,83	1,50	1,45	3,00
245,00	124,00	34,00	36,00	51,00	2,00	2,00	2,00	2,00		2,75	2,76	1,67	1,64	2,00
245,00	124,00	34,00	36,00	51,00	2,00	2,00	2,00	2,00		2,75	2,76	1,67	1,64	2,00
224,00	102,00	35,00	34,00	53,00	2,00	2,00	1,00	2,00		2,50	2,17	2,64	1,45	1,00
222,00	122,00	25,00	25,00	46,00	2,00	1,00	1,00	1,00		2,54	2,67	2,69	2,64	1,00
205,00	96,00	25,00	34,00	50,00	1,00	1,00	1,00	2,00		3,17	2,17	3,18	2,09	1,00
224,00	116,00	34,00	32,00	42,00	2,00	2,00	1,00	1,00		2,88	2,33	2,98	1,64	1,00
224,00	116,00	34,00	32,00	42,00	2,00	2,00	1,00	1,00		2,88	2,33	2,89	1,64	1,00
212,00	99,00	31,00	32,00	50,00	2,00	2,00	1,00	2,00		2,46	2,08	2,57	1,55	1,00
248,00	127,00	38,00	40,00	43,00	2,00	2,00	2,00	1,00		2,54	2,58	1,75	2,00	2,00
236,00	110,00	35,00	40,00	51,00	2,00	2,00	2,00	2,00		2,83	2,84	1,33	1,64	2,00
229,00	119,00	26,00	36,00	48,00	2,00	1,00	2,00	1,00		2,88	2,89	1,50	1,82	2,00
228,00	106,00	32,00	40,00	50,00	2,00	2,00	2,00	2,00		3,08	2,33	3,09	2,09	1,00
227,00	104,00	35,00	39,00	49,00	2,00	2,00	2,00	1,00		2,79	2,08	2,80	1,36	1,00
225,00	114,00	32,00	33,00	46,00	2,00	2,00	1,00	1,00		2,54	2,00	2,64	1,64	1,00
250,00	123,00	40,00	37,00	50,00	2,00	3,00	2,00	2,00		3,00	2,33	1,58	1,45	2,00
249,00	124,00	39,00	39,00	47,00	2,00	2,00	2,00	1,00		2,96	2,00	1,50	1,73	2,00
239,00	126,00	34,00	31,00	48,00	2,00	2,00	1,00	1,00		2,83	1,58	1,58	2,45	2,00
239,00	116,00	36,00	36,00	51,00	2,00	2,00	2,00	2,00		2,29	1,92	2,08	1,55	2,00
238,00	119,00	39,00	32,00	48,00	2,00	2,00	1,00	1,00		2,79	2,50	1,58	2,64	2,00
235,00	114,00	24,00	42,00	55,00	2,00	1,00	3,00	2,00		2,92	2,08	1,42	1,36	2,00
232,00	112,00	33,00	36,00	51,00	2,00	2,00	2,00	2,00		2,63	2,00	1,75	1,55	2,00
228,00	115,00	30,00	36,00	47,00	2,00	2,00	2,00	1,00		2,79	1,67	2,08	1,55	1,00
191,00	98,00	18,00	33,00	42,00	2,00	1,00	1,00	1,00		3,33	1,58	2,08	2,36	1,00
275,00	133,00	49,00	42,00	51,00	3,00	3,00	3,00	2,00		3,29	2,25	1,33	1,73	3,00
271,00	140,00	42,00	40,00	49,00	3,00	3,00	2,00	1,00		2,63	2,42	1,33	1,27	3,00
273,00	133,00	47,00	42,00	51,00	3,00	3,00	3,00	2,00		3,58	2,42	1,50	2,27	3,00
273,00	133,00	47,00	42,00	51,00	3,00	3,00	3,00	2,00		3,58	2,42	1,50	2,27	3,00
277,00	133,00	49,00	44,00	51,00	3,00	3,00	3,00	2,00		2,21	2,00	1,33	1,73	3,00
275,00	150,00	49,00	34,00	42,00	3,00	3,00	1,00	1,00		2,88	2,33	1,92	1,91	3,00
270,00	142,00	40,00	39,00	49,00	3,00	3,00	2,00	1,00		1,92	2,63	1,42	1,55	3,00
283,00	138,00	50,00	40,00	55,00	3,00	3,00	2,00	2,00		3,00	2,92	1,33	1,45	3,00
282,00	142,00	49,00	40,00	51,00	3,00	3,00	2,00	2,00		2,67	2,33	1,58	1,73	3,00
282,00	142,00	49,00	40,00	51,00	3,00	3,00	2,00	2,00		2,67	2,33	1,58	1,73	3,00
281,00	141,00	46,00	39,00	55,00	3,00	3,00	2,00	2,00		3,29	2,92	1,83	2,45	3,00
299,00	145,00	43,00	41,00	70,00	3,00	3,00	3,00	3,00		3,54	2,25	1,33	1,55	3,00
292,00	149,00	50,00	42,00	51,00	3,00	3,00	3,00	2,00		3,50	2,17	1,25	1,27	3,00
291,00	148,00	49,00	43,00	51,00	3,00	3,00	3,00	2,00		3,29	2,50	1,42	2,00	3,00
280,00	141,00	50,00	37,00	52,00	3,00	3,00	2,00	2,00		3,25	2,25	1,58	1,64	3,00
279,00	139,00	45,00	41,00	54,00	3,00	3,00	3,00	2,00		3,13	2,00	1,67	2,27	3,00
277,00	141,00	46,00	40,00	50,00	3,00	3,00	2,00	2,00		2,83	2,00	1,33	2,00	3,00
281,00	144,00	48,00	38,00	51,00	3,00	3,00	2,00	2,00		3,29	2,00	1,25	2,45	3,00
281,00	144,00	48,00	38,00	51,00	3,00	3,00	2,00	2,00		3,29	2,00	1,25	2,45	3,00
280,00	142,00	45,00	46,00	47,00	3,00	3,00	3,00	1,00		2,42	2,42	1,67	2,00	3,00

BP_To'al	BP_bps	BP_bm	BP_M	BP_rp	BP_lps_rec	BP_bm_rec	BP_M_rec	BP_rp_rec	VAR00006	EA_Tarea	EA_Soc.E mo	EA_Evitat...	EA_Otros	BP_ToTal_re c
280,00	142,00	45,00	46,00	47,00	3,00	3,00	3,00	1,00	-	2,42	2,42	1,67	2,00	3,00
292,00	147,00	49,00	42,00	54,00	3,00	3,00	3,00	2,00	-	3,75	2,08	1,25	1,18	3,00
290,00	140,00	49,00	42,00	59,00	3,00	3,00	3,00	3,00	-	3,88	2,33	1,17	1,55	3,00
282,00	143,00	35,00	44,00	60,00	3,00	2,00	3,00	3,00	-	2,83	2,84	1,75	2,55	3,00
213,00	150,00	50,00	41,00	72,00	3,00	3,00	3,00	3,00	-	1,42	1,92	1,42	1,64	3,00
206,00	150,00	50,00	40,00	66,00	3,00	3,00	2,00	3,00	-	3,00	2,75	3,01	2,36	3,00
279,00	145,00	48,00	41,00	45,00	3,00	3,00	3,00	1,00	-	2,71	2,84	1,50	2,09	3,00
259,00	130,00	42,00	36,00	51,00	2,00	3,00	2,00	2,00	-	3,13	2,33	1,67	2,27	2,00
268,00	138,00	44,00	35,00	51,00	3,00	3,00	1,00	2,00	-	2,75	1,75	1,50	1,82	2,00
259,00	127,00	40,00	43,00	49,00	2,00	3,00	3,00	1,00	-	2,88	2,00	1,42	1,73	2,00
258,00	124,00	44,00	39,00	51,00	2,00	3,00	2,00	2,00	-	3,38	2,58	2,00	2,45	2,00
267,00	126,00	42,00	42,00	57,00	2,00	3,00	3,00	3,00	-	2,54	1,83	1,67	1,18	2,00
261,00	139,00	38,00	38,00	46,00	3,00	2,00	2,00	1,00	-	2,79	1,75	2,08	1,91	2,00
261,00	126,00	45,00	40,00	50,00	2,00	3,00	2,00	2,00	-	3,21	2,33	1,58	1,91	2,00
260,00	125,00	41,00	40,00	54,00	2,00	3,00	2,00	2,00	-	2,67	1,83	1,75	2,27	2,00
260,00	125,00	41,00	40,00	54,00	2,00	3,00	2,00	2,00	-	2,67	1,83	1,75	2,27	2,00
259,00	129,00	41,00	41,00	48,00	2,00	3,00	3,00	1,00	-	2,63	1,92	1,50	1,36	2,00
258,00	126,00	44,00	35,00	53,00	2,00	3,00	1,00	2,00	-	2,79	1,42	1,50	1,64	2,00
255,00	120,00	40,00	35,00	60,00	2,00	3,00	1,00	3,00	-	2,75	2,25	2,25	2,55	2,00
260,00	134,00	37,00	43,00	46,00	3,00	2,00	3,00	1,00	-	2,63	1,92	1,42	2,64	2,00
268,00	136,00	46,00	35,00	51,00	3,00	3,00	1,00	2,00	-	2,92	2,00	1,42	1,27	2,00
265,00	134,00	45,00	36,00	50,00	3,00	3,00	2,00	2,00	-	2,96	1,75	1,08	1,91	2,00
263,00	131,00	43,00	39,00	50,00	3,00	3,00	2,00	2,00	-	3,17	1,83	1,17	1,45	2,00
261,00	130,00	45,00	36,00	50,00	2,00	3,00	2,00	2,00	-	3,13	2,00	1,17	1,36	2,00
260,00	133,00	44,00	34,00	49,00	3,00	3,00	1,00	1,00	-	3,25	3,26	1,83	2,09	2,00
260,00	132,00	40,00	38,00	50,00	3,00	3,00	2,00	2,00	-	2,71	2,33	1,17	1,27	2,00
256,00	131,00	43,00	34,00	48,00	3,00	3,00	1,00	1,00	-	2,50	2,25	1,17	1,27	2,00
250,00	131,00	34,00	37,00	48,00	3,00	2,00	2,00	1,00	-	2,71	2,72	1,83	2,09	2,00
259,00	130,00	42,00	36,00	51,00	2,00	3,00	2,00	2,00	-	3,13	3,14	1,67	2,27	2,00
268,00	136,00	41,00	42,00	50,00	3,00	3,00	3,00	2,00	-	2,83	2,84	1,42	1,18	2,00
265,00	138,00	45,00	35,00	47,00	3,00	3,00	1,00	1,00	-	2,83	2,84	1,75	2,45	2,00
263,00	133,00	42,00	37,00	51,00	3,00	3,00	2,00	2,00	-	2,96	3,10	1,08	1,45	2,00
259,00	126,00	47,00	36,00	50,00	2,00	3,00	2,00	2,00	-	2,79	2,92	1,42	1,55	2,00
255,00	126,00	41,00	38,00	50,00	2,00	3,00	2,00	2,00	-	2,79	2,80	1,67	1,55	2,00
254,00	126,00	42,00	32,00	54,00	2,00	3,00	1,00	2,00	-	2,83	2,84	1,75	1,45	2,00
254,00	126,00	42,00	32,00	54,00	2,00	3,00	1,00	2,00	-	2,83	2,84	1,75	1,45	2,00

**B. Pruebas psicológicas, cuestionarios o escalas utilizadas**

**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO**

**I. INSTRUCCIONES 1:**

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted. EN ESTA ETAPA DE SU VIDA, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como, por ejemplo: *“Me siento muy ilusionado”*

Suponemos que el que va a contestar jamás se siente ilusionado. Por eso en la hoja de respuestas, se ha puesto un círculo debajo de la palabra el cual sombreará.

		NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	BASTANTES VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
<b>7</b>	<b>Me siento muy ilusionado</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Antes de comenzar, por favor, bríndenos los siguientes datos:

► **EDAD** : [.....] años

► **TIEMPO DE SERVICIO** : [.....] años

► **ÁREA DE LABOR** : [ ] Planeamiento  
 [ ] Geología  
 [ ] Geotecnia  
 [ ] Operaciones mina

► **PROFESIÓN** : [ ] Ing. de mina  
 [ ] Otras Ing.  
 [ ] Geólogo / geotecnia  
 [ ] Otra

**POR FAVOR, NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR.**

		NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	BASTANTES VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.	<input type="radio"/>				
2	Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.	<input type="radio"/>				
3	Me siento bien conmigo mismo.	<input type="radio"/>				
4	Todo me parece interesante	<input type="radio"/>				
5	Me gusta divertirme.	<input type="radio"/>				
6	Me siento jovial.	<input type="radio"/>				
7	Busco momento de distracciones y descanso.	<input type="radio"/>				
8	Tengo buena suerte.	<input type="radio"/>				
9	Estoy ilusionado/a.	<input type="radio"/>				
10	Se me han abierto muchas puertas en mi vida.	<input type="radio"/>				
11	Me siento optimista.	<input type="radio"/>				
12	Me siento capaz de realizar mi trabajo.	<input type="radio"/>				
13	Creo que tengo buena salud.	<input type="radio"/>				
14	Duermo bien y de forma tranquila.	<input type="radio"/>				
15	Me creo útil y necesario/a para la gente.	<input type="radio"/>				
16	Creo que sucederán cosas agradables.	<input type="radio"/>				
17	Creo que como persona he logrado las cosas que quería.	<input type="radio"/>				
18	Creo que valgo como cualquier otra persona.	<input type="radio"/>				
19	Creo que puedo superar mis errores y debilidades.	<input type="radio"/>				
20	Creo que mi familia me quiere.	<input type="radio"/>				
21	Me siento "en forma".	<input type="radio"/>				
22	Tengo muchas ganas de vivir.	<input type="radio"/>				
23	Me enfrento al trabajo y a mis tareas Con buen ánimo.	<input type="radio"/>				
24	Me gusta lo que hago.	<input type="radio"/>				
25	Disfruto de las comidas.	<input type="radio"/>				
26	Me gusta salir y ver a la gente.	<input type="radio"/>				
27	Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.	<input type="radio"/>				
28	Creo que, generalmente, tengo buen humor.	<input type="radio"/>				
29	Siento que todo me va bien.	<input type="radio"/>				
30	Tengo confianza en mí mismo.	<input type="radio"/>				
31	Vivo con cierto grado de desahogo y bienestar	<input type="radio"/>				
32	Puedo decir que soy afortunado/a.	<input type="radio"/>				
33	Tengo una vida tranquila.	<input type="radio"/>				
34	Tengo todo lo necesario para vivir.	<input type="radio"/>				
35	La vida me has sido favorable.	<input type="radio"/>				
36	Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.	<input type="radio"/>				
37	Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.	<input type="radio"/>				
38	Las condiciones en que vivo son cómodas.	<input type="radio"/>				
39	Mi situación es relativamente prospera.	<input type="radio"/>				
40	Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico	<input type="radio"/>				

## II. INSTRUCCIONES 2

Las siguientes frases describen posibles condiciones y efectos que las personas podemos experimentar en nuestro trabajo, sea este trabajo el propio de la casa o el trabajo fuera del hogar. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN SU TRABAJO, se ha sentido así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si lo afirmado en cada frase le sucede o no. Después de leer cada frase marque con una cruz, en la hoja de respuestas, la casilla correspondiente a la contestación que mejor refleje las condiciones, efectos y sentimientos que usted experimenta en su trabajo.

		NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	BASTANTES VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
	<b>POR FAVOR, NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR.</b>					
1	Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.	<input type="radio"/>				
2	Mi trabajo da sentido a mi vida.	<input type="radio"/>				
3	Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.	<input type="radio"/>				
4	Mi trabajo es interesante.	<input type="radio"/>				
5	Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido.	<input type="radio"/>				
6	En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.	<input type="radio"/>				
7	Mi trabajo me ha proporcionado independencia.	<input type="radio"/>				
8	Me siento discriminado/a en mi trabajo.	<input type="radio"/>				
9	Mi trabajo es lo más importante para mí.	<input type="radio"/>				
10	Disfruto con mi trabajo.	<input type="radio"/>				

## III. INSTRUCCIONES 3

Las siguientes frases describen actitudes personales en relación con la sexualidad y las relaciones de pareja. Lea cada frase y decida hasta qué punto refleja sus pensamientos, sentimientos o actitudes. No hay respuestas verdaderas o falsas. Sencillamente, unas personas pensamos y sentimos de una manera y otra piensan de forma distinta. Probablemente estará de acuerdo con algunas frases y en desacuerdo con otras. En algunas de las afirmaciones quizá esté usted en parte de acuerdo pero, a la vez, en parte en desacuerdo. Por favor, exponga su opinión sobre cada frase marcando una cruz, en la hoja de respuestas, la casilla que mejor describa su actitud o sentimiento. Ante cada frase puede usted estar "TOTALMENTE EN DESACUERDO", "MODERADAMENTE EN DESACUERDO", "EN PARTE DE ACUERDO Y EN PARTE EN DESACUERDO", "MODERADAMENTE DE ACUERDO" ó "TOTALMENTE DE ACUERDO".

Da la vuelta a la página, y comienza por favor.

## SI ERES MUJER, COMPLETA LA SIGUIENTE LISTA

POR FAVOR, NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR.		Totalmente desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Parte de acuerdo parte desacuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Atiendo al deseo sexual de mi esposo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Me siento feliz como esposa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Mi marido manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Cuando estoy en casa no aguanto a mi marido, estar con él todo el día.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	No temo expresar a mi marido mi deseo sexual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	A mi marido le cuesta conseguir la erección.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Mi interés sexual ha descendido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Mi esposo y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Hago con frecuencia el acto sexual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	El acto sexual me proporciona placer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SI ERES VARÓN, COMPLETA LA SIGUIENTE LISTA QUE ESTÁ EN LA PÁGINA SIGUIENTE.

<b>POR FAVOR, NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR.</b>		<b>Totalmente desacuerdo</b>	<b>Moderadamente en desacuerdo</b>	<b>Parte de acuerdo parte desacuerdo</b>	<b>Moderadamente de acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
<b>1</b>	Atiendo al deseo sexual de mi esposa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>2</b>	Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>3</b>	Me siento feliz como esposo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>4</b>	La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>5</b>	Mi mujer manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>6</b>	Cuando estoy en casa no aguanto a mi esposa, estar con ella todo el día.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>7</b>	Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>8</b>	Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>9</b>	No temo expresar a mi mujer mi deseo sexual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>10</b>	me cuesta conseguir la erección.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>11</b>	Mi interés sexual ha descendido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>12</b>	El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>13</b>	Mi esposa y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>14</b>	Hago con frecuencia el acto sexual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>15</b>	El acto sexual me proporciona placer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Siga por favor. →**

## CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

### INSTRUCCIONES

Estamos interesados en conocer la forma en que las personas responden cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas. Hay muchas formas de manejar esas situaciones. Este cuestionario le pide que indique lo que *generalmente* hace y siente cuando experimenta acontecimientos estresantes. Naturalmente, en situaciones diferentes reacciona en forma diferente, pero piense en lo que *habitualmente* hace en esas circunstancias.

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

1 = Casi nunca hago esto

2 = A veces hago esto

3 = Usualmente hago esto

4 = Hago esto con mucha frecuencia

Elija sus respuestas cuidadosamente, y responda de la forma más sincera que le sea posible. Responda todos los ítems. Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas, **de modo que** elija la respuesta que más se le ajuste a usted no la que usted piense que la mayoría de la gente diría o haría. Indique lo que Ud.

***generalmente* hace o siente cuando experimentas situaciones difíciles o estresantes**

		Casi nunca hago esto	A veces hago esto	Usualmente hago esto	Hago esto con mucha
<b>1</b>	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>2</b>	Me concentro en el trabajo u otras actividades sustitutivas para alejar el tema de mi mente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>3</b>	Me altero y dejo aflorar mis emociones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>4</b>	Trato de conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>5</b>	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>6</b>	Me digo a mí mismo(a): "Esto no es real".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>7</b>	Confío en Dios.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>8</b>	Me río acerca de la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>9</b>	Admito que no puedo lidiar con el problema y dejo de intentar resolverlo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>10</b>	Me contengo a mi mismo(a) de hacer algo apresuradamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>11</b>	Hablo de mis sentimientos con alguien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>12</b>	Consumo alcohol o drogas para sentirme mejor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>13</b>	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>14</b>	Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>15</b>	Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>16</b>	Sueño despierto(a) con otras cosas diferentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>17</b>	Me altero y soy realmente consciente de la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>18</b>	Pido la ayuda de Dios.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>19</b>	Hago un plan de acción.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>20</b>	Hago bromas sobre la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>21</b>	Acepto que el hecho ha sucedido y que no puede cambiarse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>22</b>	No hago nada hasta que tenga más clara la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>23</b>	Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>24</b>	Dejo de intentar alcanzar mi meta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>25</b>	Tomo medidas adicionales para intentar librarme del problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>26</b>	Intento evadirme un rato bebiendo alcohol o tomando drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>27</b>	Me niego a creer que haya sucedido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>28</b>	Dejo aflorar mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>29</b>	Intento ver el problema de una forma diferente, para que parezca más positivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>30</b>	Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

		Casi nunca hago esto	A veces hago esto	Usualmente hago esto	Hago esto con mucha
31	Duermo más de lo habitual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Me concentro en el manejo del problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Consigo la compasión y comprensión de alguien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Bebó alcohol o tomé drogas para pensar menos en ello.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	Bromeo sobre ello.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Renuncio a intentar lograr lo que quiero.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Actúo como si realmente no hubiera sucedido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43	Voy al cine o veo la televisión para pensar menos en ello.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Acepto que es una realidad que el hecho ha sucedido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47	Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48	Intento encontrar consuelo en mi religión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49	Me obligo a <u>mi</u> mismo(a) a esperar el momento oportuno para hacer algo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50	Hago bromas de la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que dedico a resolver el problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52	Hablo con alguien acerca de cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53	Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54	Aprendo a vivir con el problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
56	Pienso profundamente acerca de qué pasos tomar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
57	Actúo como si nunca hubiera ocurrido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
58	Hago lo que hay que hacer, paso a paso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
59	Aprendo algo de la experiencia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
60	Rezo más de lo habitual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## C. Pruebas de validez y confiabilidad de los instrumentos

### C.1. Bienestar psicológico

#### C.1.1. Validez

	Correlación ítem-test
BP1 Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	,480
BP2 Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	,439
BP3 Me siento bien conmigo mismo	,568
BP4 Todo me parece interesante	,566
BP5 Me gusta divertirme	,463
BP6 Me siento jovial	,462
BP7 Busco momentos de distracción y descanso	,379
BP8 Tengo buena suerte	,591
BP9 Estoy ilusionado/a	,571
BP10 Se me han abierto muchas puertas en mi vida	,568
BP11 Me siento optimista	,697
BP12 Me siento capaz de realizar mi trabajo	,421
BP13 Creo que tengo buena salud	,531
BP14 Duermo bien y de forma tranquila	,547
BP15 Me creo útil y necesario/a para la gente	,595
BP16 Creo que me sucederán cosas agradables	,714
BP17 Creo que como persona, he logrado lo que quería	,701
BP18 Creo que valgo tanto como cualquier otra persona	,437
BP19 Creo que puedo superar mis errores y debilidades	,487
BP20 Creo que mi familia me quiere	,302
BP21 Me siento en forma	,645
BP22 Tengo muchas ganas de vivir	,357
BP23 Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo	,538
BP24 Me gusta lo que hago	,555
BP25 Disfruto de las comidas	,288
BP26 Me gusta salir y ver a la gente	,489
BP27 Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	,542
BP28 Creo que, generalmente tengo buen humor	,538
BP29 Siento que todo me va bien	,746
BP30 Tengo confianza en mí mismo	,471
BP31 Vivo con cierto desahogo y bienestar	,535
BP32 Puedo decir que soy afortunado	,705
BP33 Tengo una vida tranquila	,697
BP34 Tengo lo necesario para vivir	,592
BP35 La vida me ha sido favorable	,705
BP36 Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos	,680
BP37 Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente	,652
BP38 Las condiciones en que vivo son cómodas	,561
BP39 Mi situación es relativamente próspera	,713
BP40 Estoy tranquilo sobre mi futuro económico	,689
BP41 Mi trabajo es creativo, variado, estimulante	,526
BP42 Mi trabajo da sentido a mi vida	,615
BP43 Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas	,375
BP44 Mi trabajo es interesante	,401
BP45 Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido	-,177
BP46 En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto	,399
BP47 Mi trabajo me ha proporcionado independencia	,342
BP48 Estoy discriminado en mi trabajo	-,202
BP49 Mi trabajo es lo más importante para mi	,340
BP50 Disfruto con mi trabajo	,453
BP51 Atiendo al deseo sexual de mi esposa (o)	,298
BP52 Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales	,280
BP53 Me siento feliz como esposo (a)	,404
BP54 La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida	,364
BP55 Mi esposa (o) manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual	,344
BP56 Cuando estoy en casa no aguanto a mi esposa (o) en ella todo el día	,283
BP57 Mis relaciones sexuales kson ahora poco frecuentes	,318
BP58 Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa	,339
BP59 No temo expresar a mi esposa (o) mi deseo sexual	,261
BP60 Me cuesta conseguir la erección / A mi marido le cuesta conseguir la erección	,294
BP61 Mi interés sexual ha descendido	,741
BP62 El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría	,261
BP63 Mi esposa (o) y yo estamos de acuerdo en muchas cosas	,378
BP64 Hago con frecuencia el acto sexual	,294
BP65 El acto sexual me proporciona placer	,351

### C.1.2. Confiabilidad

**Resumen de procesamiento de casos**

		N	%
Casos	Válido	109	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	109	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,935	65

## C.2. Estilos de afrontamiento al estrés

### C.2.1. Validez

	Correlación ítem-test
AE1 Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia	,309
AE2 Me concentro en el trabajo u otras actividades sustitutivas para alejar el tema de mi mente	,287
AE3 Me altero y dejo aflorar mis emociones	,076
AE4 Trato de conseguir consejo de alguien sobre que hacer	,188
AE5 Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación	,293
AE6 Me digo a mi mismo (a): "Esto no es real"	,202
AE7 Confío en Dios	,517
AE8 Me rio acerca de la situación	,416
AE9 Admito que no puedo lidiar y dejo de intentar resolverlo	-,091
AE10 Me contengo a mi mismo (a) de hacer algo apresuradamente	,027
AE11 Hablo de mis sentimientos con alguien	,311
AE12 Consumo alcohol o drogas para sentirme mejor	,027
AE13 Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió	,236
AE14 Hablo con alguien para saber más acerca de la situación	,250
AE15 Evito distraerme con otros pensamientos o actividades	,162
AE16 Sueño despierto (a) con otras cosas diferentes	,251
AE17 Me alerta y soy realmente conciente de la situación	,115
AE18 Pido la ayuda de Dios	,295
AE19 Hago un plan de acción	,320
AE20 Hago bromas sobre la situación	,299
AE21 Acepto que el hecho ha sucedido y que no puede cambiarse	,147
AE22 No hago nada hasta que tenga más clara la situación	,258
AE23 Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares	,233
AE24 Dejo de intentar alcanzar mi meta	,110
AE25 Tomo medidas adicionales para intentar liberarme del problema	,227
AE26 Intento evadirme un rato bebiendo alcohol o tomando drogas	,094
AE27 Me niego a creer que haya sucedido	,186
AE28 Dejo aflorar mis sentimientos	,208
AE29 Intento ver el problema de una forma diferente, para que parezca más positivo	,318
AE30 Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema	,270
AE31 Duermo mas de lo habitual	,273
AE32 Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer	,313
AE33 Me concentro en el manejo del problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas	,281
AE34 Consigo la compasión y comprensión de alguien	,451
AE35 Bebo alcohol y tomo drogas para pensar menos en ello	,090
AE36 Bromeo sobre ello	,358
AE37 Renuncio a intentar lograr lo que quiero	,012
AE38 Busco algo bueno en lo que esta sucediendo	,421
AE39 Pienso en como podría manejar mejor el problema	,367
AE40 Actuo como si realmente no hubiera sucedido	,361
AE41 Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto	,263
AE42 Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación	,400
AE43 Voy al cine o veo la televisión para pensar menos en ello	,179
AE44 Acepto que es una realidad que el hecho ha sucedido	,365
AE45 Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron	,230
AE46 Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento	,155
AE47 Llevo a cabo una acción directa entorno al problema	,394
AE48 Intento encontrar consuelo en mi religión	,358
AE49 Me obligo a mi mismo (a) a esperar el momento oportuno para hacer algo	,204
AE50 Hago bromas de la situación	,345
AE51 Reduzco la cantidad de esfuerzos que dedico a resolver el problema	-,007
AE52 Hablo con alguien acerca de como me siento	,342
AE53 Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo	-,049
AE54 Aprendo a vivir con el problema	,248
AE55 Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema	,193
AE56 Pienso profundamente acerca de que pasos tomar	,328
AE57 Actuo como si nunca hubiera ocurrido	,190
AE58 Hago lo que hay que hacer paso a paso	,434
AE59 Aprendo algo de la experiencia	,391
AE60 Rezo más de lo habitual	,212

## C.2.2. Confiabilidad

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	109	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	109	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,833	60

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>N°</b>	<b>Título</b>	<b>Pag.</b>
1	<i>Análisis descriptivo del bienestar psicológico en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017.</i>	31
2	<i>Análisis descriptivo del bienestar psicológico, según dimensiones, en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017.</i>	32
3	<i>Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento al estrés en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017.</i>	33
4	<i>Relación entre los niveles de bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017</i>	34
5	<i>Análisis de normalidad de los datos procedentes de las variables de bienestar psicológico y estilo de afrontamiento al estrés</i>	35
6	<i>Análisis de correlación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017</i>	36
7	<i>Análisis comparativo de bienestar según variables sociolaborales, en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017.</i>	37
8	<i>Análisis comparativo de los estilos de afrontamiento al estrés, según variables sociolaborales, en el personal STAFF del área de operaciones Mina de una empresa minera. Ancash, Perú, 2017</i>	38

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>N°</b>	<b>Título</b>	<b>Pag.</b>
<i>1</i>	<i>Representación gráfica de los niveles de bienestar psicológico</i>	31
<i>2</i>	<i>Representación gráfica de los niveles bajos de bienestar psicológico</i>	32
<i>3</i>	<i>Representación gráfica de Los estilos de afrontamiento al estrés</i>	33

## REFERENCIAS

- Acuña, S. & Bruschi, M. (2013). *Relación entre Síndrome de Burnout, Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento*. (Tesis de grado). Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.
- ADEX. (2014, diciembre). Exportadores de acuerdo con régimen laboral para jóvenes. Recuperado a partir de [http://www.adexperu.org.pe/notas/notastxt.htm#2014\\_FUE\\_UN\\_AÑO\\_PERDIDO\\_PARA\\_LAS\\_EXPORTACIONES\\_PERUANAS](http://www.adexperu.org.pe/notas/notastxt.htm#2014_FUE_UN_AÑO_PERDIDO_PARA_LAS_EXPORTACIONES_PERUANAS)
- Argyle, M. (1992). Relaciones sociales. In *Introducción a la psicología social: una perspectiva europea* (pp. 222-243).
- Auguste, G. (2016). *Estilos de humor, estrategias de afrontamiento y estrés percibido en personas que practican clown* (Doctoral dissertation).
- Becerra, I., & Otero, S. (2013). *Relación entre Afrontamiento y Bienestar Psicológico en pacientes con cáncer de mama*. (Tesis de Maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, (3), 43-58.
- Burke, W. L. (1971). Gravitational radiation damping of slowly moving systems calculated using matched asymptotic expansions. *Journal of Mathematical Physics*, 12(3), 401-418.
- Calvarro, A. (2016). *Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes*. (Tesis de grado). Universidad de Salamanca, España.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cassaretto, M., & Perez, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima, 42(2), 95–109.

- Casullo, M., & Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología, 18*(1), 35-68.
- Casuso, L. (1996). Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Tesis PUCP.
- CLub Unimaq. (2015, febrero 15). Los riesgos psicosociales de los trabajadores del sector minero. Recuperado a partir de <http://www.clubunimaq.com.pe/los-riesgos-psicosociales-de-los-trabajadores-del-sector-minero/>
- Correales, M. & Gómez, A. (2011). *Bienestar Psicológico de los Mineros de la Mina "La Playa" del Municipio de Amagá en Colombia*. (Tesis de grado). Corporación Universitaria Lasallista, Colombia.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología, 12*(1), Pág-83.
- Cumpetere, Fondo Multilateral de Inversiones, & Fondo Multilateral de Inversiones Miembro del Grupo BID. (2011). *La responsabilidad social de la empresa en américa latina*. (A. Vives & E. Peinado, Eds.). Estados Unidos: Banco Interamericano de Desarrollo. Recuperado a partir de <http://mifftp.iadb.org/website/publications/8bb3ba36-bec1-42e3-acc2-4a1dd8186402.pdf>
- Dewe, P. J., & Guest, D. E. (1990). Methods of coping with stress at work: A conceptual analysis and empirical study of measurement issues. *Journal of Organizational Behavior, 11*(2), 135-150.
- Dewey, J. F., & ŞENGÖR, A. C. (1979). Aegean and surrounding regions: complex multiplate and continuum tectonics in a convergent zone. *Geological Society of America Bulletin, 90*(1), 84-92.
- Diener, D., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- El Peruano. (2016). Aprueban Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional en Minería. DECRETO SUPREMO N° 024-2016-EM. Perú. Recuperado a partir de <http://busquedas.elperuano.com.pe/normaslegales/aprueban-reglamento-de->

seguridad-y-salud-ocupacional-en-mine-decreto-supremo-n-024-2016-em-1409579-1/

- Everly, G., & Horton J. (1989). Neuropsychology of posttraumatic stress disorder: A pilot study. *Perceptual and Motor Skills*, 68(3), 807-810.
- Fernández, C. & Polo, T. (2011). Afrontamiento, Estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé*, 10 (2), 177-192.
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., & Levín, M. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 21(1), 66.
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.
- Frydenberg, E. & Lewis, F. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Psychology Press.
- García, C. (2005). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2), 20.
- García, C., & González, L. (2003). Consideraciones teóricas sobre el bienestar y la salud. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 2(7).
- George, P. & Mallery P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*
- Gestión. (2016, Agosto 25). Cinco consejos para evitar la desmotivación laboral por estrés. *El diario de economía y negocios de Perú*. Perú. Recuperado a partir de <http://gestion.pe/empleo-management/cinco-consejos-evitar-desmotivacion-laboral-estres-2168718>
- Godoy, C. (2004). La Psicología Positiva: Un cambio en nuestro enfoque. *Liberabit*, (10), 82-88.

- Grupo El Comercio. (2014, octubre 7). Minería: las razones de sus jornadas laborales atípicas. Perú. Recuperado a partir de <http://elcomercio.pe/economia/peru/mineria-razones-sus-jornadas-laborales-atipicas-noticia-1762223>
- Grupo El Comercio. (2015, abril). Jorge Yamamoto explica cómo alcanzar la felicidad en el Perú. Perú. Recuperado a partir de <http://elcomercio.pe/economia/personal/mira-conferencia-jorge-yamamoto-tedxtukuy-2014-noticia-1801856>
- Grupo El Comercio. (2017, de enero). Minem: producción de cobre peruana alcanzará pico este año. Perú.
- Grupo El Comercio. (2017, marzo). Barrick reporta que mantienen producción y envío de mineral. Perú. Recuperado a partir de [http://elcomercio.pe/economia/negocios/barrick-reporta-que-mantienen-produccion-y-envio-mineral-noticia-1978636?ref=flujo\\_tags\\_517829&ft=nota\\_4&e=titulo](http://elcomercio.pe/economia/negocios/barrick-reporta-que-mantienen-produccion-y-envio-mineral-noticia-1978636?ref=flujo_tags_517829&ft=nota_4&e=titulo)
- Lazarus R, & Folkman S. (1996). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca
- Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 839-844.
- Lever, J. (2005). Estructura del bienestar subjetivo: construcción de una escala multidimensional. *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México*, 113.
- López, E., Ochoa, G., & Olaizola, J. (2005). El rol de la comunicación familiar y del ajuste escolar en la salud mental del adolescente. *Salud mental*, 28(4), 81.
- Marsollier, R. & Aparicio, M. (2011). El Bienestar Psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 10 (1), 209-220.
- Martín, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- Martínez, M., Pérez, A., del Carmen, L., & Sanabria Ramos, G. (2010). Interrelación dialéctica entre calidad de vida y motivaciones relativas a la salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 26(1), 0-0.

- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona* (9), 105-126.
- Ministerio de Salud. (2015). *Útiles escolares pueden resultar tóxicos para menores* (Sala de Prensa). Perú. Recuperado a partir de <http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=16106>
- OCMAL, Muñoz, T., & Padilla, C. (2015). *Conflictos mineros en américa latina: extracción, saqueo y agresión*. Observatorio de Conflictos Mineros de América Latina. Recuperado a partir de <https://www.ocmal.org/wp-content/uploads/2017/03/Conflictos-Mineros-en-America-Latina-Extraccion-Saqueo-y-Agresion-2015.pdf>
- Ortega, G., Valz, H., & Lezama, T. (2001). Estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogadependientes. *Revista de Investigación en Psicología*, 4(1), 53-65.
- Parasuraman, S., & Cleek, M. A. (1984). Coping behaviors and managers' affective reactions to role stressors. *Journal of Vocational Behavior*, 24(2), 179-193.
- Perinat, A., & Lalueza, J.. (2007). *Psicología del desarrollo: un enfoque sistémico* (Vol. 83). Editorial UOC.
- Sacristán, J. G. (1988). *El curriculum: una reflexión sobre la práctica* (Vol. 1). Madrid: Morata.
- Salinas, M., Toro, V., & Tatiana, M. (2016). *Bienestar en adultos mayores con o sin discapacidad* (Bachelor's thesis).
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *EBP: Escala de bienestar psicológico*. TEA.
- Sánchez-Cánovas, J. (2007). *EBP: Escala de bienestar psicológico*. TEA.
- Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063.
- Schuschny, A. (2007). *La Red y el Futuro de las Organizaciones: Mas Conectados... Mas Integrados?*. Editorial Kier.

- ServirTV PERU, & Yamamoto, J. (2015). *Conferencia “El bienestar y la productividad en el sector público” - Jorge Yamamoto Suda*. Perú. Recuperado a partir de [https://www.youtube.com/watch?v=0W\\_Xob-bSWk](https://www.youtube.com/watch?v=0W_Xob-bSWk)
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.
- Tanaka, M., Ludwig, H., Revesz, B., Diez, A., Ricard, X., & De Echave, J. (2007). Minería y conflicto social, *65*, 7–17.
- TEDx Talks, & Yamamoto, J. (2015). *¿Cómo promover la felicidad de los peruanos? / Jorge Yamamoto / TEDxTukuy*. Perú. Recuperado a partir de <https://www.youtube.com/watch?v=mqoWD9X7-ys>
- Ureña, P., Barrantes, K., & Solís, L. (2014). Bienestar psicológico, espiritualidad en el trabajo y percepción subjetiva de la salud en personal académico y administrativo de la Universidad Nacional: Psychological Well-Being, Spirituality at Work, and Self-Reported Health by Faculty and Staff from Universidad Nacional in Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 18(1), 155-175.
- Villar, E. (2012) *¿Es posible evitar el estrés?: Motivos y estrategias para pasar de lo urgente a lo importante*. Sb editorial.
- Yarlequé, L., Javier, L., Monrue, J., Núñez, E., Navarro, L., Padilla, M., Matalinares, M., Navarro, L., & Campos, J. (2016) Procastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junin. *Horizonte de la Ciencia* 6 (10), 173-184.