



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA  
SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA**

**TÍTULO**

**AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
EL PERSONAL TÉCNICO DE ENFERMERÍA DE UN CENTRO  
MÉDICO DE LA MARINA DE GUERRA DEL PERÚ, LIMA - 2018**

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

**AUTORA**

**QUIJANDRÍA CÁRDENAS, KRISTELL MARGIORIE**

**ASESORA**

**MG. BERNALES ARANDA, ELVIRA**

**LIMA – PERÚ**

**2019**

A mis padres por su apoyo y motivación, en especial a mi madre, puesto que gracias a su ayuda y paciencia pude lograr las metas trazadas. De igual manera, a las personas que colaboraron a llevar a cabo el presente estudio.

A mi asesora, puesto que gracias a su orientación pude desarrollar este trabajo. Asimismo, a aquellas personas que me apoyaron en el desarrollo de esta tesis, por su colaboración y paciencia. De igual manera, a mis padres por su soporte y comprensión.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Asimismo, es de método cuantitativo, tipo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La población estuvo conformada por técnicas de enfermería del centro médico naval Cirujano Mayor Santiago Távara. La muestra utilizada fue de 60 técnicas de enfermería pertenecientes al área de hospitalización. Los instrumentos utilizados para el estudio fueron el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Los resultados obtenidos indicaron que sí existe relación entre ambas variables, determinando un correlación de ( $r = 0.186$ ). En cuanto a las dimensiones, se halló que sí hay relación entre la dimensión afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico, con una correlación de ( $r = 0.331$ ). En cuanto a las dimensiones afrontamiento enfocado en la emoción y otros estilos de afrontamiento adicionales, y el bienestar psicológico, no se encontró relación.

**PALABRAS CLAVES:** Estrés, afrontamiento, emoción, problema, bienestar, propósito, autonomía, control, entorno, relación, desarrollo, enfermería, técnico.

## **ABSTRACT**

The objective of the present investigation was to determine if there is a relationship between coping with stress and psychological well-being. Also, it is of quantitative method, correlational type, non-experimental design and cross-sectional. The population was conformed by nursing techniques from the naval medical center Cirujano Mayor Santiago Távara. The sample used was 60 nursing techniques belonging to the hospitalization area. The instruments used for the study were the Cope Coping Styles Questionnaire and the Ryff Psychological Wellbeing Scale.

The results obtained indicated that there is a relationship between both variables, determining a correlation of ( $r = 0.186$ ). As for the dimensions, it was found that there is a relationship between the coping dimension to problem-focused stress and psychological well-being, with a correlation of ( $r = 0.331$ ). Regarding the coping dimensions focused on emotion and other additional coping styles, and psychological well-being, no relationship was found.

**KEY WORDS:** Stress, coping, emotion, problem, welfare, purpose, autonomy, control, environment, relationship, development, nursing, technical.

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene como objetivo determinar si existe relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en personal técnico de enfermería de un centro médico de Lima.

La importancia de esta investigación se encuentra en la necesidad del ser humano de contar con estrategias de afrontamiento que le permitan hacer frente a situaciones altamente demandantes como las que se viven en la actualidad y con los que las personas lidiamos día a día. Asimismo, como estas afectan el bienestar, repercutiendo en sus acciones y comportamientos en su vida cotidiana y especialmente en su desenvolvimiento laboral.

El personal técnico de enfermería, como en la mayoría de carreras dedicadas a la salud del ser humano, deben lidiar con momentos de constante tensión y estar al cuidado de pacientes velando por su estado de salud, puesto que necesitan ser atendidos no solo en sus afecciones fisiológicas sino también una atención empática que les transmita el soporte necesario para su permanencia en el centro médico y su recuperación. Esta exposición a dichas situaciones requiere contar con la capacidad de afrontarlas de manera adecuada, puesto que pueden tener un impacto negativo en la de los profesionales menguando su bienestar.

La información obtenida en este estudio contribuirá a contar con datos pertinentes que servirán para ampliar el conocimiento sobre las variables mencionadas, y como éstas se presentan en el personal técnico de enfermería. La presente investigación está organizada de la siguiente manera: En el capítulo I se encuentra el planteamiento del problema y los objetivos de la investigación, tanto general como específicos, así como la relevancia del estudio. En el capítulo II se encuentran los estudios previos a la investigación, tanto internacionales como nacionales.

Asimismo, se establecen las bases teóricas de las variables afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. En el capítulo III se plantean las hipótesis, tanto principales como derivadas, y la operacionalización de ambas variables. En el capítulo IV se encuentra la metodología, el tipo y nivel de investigación, así como las técnicas e instrumentos utilizados. En el capítulo V se observan los resultados hallados en la presente investigación, las conclusiones y recomendaciones.

Finalmente se consignan las referencias y los anexos de la investigación.

## INDICE

<b>PORTADA</b>	
<b>DEDICATORIA</b>	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>RESUMEN</b>	iv
<b>ABSTRACT</b>	v
<b>INTRODUCCIÓN</b>	vi
<b>INDICE</b>	viii
<b>INDICE DE TABLAS</b>	xii

### **CAPÍTULO I : PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

1.1. Descripción de la realidad problemática	1
1.2. Formulación del problema	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problemas derivados	5
1.3. Objetivos de la investigación	5
1.3.1. Objetivo general	5
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación e importancia de la investigación	6
1.5. Limitaciones del estudio	7



## **CAPÍTULO II : MARCO TEÓRICO**

2.1.	Antecedentes de la investigación	8
2.1.1.	Antecedentes internacionales	8
2.1.2.	Antecedentes nacionales	11
2.2.	Bases teóricas	14
2.2.1.	Afrontamiento al estrés	14
2.2.2.	Bienestar psicológico	19
2.3.	Definición de términos básicos	24

## **CAPITULO III : HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1	Formulación de hipótesis principal y derivada	26
3.1.1.	Hipótesis principal	26
3.1.2.	Hipótesis derivadas	26
3.2	Variables, dimensiones e indicadores y definición conceptual y operacional.....	
3.2.1.	Variable: afrontamiento al estrés	27
3.2.2.	Variable: bienestar psicológico	28
3.3	Operacionalización de variables, dimensiones e indicadores	29

## **CAPÍTULO IV : METODOLOGÍA**

4.1	Diseño metodológico, método, nivel, tipo de investigación	30
4.2	Diseño muestral, población y muestra, técnicas de muestreo	31
4.3.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	32

4.3.1. Técnicas	32
4.3.2. Instrumentos	32
4.4. Técnicas del procesamiento de la información	37
4.5. Técnicas estadísticas utilizadas en el análisis de la información	37
4.6. Aspectos éticos	37

## **CAPÍTULO V : RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

5.1. Presentación de resultados, análisis descriptivo	39
5.2. Análisis inferencial	42
5.3. Comprobación de hipótesis	45
5.3.1. Hipótesis general	45
5.3.2. Hipótesis derivadas	46
5.4. Discusión	48
5.5. Conclusiones y recomendaciones	53
5.5.1. Conclusiones	53
5.5.2. Recomendaciones	53

<b>REFERENCIAS</b>	<b>56</b>
--------------------	-----------

## **ANEXOS**

- Matriz de consistencia
- Base de datos de información primaria o básica
- Escala de Bienestar psicológico
- Cuestionario de estilos de afrontamiento

- Cuadro de validez de bienestar psicológico
- Consentimiento informado

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 - Resultados por niveles de afrontamiento al estrés	39
Tabla 2 - Resultados dimensión afrontamiento enfocado en la emoción	40
Tabla 3 - Resultados dimensión afrontamiento enfocado en el problema	40
Tabla 4 - Resultados de la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales	41
Tabla 5 - Resultado por niveles de bienestar psicológico	41
Tabla 6 - Prueba de normalidad	42
Tabla 7 - Correlación de Spearman - Afrontamiento y bienestar psicológico	42
Tabla 8 - Correlación de Spearman - Dimensión afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico	43
Tabla 9 - Correlación de Spearman - Dimensión afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico	44
Tabla 10 - Correlación de Spearman - Dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico	45

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

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

En la actualidad los seres humanos atraviesan diariamente situaciones de estrés provenientes de diversos ámbitos como el laboral, familiar, social y académico, principalmente. Si bien, las personas hemos desarrollado mecanismos que nos permiten hacer frente a situaciones que percibimos como difíciles, la constante exposición a dichas situaciones puede exceder las capacidades del ser humano y generar consecuencias desfavorables en la salud. Por tanto, para evitar que las personas se vean afectadas por el estrés es importante que cuenten con estrategias adecuadas que les permitan lidiar con acontecimientos de este tipo.

Según la encuesta Stress in América, realizada por encargo de The American Psychological Association (2013), en donde participaron 1950 adultos y 1018 adolescentes estadounidenses, tuvo como resultado que el 42% de los adultos indica que sus niveles de estrés han incrementado, y un 36% manifiesta que se ha mantenido en los mismos niveles durante los últimos cinco años. En los adultos, el nivel promedio de estrés es de 5,1 en una escala del 1 al 10.

De igual manera, se concluyó en dicha encuesta que los niveles altos de estrés continúan siendo un problema para los adultos, así como las formas inadecuadas para lidiar con él. Pese a que consideran que el manejo del mismo es importante, no toman medidas para manejarlo. Es así como el 36% de los adultos señala que su felicidad en general se ve afectada por el estrés.

En el Perú, según la última encuesta del Instituto de Integración realizada a 2200 personas de 19 departamentos en el año 2015, se encontró que el 25% de los peruanos describe su vida en los últimos doce meses como “muy estresante”, y un 36% la considera “algo estresante”. Cada seis de diez peruanos indican que en el último año han tenido una vida estresante. También, señalaron que las mujeres son las que manifiestan haber tenido niveles mayores de estrés (63%) a comparación de los hombres (52%). De igual manera, uno de cada tres peruanos señala que el estrés es el causante de sus problemas de salud.

Una publicación de la revista Ciencia y Salud en el año 2015 acerca del estrés en estudiantes de enfermería, señala que estos manejan de manera constante cierto nivel de estrés, por tanto, en sus centros de formación deben fomentar el desarrollo de formas de afrontamiento para disminuir la aparición de efectos físicos y psicológicos perjudiciales.

Los profesionales dedicados al trabajo en áreas de salud se encuentran expuestos de manera constante a situaciones críticas, eventos que pueden llegar a ser altamente demandantes y estresantes, adicionalmente a su rol como profesional y las exigencias propias de su profesión. Los efectos psicológicos de esta exposición constante a exigencias y demandas por las que atraviesan los técnicos de

enfermería, adicionalmente a responsabilidades en paralelo dentro de los diferentes roles que cumplen en la sociedad y circunstancias particulares que los afecten, pueden generar como consecuencia la alteración de su bienestar psicológico. Para ello, deben contar con estrategias que les sirvan como herramientas para hacer frente de manera adecuada a estas situaciones.

En el centro médico donde se llevó a cabo la presente investigación se pudo observar el trabajo que realiza el personal técnico de enfermería y las posibles causas de estrés, consecuencia de la exposición a situaciones demandantes. Considerando que los profesionales de la carrera de enfermería son uno de los grupos más expuestos a vivenciar situaciones de estrés, el personal en mención del centro médico tiene la responsabilidad de la asistencia a los pacientes, lo que conlleva esfuerzo físico, contar con habilidades necesarias para realizar sus labores, brindar calidad en el cuidado que se le dedica al paciente, entre otros aspectos. Las prácticas clínicas propias del trabajo diario generan impacto en la salud mental, puesto que requieren de un trabajo constante y de realizar tareas en simultáneo, en ocasiones con rapidez y esfuerzo físico. La constante exposición a estas situaciones puede alterar la correcta gestión de sus emociones, el equilibrio emocional y el estado de bienestar.

El interés por realizar este estudio en dicha población surgió por querer conocer si existe relación entre la manera en la que el personal técnico de enfermería afronta las situaciones de estrés y si este tiene relación con el bienestar psicológico. Según los resultados se podría considerar brindar una preparación adicional a aspectos técnicos propios de sus labores, con la que podrían adquirir habilidades que favorezcan su desenvolvimiento y bienestar. De esta manera, se percibió que es

conveniente un entrenamiento no solo físico sino también mental, a través del cual mejore la relación e interacción entre el profesional y el paciente, el cual se encuentra en un estado psicológico de riesgo, siendo capaces de dar el soporte necesario para su recuperación y una experiencia favorable en el centro hospitalario.

De igual manera, factores adicionales al trabajo propiamente dicho, como sueldos, contar con el material necesario para la ejecución del trabajo, la indumentaria necesaria y la protección para no contraer enfermedades, infraestructura o espacios adecuados, entre otros, que pueden ser predisponentes al estrés. Adicionalmente a ellos, aspectos personales de su vida, que sumado a lo anterior, pueden predisponer a percibir estrés y a como estos profesionales lidian con estos acontecimientos diariamente haciéndolos propensos a que haya un impacto en su estado de bienestar.

Tomando en cuenta estas consideraciones, la intención de este trabajo de investigación es conocer la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, a fin de tener datos concretos, acorde a nuestra realidad sobre la relación entre ambas variables, en una muestra de personal técnico de enfermería en un centro médico de la Marina de Guerra del Perú.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Qué relación existe entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018?



### **1.2.2. Problemas derivados**

- ¿Qué relación existe entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico en el personal técnico
- de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018?

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

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

Determinar la relación que existe entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación que existe entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

- Determinar la relación que existe entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.
- Determinar la relación que existe entre la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

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

La presente investigación pretende ampliar la información teórica existente en relación a los estilos de afrontamiento y su influencia en el bienestar psicológico del personal técnico de enfermería. Para ello, se ha realizado una revisión exhaustiva, a fin de explicar con claridad sus bases teóricas.

Asimismo, permitirá conocer la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y en qué medida estos afectan el bienestar psicológico en personal técnico de enfermería. Por tanto, será de utilidad para investigaciones en el futuro de poblaciones que presenten la misma problemática.

En cuanto a su importancia, la profesión de enfermería técnica deberá estar enfocada en fortalecer y generar recursos que permitan hacer frente a situaciones de alta demanda y resguardar su bienestar psicológico. Por esta razón, los resultados de esta investigación harán posible el planteamiento de estrategias que favorezcan su desempeño en este rol.

De igual manera, la información obtenida podrá utilizarse como base para establecer programas de intervención psicológicos pertinentes que ayuden al

personal en mención de manera transversal en el manejo de estrategias adecuadas garantizando su bienestar psicológico.

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

Dentro de las limitaciones encontradas, se puede considerar la dificultad que se tuvo para aplicar el instrumento debido a que los evaluados se encontraban en horas laborables.

Otra limitación fue la dificultad para encontrar las fuentes de información teóricas en relación a la variable bienestar psicológico.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

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

##### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Hinojal, M. y Quevedo-Aguado, M. (2018) realizaron un estudio cuya finalidad fue identificar la relación entre resiliencia, bienestar psicológico, afrontamiento, y personalidad y enfermedad. Para el estudio utilizó una muestra de 458 estudiantes universitarios de enfermería, psicología y otras carreras no sanitarias de la Universidad Pontificia de Salamanca, España. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Resiliencia de Wagnild y Young, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, Minimarcadores de los Cinco Grandes en Español, el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y el Cuestionario de Percepción de enfermedad. Para el análisis utilizaron las variables sexo, edad, titulación, sociodemográficas y la presencia o no de alguna enfermedad crónica. De acuerdo con los resultados encontraron que existe relación entre resiliencia, las dimensiones de bienestar psicológico, afrontamiento y personalidad.

Teniendo mayor énfasis en la relación entre las dimensiones de resiliencia y las dimensiones de bienestar psicológico. Asimismo, la relación de estas dos variables con algunas dimensiones de afrontamiento.

Barrera, L. (2017) efectuó un estudio que tuvo como finalidad establecer la relación entre bienestar psicológico y rendimiento académico. La investigación fue de tipo descriptivo, correlacional de corte transversal. La muestra fue conformada por 297 estudiantes de psicología de la Pontificia Universidad Católica de Ecuador de la sede de Ambato. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Salud General de Goldberg y la Escala de Bienestar Psicológico diseñada por Carol Ryff, y adicionalmente una ficha sociodemográfica. Los resultados obtenidos en la investigación señalaron que la correlación entre ambas variables es baja positiva, lo que muestra que a mayor bienestar psicológico, los puntajes de rendimiento académico incrementarán. Asimismo, se halló que el 58,1% cuenta con niveles altos de bienestar psicológico. Las dimensiones que destacaron fueron propósito en la vida, autonomía y dominio del entorno.

León, M., López, J., Posadas, M., Gutiérrez, L. Y Sarmiento, S. (2017) desarrollaron un estudio que tuvo como objetivo describir el estrés y los estilos de afrontamiento en una muestra de 33 enfermeros pertenecientes a la unidad de cuidados intensivos de un hospital de la ciudad de Veracruz, México. Para el estudio se utilizó como instrumento el Perfil del Estrés de Nowack. En cuanto a los resultados estos arrojaron que 21 participantes presentan estrés moderado, así como que las mujeres presentan niveles más elevados de estrés a comparación de los hombres. Se concluyó que el estrés en la muestra evaluada

es moderado y que presentaron respuestas favorables frente a situaciones estresantes.

Correa, A. Cuevas, M. Villaseñor, M. (2016) realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar las diferencias entre el bienestar psicológico y el tipo de orientación a la meta en alumnos de alto y bajo rendimiento académico. La muestra estuvo conformada por 230 alumnos de psicología de la facultad de estudios superiores Zaragoza de la Universidad Nacional Autónoma de México. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Cuestionario de Estrategias de Motivación para el Aprendizaje (MSQL), mas sólo las sub escalas de orientación a la meta. Los resultados encontrados fueron diferencias significativas en la sub escala de relaciones positivas ( $t=-2,194$ ,  $p=0,029$ ), autoaceptación ( $t=-2,52$ ,  $p=0.01$ ) y planes a futuro ( $t=-2,419$ ,  $p= 0,01$ ) en los alumnos de alto rendimiento. En la comparación con otras escalas, no se hallaron relaciones significativas. De acuerdo con los investigadores, concluyen que, según los datos obtenidos, es necesario ampliar la intervención con los alumnos en los aspectos emocionales y motivacionales.

Arrogante, O., Pérez-García, A. y Aparicio-Gracia, E. (2015) realizaron un estudio a fin de identificar las diferencias entre las variables resiliencia, afrontamiento y bienestar psicológico. La muestra utilizada fue de 208 participantes del área de enfermería, entre enfermeros, auxiliares y matronas. El estudio se llevó a cabo en un hospital universitario de Fulenbrada ubicado en la ciudad de Madrid, España. Los instrumentos aplicados fueron, 10-Item CD-Risc para la variable resiliencia, el Brief-Cope para la variable

afrontamiento y Scales of Psychological Well-being para la variable bienestar. En cuanto a los resultados, estos indicaron que no hay diferencias entre las variables en relación a los servicios hospitalarios. Asimismo, se determinó que la resiliencia es un precedente para el afrontamiento y este a su vez para el bienestar psicológico en la muestra mencionada. También, se concluyó que la resiliencia es un factor que beneficia las formas de afrontamiento de compromiso ante momentos de estrés ( $\beta = 0,56$ ) favoreciendo estas al bienestar psicológico ( $\beta = 0,43$ ).

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Tello, J. (2018) ejecutó una investigación cuyo objetivo fue identificar la relación entre calidad de vida y bienestar psicológico. La muestra para el estudio estuvo conformada por 1163 universitarios de psicología del primer al quinto año pertenecientes a una universidad nacional de Lima. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión Díaz et al (2006) y la Escala de Calidad de Vida de Bernes & Olson. Según los resultados obtenidos, el autor encontró que existe una relación directamente proporcional entre ambas variables. Asimismo, no se encontraron diferencias entre calidad de vida en relación al sexo y al año de estudio.

Trujillo, F. (2018) realizó un estudio cuya finalidad fue identificar la relación entre regulación emocional y bienestar psicológico. La muestra estuvo conformada por cien voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima, cuyas edades oscilaban entre 18 y 63 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Regulación Emocional ERQ-P (Gargurevich & Matos 2010) y la Escala de Bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al. 2006). En cuanto a los

resultados obtenidos, se llegó a la conclusión que la supresión de emociones se está relacionada a una menor percepción de bienestar psicológico. En cuanto a las dimensiones, se obtuvo que existe una relación negativa y significativa entre la supresión emocional (dimensión perteneciente a la variable regulación emocional) y las dimensiones pertenecientes a bienestar psicológico, relaciones ( $r = -.55, p < .01$ ), autonomía ( $r = -.55, p < .01$ ), dominio del entorno ( $r = -.42, p < .01$ ) y propósito en la vida ( $r = -.23, p < .01$ ).

Zuñiga, M. (2018) desarrolló una investigación que tuvo como objetivo encontrar la relación entre autoconcepto y bienestar psicológico. La muestra utilizada estuvo conformada por 260 estudiantes universitarios de diferentes carreras profesionales del primero al quinto año de estudios, pertenecientes a una universidad particular ubicada en la ciudad de Lima, zona este. Las edades de los evaluados fluctuaron entre los 18 a 24 años. Para el estudio se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión Diaz et al (2006) y el Cuestionario de Autoconcepto forma 5 (AF5) de García y Musitu. De acuerdo con los resultados, estos indicaron relación positiva significativa entre ambas variables ( $r=.449^{**}, <0.01$ ).

Cabrera, S. (2017) realizó una investigación cuyo fin fue establecer la relación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés. La muestra estuvo conformada por 341 usuarios de un establecimiento de salud ubicado en Nuevo Chimbote. Para este estudio se utilizó la Escala de Bienestar psicológico BIEPS-A diseñada por Casullo, Brenlla y Castro en el año 2002, y la Escala de Afrontamiento al Estrés diseñada por Carver, Scheir y Weintraub. Los resultados obtenidos indicaron que el 52.8% de la muestra obtuvo un nivel



medio de bienestar psicológico y un 45.5% utiliza frecuentemente como estrategia la búsqueda de apoyo social por razones emocionales. Asimismo, se concluyó que existe correlación significativa entre las variables, y correlación media débil entre el bienestar psicológico y la estrategia centrada en el problema.

Carranza, R., Hernández, R. y Alhuay-Quispe, J. (2017) hicieron una investigación cuyo objetivo fue identificar la relación entre bienestar psicológico y rendimiento académico. Par ello utilizaron una muestra de 210 estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Tarapoto. Los instrumentos de evaluación fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff compuesta en la versión Díaz et al (2006). Para la variable rendimiento académico los autores tomaron el promedio ponderado de las notas de los estudiantes. Los resultados indicaron una relación directa y altamente significativa entre ambas variables ( $r = 0.300$ ,  $p < .01$ ) llegando a la conclusión que a mayor bienestar psicológico el rendimiento académico será mejor.

Matalinares, M.L., Diaz, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Eceda, J., Yaringaño, J. (2016) realizaron una investigación que tuvo como objetivo establecer la relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. La muestra se obtuvo de universidades públicas y privadas de Lima y Huancayo, y estuvo conformada por 934 estudiantes. Los instrumentos de medición que se utilizaron fueron la Escala de Afrontamiento al Estrés diseñada por Carver, Scheir y Weintraub y la Escala de Bienestar Psicológico diseñada por Carroll Ryff. Respecto a los resultados, estos indicaron que existen una relación significativa y directa entre el modo de afrontamiento al estrés centrado en el

problema y la emoción con el bienestar psicológico. Asimismo, se encontró que otros estilos de afrontamiento tienen una relación significativa, más no directa, con el bienestar psicológico.

Velásquez, A. (2014) realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre el síndrome de Burnout y bienestar psicológico. El estudio fue de tipo no experimental, correlacional y se utilizó una muestra conformada por 120 enfermeras de la microred de salud de San Juan de Miraflores y Villa María del triunfo. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Burnout diseñada por Cristina Maslach y Susan Jackson, y la Escala de Bienestar Psicológico de Carroll Ryff. Se concluyó que existe una relación significativa entre el síndrome de Burnout y el bienestar psicológico con una  $p < .001$ . Asimismo, se determinó que no hay diferencia significativa entre el género, la condición laboral y el síndrome de Burnout, más sí diferencias respecto a la edad ( $p < .05$ ). De igual manera, el bienestar psicológico no presenta diferencias con la edad de los evaluados, el género y la condición laboral.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Afrontamiento al estrés**

#### **Conceptos generales sobre estrés**

Para referirnos a la variable “afrontamiento al estrés” es necesario definir primero lo que significa. Según Hans Selye, el estrés es una respuesta no específica del organismo frente a una situación demandante. Asimismo, Hans Selye (1936) señaló que el estrés actúa como un desencadenante, puesto que va en contra de la homeostasis del ser humano, generando una respuesta fisiológica no específica. Nombró a este

proceso “síndrome de adaptación general” que está conformado por tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento. De acuerdo con Cassaretto, M.; Chau, C; Oblitas, H y Valdez, N., (2003) este modelo carece de explicaciones diferenciadas al porqué las personas tenemos reacciones psicofisiológicas diferentes ante hechos iguales.

Asimismo, Hans Selye (1974) señaló dos tipos de estrés, como eustrés y distrés. El primero es de tipo cognitivo, mediante el cual se generan esfuerzos que son beneficiosos y permiten a los individuos actuar de manera positiva. El segundo se refiere a una forma destructiva de estrés, perjudicando la salud de los individuos (Lazarus, 2000).

En 1986, Lazarus y Folkman citados en (Cassaretto, M. et al. 2003) definen que el estrés es una relación dinámica entre el individuo y su medio ambiente de manera transaccional, la cual es bidireccional y recíproca.

Según Lazarus (2000), frente a determinados sucesos que generan estrés, las personas evalúan la manera de lidiar con ellos, para lo cual realizan una valoración respecto a sí mismos. Lazarus (2000) señala “el acto de valorar como una serie de acciones cognitivas, un proceso ejecutado por un individuo que puede o no puede haber sido consciente al hacerlo” (p.86).

De esta manera, el estrés ocurre en cuanto surge una discordancia entre la situación amenazante y la capacidad que el individuo considera tener para afrontarla.

En 1986 Lazarus señala que estas valoraciones son de dos tipos, valoraciones primarias y valoraciones secundarias. El primer acto de valoración es referente a las consecuencias que una persona le da a determinada situación. Si ésta es apreciada como positiva, entonces no será generadora de estrés, pero si es apreciada como negativa, generará estrés en el individuo. Asimismo, la valoración secundaria, es referente a los recursos que la persona considera puede utilizar frente a una situación estresante. Estas dos evaluaciones actúan complementándose, de tal manera que permiten al individuo evaluar el grado de estrés de aquello que lo está generando (Peña. G, Cañoto. Y, Santalla Z. 2006).

### **Conceptos generales sobre afrontamiento**

Casarretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003) definen el afrontamiento como “el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas de una determinada situación estresante” (p.369). Asimismo, Cassaretto et al. (2003) indica que el afrontamiento actúa como un regulador entre el estrés y sus consecuencias.

Rodríguez-Marín (1995) citado en Cassaretto, M. (2009), indicó que el afrontamiento se trata de un grupo de respuestas frente a situaciones de estrés, que son emitidas para menguar la condición hostil de la circunstancia.

Fernández - Abascal 1997 citado en (Becerra, I. y Otero, S. 2013) indicó la diferencia entre “estilos de afrontamiento” y “estrategias de afrontamiento”, siendo el primero definido como la manera usualmente utilizada por la persona

para lidiar con el estrés, y que esta es relativamente estable. La segunda en cambio, están influenciadas por los estilos de afrontamiento que es utilizado generalmente por la persona y se determinan de acuerdo a la circunstancia.

### **Enfoques de afrontamiento al estrés**

En los últimos años ha incrementado el número de investigaciones referentes al afrontamiento al estrés, de manera que existe el interés por profundizar en el estudio de su relación con determinadas variables y en poblaciones específicas, puesto que este actúa como intermediario entre el estrés y sus consecuencias.

El afrontamiento al estrés se puede definir como “un cambio constante en los esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar demandas externas y/o internas específicas que se evalúan como impuestos o que exceden los recursos de la persona” (Lazarus y Folkman 1984, p.141).

Para los autores el afrontamiento es un proceso, es dinámico y se da según la evaluación de la persona al considerar una situación como estresante. Estas evaluaciones son denominadas como evaluación primaria y evaluación secundaria. Luego de ser evaluadas siguen las estrategias de afrontamiento que actúan como mediadoras entre la evaluación y la respuesta de la persona.

Lazarus y Folkman establecieron dos tipos de estilos de afrontamiento, el primero es el estilo centrado en la emoción y el segundo el estilo de afrontamiento centrado en el problema definidos de la siguiente forma:

### **Estrategias centradas en la emoción**

Según Lazarus y Folkman (1984) estas son “maniobras cognitivas que cambian el significado de una situación sin cambiarla objetivamente como reconsideraciones cognitivas” (p.150). Podemos considerar que estas estrategias son utilizadas cuando el individuo considera que no podrá cambiar la situación que lo amenaza.

### **Estrategias centradas en el problema**

Para Lazarus y Folkman (1984) “la resolución de problemas implica un proceso objetivo y analítico que se centra principalmente en el medio ambiente” (p.152). Esta va dirigida a tomar alternativas de solución del problema en sí. Evaluar los pros y los contras, y determinar cómo actuar.

Para Carver, Scheier y Weintraud 1989 (citados en Cassaretto et al. 2003) afirman que los dos estilos planteados son significativos, mas consideran que este proceso es aún de más complejidad. Para su medición Carver, Scheier y Weintraud (1989) construyeron un instrumento que consta de trece indicadores que son: la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión, análisis de las emociones, afrontamiento activo, planificación, la supresión de otras actividades, la postergación del afrontamiento, la búsqueda de apoyo social, negación, conductas inadecuadas y distracción.

Asimismo, Hernández (2005) propone los “moldes mentales” definidos como “enfoques o estrategias cognitivo-emocionales construidos en la interacción entre las disposiciones genéticas y el medio ambiente” (p.53). Para

el autor estos moldes son “formatos de pensamiento”, planteando así treinta moldes mentales que para él son los más frecuentes en las personas.

El enfoque que el autor plantea es más una valoración cognitivo - afectiva, puesto que siendo situaciones que sean negativas o positivas, ambas tienen un componente emocional. Es así, como los moldes mentales pueden aparecer en diferentes circunstancias, sean estas favorables o desfavorables. Asimismo, los moldes que determinan la forma de interpretar la realidad deben ser constantes en la vida de cada persona, a diferencia de las estrategias que son más bien dinámicas.

De esta manera, los individuos evalúan e interpretan la realidad siendo estas consideradas tanto positivas como negativas, elaborando así realidades que influyen en el bienestar de la persona.

### **2.2.2. Bienestar psicológico**

#### **Conceptos generales sobre bienestar psicológico**

Desde los inicios de la psicología y hasta hace pocos años ésta enfatizó sus estudios en el aspecto patológico del ser humano y aquello relacionado con la parte clínica, descuidando de alguna manera a las personas con una óptima salud mental. Sin embargo, en la actualidad se ha tomado mayor interés por la calidad de vida, satisfacción, o bienestar de las personas y como éstas son percibidas por ellos.

El término “psicología positiva” fue planteado por Seligman en el año 1999 y se ha encargado de dar explicación a este concepto basándose en

“el estudio científico del bienestar, de las cualidades, las fortalezas y las virtudes humanas” (Gómez, 2016 p. 17).

La psicología positiva se interesa por los aspectos positivos y negativos de las personas y como éstos se encuentran relacionados con la salud. Las emociones, tanto positivas como negativas, se diferencian en base a los efectos que tienen sobre las personas. Asimismo, el ser humano coexiste con ambas emociones durante su vida. Se pueden experimentar ambas emociones al mismo tiempo, es decir “pueden convivir al mismo tiempo emociones positivas con emociones negativas sin necesidad de que la presencia de unas implique la ausencia de otras” (Gómez, 2016 p.20).

Fredrickson (2001) indicó que “mientras que una emoción negativa nos alerta de un posible peligro y nos empuja a actuar de forma urgente para solucionar dicho peligro, a la vez que reduce las opciones de respuesta; las emociones positivas dan seguridad y permiten generar y ampliar los recursos o las opciones de respuesta” (Gómez, 2016, p. 20).

A lo largo del tiempo hubo esfuerzos por entender en qué consiste el bienestar, generalmente en función a una economía próspera, intelectualidad o incluso aspecto físico, más desde el siglo veinte la psicología ha tomado interés en profundizar el conocimiento para dar explicación y sustento a este tema. Es así, como se han venido realizando esfuerzos por ahondar en el concepto de bienestar y darle mayor soporte científico al tema.



Existen dos orientaciones filosóficas mediante las cuales se explica el bienestar, la orientación hedónica y la eudaimónica. La primera se enfoca en definir el bienestar como la existencia de afectos positivos y la falta de afectos negativos. Es así como el propósito de la vida es sentir en mayor medida placer y felicidad. La segunda, se enfoca en el desarrollo de las potencialidades, desafíos y aspiraciones las cuales dan valor a la vida del individuo.

De acuerdo con Sanjuán y Ávila (2016) los dos enfoques respecto al bienestar, el hedónico se refiere a la percepción que tiene cada persona respecto a su vida, ésta es una percepción subjetiva, que está conformada por componentes cognitivos y afectivos. Este enfoque es denominado bienestar subjetivo. Sin embargo, por ser subjetivo, no significa que no pueda ser medido objetivamente.

El siguiente enfoque, eudaimónico, se orienta al funcionamiento de la persona, es decir, pese a que un individuo pueda manifestar sentirse bien esto no quiere decir que psicológicamente también tenga un buen funcionamiento. Desde esta orientación, un buen funcionamiento psicológico está en relación al incremento de sus capacidades. Entonces, el enfoque hedónico está orientado a como se siente la persona y el eudaimónico a cómo funciona la persona.

Según Casullo (2002), se debe considerar que para analizar el bienestar psicológico éste debe ser visto de forma integral en el ser humano, es decir que, tiene diferentes componentes que lo conforman, son “diferentes niveles de integración de los comportamientos humanos” (p.11). donde se toman en cuenta aspectos económicos, de igualdad, aspectos políticos, entre otros.

En la actualidad, se ha encontrado que el bienestar no se encuentra necesariamente en relación a la economía, intelectualidad o aspecto físico, siendo la subjetividad del individuo un factor influyente.

Para Casullo (2002) “el componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es el resultado del procesamiento de información que las personas realizan de cómo les fue (o como les está yendo) en el transcurso de su vida” (p.12).

Ryff y Keyes (1995) citados en Casullo (2002) indican que “los desarrollos de la psicología en el terreno de la salud mental elaboraron concepciones que explicaban el malestar de las personas, descuidando los aspectos generadores de salud o salugénicos” (p.13).

### **Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff**

Ryff 1989 citada en Casullo (2002) señala que a lo largo de los años en donde se ha intentado explicar el constructo de bienestar psicológico, este ha sido abordado desde la satisfacción, considerando la no presencia de malestar o alguna alteración psicológica, sin tomar en cuenta aspectos como un buen funcionamiento mental o la autorrealización.

Casullo (2002) señala que “el bienestar psicológico es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado felicidad por la sabiduría popular” (p.17).

Vázquez, C. y Hervás, G. (2008) señalan que Ryff “define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos, es decir, no incluye la cantidad de emociones positivas o de placer como un predictor en sí mismo de un funcionamiento psicológico óptimo, sino mas bien como una consecuencia” , (p.27).

Para Ryff el estudio del bienestar psicológico ha sido considerado como un constructo unidimensional, es por esta razón que propone la multidimensionalidad del mismo. De esta manera, toma en cuenta para el estudio de esta variable la cultura de las personas, el sexo y la edad.

Para este enfoque multidimensional se toman en cuenta los factores 1) auto aceptación, orientado al conocimiento y aceptación de las personas acerca de sus capacidades, fortalezas y debilidades; 2) relaciones positivas con los otros, referente a establecer vínculos positivos con los demás; 3) Autonomía, relacionada al actuar con independencia; 4) dominio del entorno, referente a la adaptación de la persona a su entorno; 5) propósito en la vida, basado en las metas propuestas y 6) crecimiento personal, relacionado a la claridad en la planificación del futuro y la percepción de logros en el pasado y futuro.

### **Modelo de bienestar y salud mental de Corey Keyes**

Keyes citado en Vázquez, C. y Hervás, G. (2008) plantea un modelo de bienestar en el cual diferencia tres partes respecto a la salud mental positiva, primero el bienestar emocional, conformado por afectos positivos altos y afectos negativos bajos; segundo el bienestar psicológico, de acuerdo con el modelo de Carol Ryff; y tercero el bienestar social. Estas dimensiones se

fundamentan en el desarrollo del modelo de Ryff, más incluye ámbitos hedónicos, y tercero el “bienestar social”. De acuerdo con Vázquez, C. y Hervás, G. (2008) el término “bienestar social” se puede definir como “en qué medida el contexto social y cultural en que uno vive es percibido como un entorno nutriente y satisfactorio” (p.31). Es así como este componente no determina tan solo la percepción del individuo para percibir su propio bienestar, sino también es utilizado como una pauta para las personas respecto al estado de ese individuo. Es así como el bienestar social sale del ámbito privado para considerar aspectos sociales y su funcionamiento. Keyes indica cinco dimensiones que conforman el bienestar social: Coherencia social, integración social, contribución social, actualización social y aceptación social.

La propuesta de Keyes amplía la percepción del bienestar más allá de la evaluación individual donde se incluyen aspectos sociales que son influyentes en el bienestar del ser humano. Asimismo, este modelo se puede extender a indagar en como influye el entorno acerca de temas laborales y de ciudadanía que también tienen repercusiones en el bienestar.

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

- Estrés: Modo en que responde el organismo cuando debe movilizarse para manejar los peligros y amenazas a su integridad, según Han Seyle citado en Lazarus (2000).
- Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves, Según la Real Academia Española.

- Afrontamiento: “Conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas de una determinada situación estresante” Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003).
- Emoción: Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática, según la Real Academia Española.
- Problema: Conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de algún fin, según la Real Academia Española.
- Bienestar: Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica, según la Real Academia Española.
- Propósito: Objetivo que se pretende conseguir, según la Real Academia Española.
- Autonomía: Condición de quien, para ciertas cosas, no depende de nadie, según la Real Academia Española.
- Control: Dominio y mando, según la Real Academia Española
- Entorno: Ambiente, lo que rodea, según la Real Academia Española.
- Relación: Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona, según la Real Academia Española.
- Desarrollo: Acción y efecto de desarrollar o desarrollarse, según la Real Academia Española.
- Enfermería: Profesión y titulación de la persona que se dedica al cuidado y atención de enfermos y heridos, así como a otras tareas sanitarias, siguiendo pautas clínicas, según la Real Academia Española.
- Técnico: Persona que posee los conocimientos especiales de una ciencia o arte, según la Real Academia Española.

## **CAPITULO III**

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

#### **3.1 Formulación de hipótesis principal y derivada**

##### **3.1.1. Hipótesis principal**

Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

##### **3.1.2. Hipótesis derivadas**

- Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

- Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico en el personal técnico de

enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

- Existe relación significativa entre la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

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

#### **3.2.1. Variable: afrontamiento al estrés**

##### **Definición conceptual de afrontamiento al estrés**

La variable afrontamiento al estrés es definida de la siguiente manera “Cambio constante en los esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar demandas externas y/o internas específicas que se evalúan como impuestos o que exceden los recursos de la persona” (Lazarus y Folkman, 1984 p.141).

##### **Definición operacional de afrontamiento al estrés**

La operacionalización de la variable se dió mediante el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver y colaboradores, adaptada en el Perú por Casuso en 1996. Cuenta con 52 ítems, opción de respuestas tipo likert y está compuesta por tres dimensiones, estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, estilo de afrontamiento enfocado en el problema y otros estilos de afrontamiento adicionales.

### **3.2.2. Variable: bienestar psicológico**

#### **Definición conceptual de bienestar psicológico**

La variable bienestar psicológico es definida como “Es el resultado del procesamiento de información que las personas realizan de cómo les fue (o como les está yendo) en el transcurso de su vida” Casullo (2002 p.12).

#### **Definición operacional de bienestar psicológico**

La operacionalización de la variable fue a través de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff en la versión de 39 ítems y respuestas tipo Likert. La prueba tiene seis dimensiones: autoaceptación, relación con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.



### 3.3 Operacionalización de variables, dimensiones e indicadores

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles
Afrontamiento al estrés	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	La búsqueda de soporte emocional.	6,19,32,45	172 a más Muy Alto
		Reinterpretación positiva y desarrollo personal.	7,20,33,46	
		La aceptación.	8,21,34,47	
		Acudir a la religión.	9,22,35,48	
		Análisis de las emociones.	10,23,36,49	
	Afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo.	1,14,27,40	132 - 171 Alto
		Planificación.	2,15,28,41	92 - 131 Medio  52 - 91 Bajo
		La supresión de otras actividades.	3,16,29,42	
		La postergación del afrontamiento.	4,17,30,43	
		La búsqueda de apoyo social	5,18,31,44	
	Otros estilos de afrontamiento adicionales	Negación.	11,24,37,50	
Conductas inadecuadas.		12,25,38,51		
Distracción.		13,26,39,52		
Bienestar psicológico	Autoaceptación	Nivel de aceptación de logro en la vida. Percepción del valor hacia sí mismo y su estilo de vida.	1, 7, 13, 19, 25, 31	138 a más Muy Alto  105 - 137 Alto  72 - 104 Medio  39 - 71 Bajo
	Relación con otros	Consideración de amigos íntimos. Percepción de apoyo y confianza de sus amistades.	2, 8, 14, 20, 26, 32	
	Autonomía	Libertad y seguridad de expresión. Nivel de importancia que atribuye a críticas y opiniones de otros.	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33	
	Dominio del entorno	Percepción y capacidad en la toma de decisiones. Responsabilidad de las circunstancias de su entorno.	5, 11, 16, 22, 28, 39	
	Propósito en la vida	Percepción de cumplimiento de metas en la vida. Mantenimiento del proyecto de vida.	6, 12, 17, 18, 23, 29	
	Crecimiento personal	Claridad en la planificación del futuro. Percepción de logro en el pasado y el futuro.	24, 30, 34, 35, 36, 37, 38	

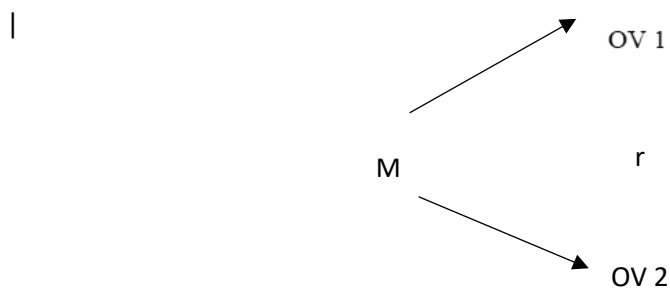
## CAPÍTULO IV

### METODOLOGÍA

#### 4.1 Diseño metodológico, método, nivel, tipo de investigación

La presente investigación es cuantitativa, de tipo correlacional en la cual se mide el grado de relación de dos o más variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Asimismo, en este tipo de estudios el investigador registra el estado de estas variables tal como se encuentran en la muestra elegida.

Se aplicó un diseño no experimental, puesto que no se manipuló ninguna variable, se registró en un ambiente natural. Fue transversal porque se recolectaron los datos en un tiempo determinado (Hernández et al. 2014).



*Figura 1.* Tipo de estudio correlacional

**M:** Es muestra

**OV 1:** Es la observación de la variable: Afrontamiento al estrés.

**OV 2:** Es la observación de la variable: Bienestar psicológico.

**r:** Es el grado de correlación estadística entre las variables.

#### **4.2 Diseño muestral, población y muestra, técnicas de muestreo**

La población elegida para el presente estudio estuvo conformada por técnicas de enfermería de salas de hospitalización del centro médico naval Cirujano Mayor Santiago Távara. La muestra utilizada fue de 60 técnicas de enfermería pertenecientes al área de hospitalización.

El tipo de muestra fue no probabilístico y la elección por conveniencia, es decir, se trabajó con todas las técnicas de enfermería (60) pertenecientes al área de hospitalización del mencionado centro médico que se encontraban trabajando los días que se aplicaron las pruebas. La elección de este tipo de investigación se debió al reducido número de unidades de análisis, así como también la posibilidad de poder evaluar a todas ellas.

##### **Criterios de inclusión y exclusión:**

##### **Los criterios de inclusión para conformar la muestra fueron:**

- Técnicas que se encontraban laborando por más de un año en el centro de salud.
- Técnicas que asistieran regularmente al trabajo en el centro de salud.
- Técnicas que se encontraran trabajando en salas de hospitalización.

### **Los criterios de exclusión para conformar la muestra fueron:**

- Técnicas que presentasen algún tipo de dificultad sensorial.

La muestra fue de tipo no probabilístico, es decir, el presente estudio tuvo como muestra 60 técnicas de enfermería pertenecientes al área de hospitalización del mencionado centro médico. La elección de la presente muestra es el reducido número de unidades de análisis, así como también la posibilidad de poder evaluar a todos ellos.

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

### **4.3.1. Técnicas**

Para realizar el presente estudio se aplicó la técnica de la encuesta mediante la cual se recopiló la información. De acuerdo con Oseda (2008) la encuesta tiene como finalidad conseguir datos de diferentes personas obtenidos por ellos mismos, y los cuales son de interés para la persona que realice la investigación.

### **4.3.2. Instrumentos**

#### **Cuestionario de estilos de afrontamiento COPE**

Creado por Carver, Scheier y Weintraub (1989) es un cuestionario que se puede aplicar de forma individual y colectiva, consta de 52 ítems con opciones de respuesta tipo Likert que van del 1 "nunca" al 4 "siempre". Los niveles para la prueba son: de 52 a 91 bajo, de 92 a 131 medio, de 132 a 171 alto y de 172 a más, muy alto. Las estrategias están agrupadas en tres estilos frecuentes de afrontamiento de la siguiente manera:

- ❖ Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción:

Para Lazarus y Folkman, estas estrategias son “maniobras cognitivas que cambian el significado de una situación sin cambiarla objetivamente como reconsideraciones cognitivas” y se utilizan cuando el individuo considera que no podrá cambiar la situación por la que se ve amenazado.

- a) La búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45
- b) Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7,20,33,46
- c) La aceptación: 8,21,34,47
- d) Acudir a la religión: 9,22,35,48
- e) Análisis de las emociones: 10, 23, 36,49

❖ Estilos de afrontamiento enfocados en el problema:

Estilo de afrontamiento enfocado en el problema, este estilo de afrontamiento está dirigido a dar alternativas de solución frente a la situación estresante. Lazarus y Folkman indican que “la resolución de problemas implica un proceso objetivo y analítico que se centra principalmente en el medio ambiente”. Las subdimensiones de este estilo están distribuidas de la siguiente forma:

- a) Afrontamiento activo: 1,14,27,40
- b) Planificación: 2,15,28,41
- c) La supresión de otras actividades: 3,16,29,42
- d) La postergación del afrontamiento. 4,17,30,43
- e) La búsqueda de apoyo social: 5,18,31,44

❖ Otros estilos de afrontamiento adicionales:

El autor adicionó esta dimensión, siendo formas poco funcionales, donde se toma una postura inactiva frente a la situación, estando distribuidas de la siguiente forma:

- a) Negación. 11,24,37,50
- b) Conductas inadecuadas: 12,25,38,51
- c) Distracción: 13,26,39,52

La prueba fue adaptada en el Perú por Casuso en 1996 para la cual utilizó una muestra de 817 alumnos universitarios. El cuestionario consta de El estudio realizado determinó para las estrategias de afrontamiento índices de alfa de Cronbach 0.40 y 0.86. En cuanto a la validez esta determinó una superior a 1.1

### **Escala de bienestar psicológico**

Creada por Carol Ryff (1989) quien propone un modelo multidimensional de la variable. Es una escala que se puede aplicar de forma individual y colectiva, posee 39 ítems con respuestas de tipo likert del 1 al 6, siendo el 1 “totalmente en desacuerdo” y 6 “totalmente de acuerdo”. Los niveles para la prueba son: 39 a 71 bajo, de 72 a 104 medio, 105 a 137 alto y de 138 a más, muy alto. La prueba consta de seis dimensiones agrupadas en: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

❖ Auto-aceptación: 1, 7, 13, 19, 25, 31

La dimensión autoaceptación hace referencia a sentirse bien consigo mismo, tomando en cuenta fortalezas y limitaciones, todo esto en relación al pasado del individuo como a su vida actual. Se consideran características el nivel de aceptación de logro en la vida y la percepción del valor hacia sí mismo y su vida.

❖ Relaciones positivas: 2, 8, 14, 20, 26, 32

La dimensión relaciones positivas, se define como “la capacidad de mantener unas relaciones con otras personas basadas en la confianza mutua y empatía” (Ryff, 1989, p.1072 citada en Tello 2018). Tiene como características la consideración de amigos íntimos y la percepción de apoyo y confianza de los mismos.

❖ Autonomía: 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33

La dimensión autonomía se refiere a la capacidad de independencia que tiene el individuo y como de esta manera tiende a afrontar las dificultades y situaciones demandantes. Algunas características son la libertad y seguridad al expresarse y el nivel de importancia que atribuye a las opiniones de los demás.

❖ Dominio del Entorno 5, 11, 16, 22, 28, 39

La dimensión dominio del entorno está en relación a la capacidad para establecer un ambiente favorable y positivo, teniendo mayor control respecto a su ambiente y su desenvolvimiento. Las personas con esta habilidad tienen capacidad de toma de decisiones y se responsabilizan de las circunstancias de su entorno.

❖ **Propósito en la vida: 6, 12, 17, 18, 23, 29**

La dimensión propósito en la vida se relaciona a la importancia de plantearse objetivos y metas en la vida y tener un proyecto de vida.

❖ **Crecimiento personal: 24, 30, 34, 35, 36, 37, 38**

Crecimiento personal hace referencia a la voluntad de incrementar sus habilidades y desarrollar sus potencialidades. Se incluyen características como la planificación del futuro y la percepción de logro tanto en el pasado como en el futuro.

Los ítems señalados tienen una puntuación inversa: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34, y 36

La prueba fue adaptada en el Perú por Cubas (2003). Asimismo, Pérez (2017) adaptó en el Perú la versión de Díaz, Rodríguez Carvajal, Blanco, Moreno, Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006) de 39 ítems, encontrando una validez de 0.96 indicando alta validez, y una confiabilidad de 0.942 contando con una alta consistencia interna. Tello (2018) realizó un estudio en Perú utilizando la



versión Díaz et al (2006) donde determinó la confiabilidad 0.944 y la validez mediante correlación ítem-test en donde obtuvo valores altos. Para el presente estudio se utilizó la versión Díaz et al (2006).

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

La técnica utilizada fue el registro de las encuestas para lo cual el sujeto fue convocado y luego se le brindo las instrucciones de los instrumentos.

Para el procesamiento de datos se utilizó el programa SPSS versión 24. El primer análisis consistió en aplicar la prueba Kolmogorov–Smirnov para conocer la distribución proporcional de los datos y a su vez conocer el tipo de estadígrafo a utilizar. Por la naturaleza del estudio se realizó un análisis inferencial que se presentará en forma de tablas y figuras.

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

Para la investigación se utilizaron técnicas descriptivas de tendencia central y la técnica inferencial de correlación de Spearman. También, se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.

#### **4.6. Aspectos éticos**

Para el presente estudio se consideraron los criterios de ética dispuestos por la Escuela Profesional de Psicología de la universidad, así como los establecidos por

las normas de la Asociación Americana de Psicología (APA), garantizando la particularidad del mismo, de igual manera se respetó la autoría de las citas.

De acuerdo con el código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú, existió la respectiva confidencialidad de la información obtenida y se consideró el bienestar del cliente, siendo la participación para el estudio voluntaria, lo que fue constatado mediante un consentimiento informado por escrito, respetando la autonomía y decisión de los participantes.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

#### 5.1. Presentación de resultados, análisis descriptivo

Tabla 1

Resultados por niveles de afrontamiento al estrés

	Afrontamiento al estrés	
	Frecuencia	Porcentaje
Medio	15	25.0
Alto	39	65.0
Muy alto	6	10.0
Total	60	100.0

En la tabla 1 se muestra resultados obtenidos por niveles y los porcentajes correspondientes de la variable afrontamiento al estrés. Se observa que, de acuerdo con la muestra evaluada, el nivel que destaca es el alto con 65%, luego el nivel medio con un 25% y por último el nivel muy alto con 10%.

Tabla 2

Resultados dimensión afrontamiento enfocado en la emoción

Afrontamiento enfocado en la emoción		
	Frecuencia	Porcentaje
Medio	10	16.7
Alto	46	76.7
Muy alto	4	6.7
Total	60	100.0

En la tabla 2 se muestran los resultados obtenidos por dimensiones de afrontamiento al estrés. Se puede observar que el afrontamiento enfocado en la emoción se utiliza de manera alta, obteniendo el porcentaje mayor con 76.7%, le sigue el puntaje medio con 16.7% y por último el puntaje muy alto con 6.7%.

Tabla 3

Resultados dimensión afrontamiento enfocado en el problema

Afrontamiento enfocado en el problema		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	1.7
Medio	11	18.3
Alto	44	73.3
Muy alto	4	6.7
Total	60	100.0

En la tabla 3 se muestran los resultados de la dimensión enfocada en el problema, donde se muestra que el nivel alto es el que presenta el mayor porcentaje con 73.3%, luego el nivel medio con 18.3%, el nivel muy alto con 6.7% y por último el nivel bajo con 1.7%.

Tabla 4

Resultados de la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales

Dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	21.7
Medio	26	43.3
Alto	19	31.7
Muy alto	2	3.3
Total	60	100.0

En la tabla 4 se muestran los resultados de la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales. Como se observa, el nivel medio es el que posee el más alto porcentaje con 43.3%, le sigue el nivel alto con 31.7%, el nivel bajo con 21.7% y por último el que presenta el porcentaje más bajo es el nivel muy alto con 3.3%.

Tabla 5

Resultado por niveles de bienestar psicológico

Bienestar psicológico		
	Frecuencia	Porcentaje
Alto	4	6.7
Muy alto	56	93.3
Total	60	100.0

En la tabla 5 se observan los resultados por niveles de bienestar psicológico en la muestra evaluada. Se puede observar que de los puntajes obtenidos el nivel muy alto es el que presenta mayor porcentaje con 93.3% y el nivel alto con 6.7%.

## 5.2. Análisis inferencial

Tabla 6

Prueba de normalidad

Kolmogorov-Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar psicológico	,538	60	,000
Afrontamiento	,353	60	,000

La prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, evidenció que las variables y dimensiones no presentan una distribución normal, por lo que para efectuar la prueba de hipótesis se utilizó el estadígrafo Coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación entre las variables del estudio.

Tabla 7

Correlación de Spearman - Afrontamiento y bienestar psicológico

		Correlaciones		
			COPE	EBP
Rho de Spearman	COPE	Coeficiente de correlación	1,000	,186
		Sig. (bilateral)		,015
		N	60	60
	EBP	Coeficiente de correlación	,186	1,000
		Sig. (bilateral)	,015	
		N	60	60

- a) Nivel de significancia: 0.05 o 5%
- b) Prueba estadística: Correlación de Spearman
- c) Decisión:  $0,015 < 0,05$  se rechaza la H0
- d) Interpretación: Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, con un nivel de significancia del 0,05.

Calculando la fuerza de asociación entre las dos variables con el R de Spearman, indica una correlación débil ( $r = 0.186$ ).

Tabla 8

Correlación de Spearman - Dimensión afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico

Correlaciones				
			EBP	COPE enfocado en la emoción
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación		1,000	-,193
	EBP	Sig. (bilateral)		,139
		N	60	60
	COPE enfocado en la emoción	Coeficiente de correlación	-,193	1,000
		Sig. (bilateral)	,139	
		N	60	60

- a) Nivel de significancia: 0.05 o 5%
- b) Prueba estadística: Correlación de Spearman
- c) Decisión:  $0,139 > 0,05$  Se acepta la H0

- d) Interpretación: No existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y el bienestar psicológico, con un nivel de significancia del 0,05.

Tabla 9

Correlación de Spearman - Dimensión afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico

			Correlaciones	
			EBP	COPE enfocado en el problema
Rho de Spearman	EBP	Coefficiente de correlación	1.000	,331
		Sig. (bilateral)		,010
		N	60	60
	COPE enfocado en el problema	Coefficiente de correlación	,331	1.000
		Sig. (bilateral)	,010	
		N	60	60

- a) Nivel de significancia: 0.05 o 5%
- b) Prueba estadística: Correlación de Spearman
- c) Decisión:  $0,010 < 0,05$  Se rechaza la H0
- d) Interpretación: Existe relación entre los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y el bienestar psicológico, con un nivel de significancia del 0,05.

Calculando la fuerza de asociación entre las dos variables con el R de Spearman, indica una correlación débil ( $r = 0.331$ ).



Tabla 10

Correlación de Spearman - Dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico

		Correlaciones		
			EBP	COPE otros estilos adicionales
Rho de Spearman	EBP	Coefficiente de correlación	1.000	0.134
		Sig. (bilateral)		0.308
		N	60	60
	COPE otros estilos adicionales	Coefficiente de correlación	0.134	1.000
		Sig. (bilateral)	0.308	
		N	60	60

- a) Nivel de significancia: 0.05 o 5%
- b) Prueba estadística: Correlación de Spearman
- c) Decisión:  $0,308 > 0,05$  Se acepta la H0
- d) Interpretación: No existe relación significativa entre otros estilos de afrontamiento adicionales y el bienestar psicológico, con un nivel de significancia del 0,05.

### 5.3. Comprobación de hipótesis

#### 5.3.1. Hipótesis general

H0 No existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

H1 Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

**Contrastación:**

De acuerdo a lo observado en la tabla n° 7, se mostró que sí existe relación entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. También, se observó que el grado de asociación entre ambas variables es débil ( $r = 0.186$ ). Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**5.3.2. Hipótesis derivadas**

**Hipótesis derivada afrontamiento enfocado en la emoción**

H0 No existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

H1 Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

**Contrastación:**

De acuerdo a lo mostrado en la tabla n° 8, se observó que no existe relación entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en la

emoción y bienestar psicológico Por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

### **Hipótesis derivada afrontamiento enfocado en el problema**

H0 No existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima – 2018.

H1 Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

### **Contrastación:**

De acuerdo a lo mostrado en la tabla n° 9, se observó que sí existe relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y bienestar psicológico. También, se observó que el grado de asociación entre ambas variables es débil ( $r = 0.331$ ). Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

### **Hipótesis derivada otros estilos de afrontamiento adicionales**

H0 No existe relación significativa entre la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

H1 Existe relación significativa entre la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.

**Contrastación:**

De acuerdo a lo mostrado en la tabla n° 10, se observó que no existe relación entre la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico. Por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

#### **5.4. Discusión**

El presente estudio tuvo por hipótesis general determinar si existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la marina de guerra del Perú, Lima 2018. Los resultados indican que existe relación de variables, sin embargo, dicha relación es débil.

Este primer resultado coincide con el estudio realizado por Matalinares, Díaz, Arenas, Raymundo, Baca, y Uceda (2016) quienes realizaron una investigación sobre la relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Su estudio encontró una relación significativa y directa entre ambas variables.

Desde el enfoque teórico estos resultados pueden ser explicados a través de los planteamientos de Lazarus y Folkman (1984) quienes consideran el afrontamiento como un proceso cambiante que sucede de acuerdo a la evaluación del individuo al considerar un evento como estresante, y a su vez evaluar si cuenta con los recursos

suficientes para hacerle frente. En tanto el individuo no considere tener recursos suficientes para enfrentar dicha situación, generará niveles de estrés que pueden afectar su bienestar.

Asimismo, de acuerdo con Hernández (2005), las personas valoran las situaciones positivas o negativas y las interpretan, creando así realidades que influyen en el ser humano y su bienestar.

El personal técnico de enfermería se ve en constante exposición a situaciones críticas, demandantes, en donde se dedican al cuidado de personas con alguna afección, encontrándose en mayor medida vulnerables a tener estrés y que éste afecte su bienestar. Para ello, cuentan con diversas formas de afrontamiento, sin embargo va a depender de cuales son las estrategias que utilizan y si estas son las adecuadas para resguardar su aspecto emocional. Asimismo, los resultados de una correlación débil pueden deberse a que existen otros factores que influyen en su bienestar psicológico.

En relación a la primera hipótesis específica, existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la marina de guerra del Perú, Lima-2018. No se halló relación significativa entre ambas variables.

Este tipo de afrontamiento está conformado procesos que buscan menguar la tensión. Un gran grupo de este tipo de afrontamiento está conformado por formas que llevan a disminuir la angustia, en tanto otro grupo está conformado por formas que buscan incrementar la angustia, puesto que algunas personas necesitan sentir mayor angustia emocional previamente a sentirse mejor o para activar su

competitividad y acción. También, existe la reevaluación que realiza el individuo para darle un nuevo significado a cierta situación sin cambiar el hecho de manera objetiva. A esto Lazarus (1984) lo llama “maniobras cognitivas” lo que significa que “cambian el significado de una situación sin cambiarla objetivamente como reconsideraciones cognitivas”. Algunas otras formas de afrontamiento no cambian el significado del evento, el cual permanece igual pese a que se hace a un lado alguna parte del evento. De tal manera que distrae la situación o se deja de atender de manera temporal.

Asimismo, según Lazarus el “autoengaño” también es una forma utilizada en el afrontamiento centrado en la emoción, puesto que busca “mantener la esperanza y el optimismo”. De esta manera, las personas niegan aquella situación que les genera estrés.

El personal técnico de enfermería evaluado no tiende a utilizar este tipo de afrontamiento frente a sucesos que le generen estrés, optando por formas que van dirigidas a modificar las situaciones.

Respecto a la segunda hipótesis específica, existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la marina de guerra del Perú, Lima-2018. Se identificó que ambas variables sí tienen relación, mas esta es débil.

Es así como se coincide con los resultados encontrados por Matalinares, Díaz, Arenas, Raymundo, Baca, y Uceda (2016) donde el estilo de afrontamiento centrado

en el problema tuvo relación directa con las dimensiones que conforman la variable bienestar psicológico. Según los autores el estilo de afrontamiento centrado en el problema es un estilo saludable, puesto que indican que de acuerdo con estudios previos mantiene relación con el bienestar físico. Las personas que utilizan este estilo toman acción sobre el problema para resolverlo.

Lazarus (1984) señala que los individuos que utilizan esta forma de afrontamiento dirigen sus esfuerzos a la solución del problema, buscan alternativas y evalúan el costo y beneficio centrándose, en principio, en el entorno. De acuerdo con Khan et al. (1964) citado en Lazarus (1984), no sólo se busca resolver el problema en relación al medio ambiente, también hacia sí mismo, es decir, no sólo a modificar aquello que se percibe en el ambiente como un obstáculo, sino también a desarrollar aspectos de sí mismo, como motivaciones o habilidades, para dar soluciones. De igual manera, Lazarus menciona que, a comparación del estilo centrado en la emoción, la elección de formas de solución que conforman el estilo de afrontamiento centrado en el problema dependerá de cierta manera del manejo del tema que se esté tratando y sus especificaciones.

Los trabajadores técnicos de enfermería se ven de manera constante frente a situaciones que tienen que resolver de manera ágil, dinámica y efectiva para beneficio de las personas a su cuidado. Estas situaciones ponen a prueba sus habilidades para encontrar soluciones rápidas que sean efectivas, por tanto no solo depende del entorno en el que se encuentran, sino también de cómo reúnen sus esfuerzos por realizar cambios internos para dar soluciones. De igual manera, el dinamismo que requiere su

trabajo los lleva a manejar con mayor rapidez las especificaciones de su área. De esta manera, dirigen sus esfuerzos a dar soluciones frente a situaciones de tensión.

Acerca de la tercera hipótesis específica, existe relación significativa entre otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la marina de guerra del Perú, Lima-2018. No se encontró relación significativa entre ambas variables.

Al respecto, Carver (1989) citado en Cassaretto (2009) adicionó un grupo más de modos de afrontamiento llamada “otros estilos de afrontamiento” las que consideró poco adecuadas para hacer frente a sucesos considerados estresantes.

Asimismo, Cassaretto (2009) encontró que existe relación entre neuroticismo y otros estilos de afrontamiento, señalando que aquellas personas que arrojen puntuaciones altas al medir neuroticismo, estarán predispuestos a utilizar otros estilos de afrontamiento. Indicó que aquellos que continuamente experimenten emociones como temor, enojo, o tristeza, tenderán a evitar el problema sustituyendo la situación, o no procurarán buscar alternativas de solución.

Los modos de afrontamiento agrupados como “otros estilos de afrontamiento” son poco funcionales, es decir, no se centran en dar soluciones, mas bien en optar por una postura inactiva frente a la situación, llevando así a la disminución progresiva del bienestar psicológico hasta llegar a su posible pérdida.



Para finalizar, de acuerdo con Lazarus (1984), la valoración de las situaciones y las formas de afrontarlas repercuten en los procesos de adaptación de las personas. “La calidad de vida y lo que generalmente llamamos salud mental y física están relacionados con las formas en que las personas evalúan y hacen frente al estrés de la vida” Lazarus (1984 p. 181).

## **5.5. Conclusiones y recomendaciones**

### **5.5.1. Conclusiones**

- Se concluyó que sí existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. Los resultados indican una correlación débil.
- Se encontró que no hay relación entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico.
- Se halló que sí existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico. Los resultados señalaron una correlación débil.
- No se halló relación entre otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico.
- En el análisis descriptivo se encontró que el 25% de la muestra presentó un nivel medio de afrontamiento, el 20% presenta un nivel bajo y medio en el uso del afrontamiento enfocado en el problema, y el 35% un nivel alto y muy alto en el uso de otros estilos adicionales.

### **5.5.2. Recomendaciones**

- Se recomienda realizar programas psicológicos de aplicación práctica y grupal, que permitan crear espacios en los que se trabaje el afrontamiento al estrés de forma sistemática, donde se informe acerca de conceptos,

manifestaciones y consecuencias. Para ello se sugiere implementar un programa psicológico en el que se trabajen técnicas como la reestructuración cognitiva, donde se puedan identificar pensamientos negativos para ser reemplazados por pensamiento positivos. Asimismo, donde se entrenen habilidades como, solución de problemas, comunicación asertiva, liberación de estrés, entre otros. De esta manera, contribuir en el desarrollo de habilidades que favorezcan el afrontamiento al estrés del personal técnico de enfermería, potenciar aquellas con las que se cuenta y re direccionar las que no estén siendo adecuadas.

- A fin de mantener el bienestar psicológico del personal técnico de enfermería, es recomendable realizar talleres psicológicos grupales de aplicación práctica, mediante los cuales se informe y se trabaje en el mismo, es decir, se difundan conceptos, importancia y su influencia en la vida de las personas. Por tanto, se sugiere implementar un programa de adquisición de destrezas para la gestión de emociones en donde se apliquen técnicas tales como control de la respiración, relajación muscular, control emocional, y las que se consideren pertinentes.

- Puesto que se halló que el afrontamiento enfocado en el problema tiene relación con el bienestar psicológico, y éste estar orientado a buscar alternativas de solución frente a momentos de tensión, se sugiere reforzar su uso con el propósito de fortalecer un afrontamiento efectivo a través de programas de intervención psicológicos.

- Es recomendable que se realicen más investigaciones relacionando la variable afrontamiento al estrés, así como la variable bienestar psicológico con otras variables en poblaciones similares para contar con mayor información acerca de cómo éstas se comportan y obtener resultados pertinentes.

## REFERENCIAS

- American Psychological Association (2014). Encuesta de la Asociación Americana de Psicología demuestra que el estrés en los adolescentes es similar al de los adultos. Recuperado el 26.03.2018 de <http://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/estres-adolescentes.aspx>
- Arellano, J. (2011). Identidad social y bienestar en una comunidad rural de la costa norte del Perú (tesis para optar por el título de licenciado en psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Arrogante, O., Pérez-García, A. y Aparicio-Zaldívar, E. (2015). Bienestar psicológico en enfermería: relaciones con resiliencia y afrontamiento. *Enfermería clínica*, 25(2), 73-80. doi: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2014.12.009>
- Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato. (tesis para obtener el título de licenciada en psicología). Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, Ecuador.
- Becerra, I. y Otero, S. (2013). Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama (tesis de pregrado para obtener el título de magister en psicología clínica de salud). Pontificia universidad Católica del Perú, Lima.
- Bisquerra, R; Bondia, A; Delgado, M; Fernández, M; Fuster, M; García, M; Gómez, M; Gómez, R; Jakiwara, L; Jiménez, M; Peña, B. y Sánchez, P. (2016). Bienestar

emocional. Recuperado el 17.09.2018 de [https://books.google.com.pe/books?id=LIZQDAAAQBAJ&pg=PA90&hl=es&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=LIZQDAAAQBAJ&pg=PA90&hl=es&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false)

Cabrera, S. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de nuevo Chimbote (tesis de pregrado para obtener el título profesional de licenciado en psicología). Universidad César Vallejo, Lima.

Carranza, R., Hernández, R. y Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista internacional de investigación y ciencias sociales*, 13(2), p. 133-146.

Cassaretto, M. (2009). Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana (tesis para optar el grado de Magíster en psicología). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.

Cassaretto, M. y Chau, C., (2016). Afrontamiento al estrés: Adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, (2), 95-109. doi: 10.21865/RIDEP42\_95

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

25.05.2018

de

<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>

Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Caviedes, E. (2015). Relación entre el sentimiento de soledad y el bienestar psicológico en adultos mayores del hospital nivel I Carlos Alcántara Butterfield. (tesis para obtener el título de licenciada en psicología). Universidad Alas Peruanas, Lima.

Correa, A., Cuevas, M. y Villaseñor, M. (2016). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. Revista especializada en ciencias de la salud. Recuperado el 10.03.2018 de <http://www.revistas.unam.mx/front/>

Cubas, M. (2003). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. (tesis para optar por el título de licenciada en psicología). Universidad de Lima, Lima.

Chau, C. (1999). Consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes universitarios: Motivaciones y estilos de afrontamiento. Portal de revistas Ulima. Recuperado el 10.04.2018 de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/702/676>

Díaz, J., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*. 18(3), 572-577.

- Guano, I. (2017). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato (tesis de pregrado para obtener el título de licenciada en psicología). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Hernández, P. (2005). ¿Puede la inteligencia emocional predecir el rendimiento? Potencial predictor de los moldes mentales. Revista universitaria de formación del profesorado. Recuperado el 17.06.2018 de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927004.pdf>
- Hinojal, M. y Quevedo-Aguado, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. Revista de psicología y educación, 13(2), 99-112. doi: <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.161>
- Instituto de Integración. (2015). Los porqués del estrés. Recuperado el 25.06.2018 de <http://www.integracion.pe/los-porques-del-estres/>
- Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción, manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Lazarus., R. y Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and coping. New York, United States of America: Editorial Springer Publishing Company, Inc.
- León, M., López, J., Posadas, M., Gutiérrez, L. Y Sarmiento, S. (2017). Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital de Veracruz. Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud, 6(12). doi: 10.23913/rics.v6i12.56

- Matalainares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O; Baca, D., Uceda, J y Yaringaño, L. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Revista IIPSI. Recuperado el 12.03.2018 de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894>
- Oblitas, L. (2010). Psicología de la salud y calidad de vida. Distrito Federal, México: Cengage learning editores S.A.
- Peña. G., Cañoto. Y. y Santalla Z. (2006). Una introducción a la psicología. Caracas, Venezuela: Editorial texto C.A.
- Pérez, M. (2017). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos. (tesis para obtener el título profesional de licenciada en psicología). Universidad César Vallejo, Lima.
- Sanjuán, P. y Ávila, M. (2016) Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. Revista de psicología y psicopatología clínica, (21), 1-10. doi: 10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401
- Silva, D. (2015). Estrés en estudiantes de enfermería: Una revisión sistemática. Ciencia y Cuidado. Recuperado el 21.04.2018 de <http://revistas.ufps.edu.co/ojs/index.php/cienciaycuidado/article/viewFile/332/346>



- Tello, J. (2018). Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima metropolitana. (tesis para obtener el título de licenciado en psicología). Universidad Nacional Federico Villareal, Lima.
- Trujillo, F. (2018). Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima. (tesis para optar por el título profesional de licenciado en psicología). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). Psicología positiva aplicada. Sevilla, España.: Editorial Desclée de Brouwer S.A.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. Y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. Anuario de psicología clínica y de la salud. Madrid, España. Recuperado el 09.04.2018 de [https://www.researchgate.net/publication/228459956\\_Bienestar\\_psicologico\\_y\\_salud\\_aportaciones\\_desde\\_la\\_Psicologia\\_Positiva](https://www.researchgate.net/publication/228459956_Bienestar_psicologico_y_salud_aportaciones_desde_la_Psicologia_Positiva)
- Velásquez, A. (2014). Síndrome de burnout y bienestar psicológico en enfermeras de la microred de salud de San Juan de Miraflores – Villa María del Triunfo (tesis de pregrado para obtener el título de licenciado en psicología). Universidad Autónoma del Perú, Lima.
- Zuñiga, M. (2018). Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima-Este. (tesis para obtener el título de licenciada en psicología). Universidad Peruana Unión, Lim

## ANEXO I

### Matriz de consistencia

**TÍTULO:** AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL TÉCNICO DE ENFERMERÍA DE UN CENTRO MÉDICO DE LA MARINA DE GUERRA DEL PERÚ, LIMA - 2018.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018?</p> <p><b>Problemas específico</b></p> <p>- ¿Qué relación existe entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018?</p> <p>- ¿Qué relación existe entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018?</p> <p>- ¿Qué relación existe entre la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018?</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>- Determinar la relación que existe entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.</p> <p>- Determinar la relación que existe entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.</p> <p>- Determinar la relación que existe entre la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.</p> <p><b>Hipótesis derivadas</b></p> <p>- Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.</p> <p>- Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado en el problema y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018</p> <p>- Existe relación significativa entre la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico en el personal técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, Lima - 2018.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Afrontamiento al estrés</p> <p><b>Variable 2:</b></p> <p>Bienestar psicológico</p>	<p>Estilos de afrontamiento enfocados en el problema</p> <p>Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción</p> <p>Otros estilos adicionales de afrontamiento</p> <p>Auto-aceptación</p> <p>Relación con otros</p> <p>Autonomía</p> <p>Dominio del entorno</p> <p>Propósito en la vida</p> <p>Crecimiento personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afrontamiento activo.</li> <li>- Planificación</li> <li>- La supresión de otras actividades.</li> <li>- La postergación del afrontamiento.</li> <li>- La búsqueda de apoyo social.</li> <li>- La búsqueda de soporte emocional.</li> <li>- Reinterpretación positiva y desarrollo personal.</li> <li>- La aceptación.</li> <li>- Acudir a la religión.</li> <li>- Análisis de las emociones</li> <li>- Negación</li> <li>- Conductas inadecuadas.</li> <li>- Distracción</li> <li>- Actitud positiva hacia uno mismo.</li> <li>- Aceptación de aspectos positivos y negativos.</li> <li>- Valoración positiva del pasado.</li> <li>- Relaciones estrechas y cálidas con los demás.</li> <li>- Preocupación por el bienestar de los demás.</li> <li>- Fuerte empatía, afecto e intimidad.</li> <li>- Capacidad de resistir presiones sociales.</li> <li>- Independencia y determinación.</li> <li>- Regulación de la conducta.</li> <li>- Autoevaluación con criterios propios.</li> <li>- Sensación de control y competencia</li> <li>- Control de actividades</li> <li>- Sacar provecho de las oportunidades</li> <li>- Capacidad de crear o elegir</li> <li>- Objetivos en la vida.</li> <li>- Sensación de llevar un rumbo.</li> <li>- Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido.</li> <li>- Sensación de desarrollo continuo</li> <li>- Verse a sí mismo en progreso</li> <li>- Apertura a nuevas experiencias.</li> <li>- Capacidad de apreciar mejoras personales.</li> </ul>	<p><b>A. Diseño:</b></p> <p>No experimental</p> <p><b>B. Tipo:</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>C. Población:</b></p> <p>Personal Técnico de enfermería de un centro médico de la Marina de Guerra del Perú, 2018.</p> <p><b>D. Muestra:</b></p> <p>No probabilística 60 Trabajadores</p> <p><b>E. Técnicas:</b></p> <p>Encuesta</p> <p><b>F. Instrumentos:</b></p> <p>Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés de Carver y colaboradores.</p> <p>Escala de Bienestar psicológico de Carol Ryff</p> <p><b>G. Procesamiento y análisis:</b></p> <p>Estadística inferencial</p>

## Anexo 2

Numero	cope1	cope2	cope3	cope4	cope5	cope6	cope7	cope8	cope9	cope10	cope11	cope12	cope13	cope14	cope15	cope16	cope17	cope18	cope19
1	1	1	1	2	2	2	4	2	3	3	1	1	3	3	3	2	1	4	3
2	2	3	1	1	3	2	4	2	1	3	1	2	1	4	4	3	1	3	3
3	1	3	3	4	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	3	4	1	3	2
4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	1	2	3	3	1	2	2	3	3
5	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	2	2	3	4
6	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	4	4
7	1	4	2	4	4	2	4	2	3	3	1	1	3	3	4	4	1	1	2
8	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	1	3	3	4	2	2	2	3	3
9	1	1	4	1	3	4	3	2	4	3	3	3	2	1	3	2	1	3	4
10	1	1	4	1	1	4	3	4	4	3	3	1	2	4	3	2	1	3	4
11	1	1	4	4	4	2	4	2	4	2	1	1	1	3	4	3	1	4	4
12	3	2	1	1	3	2	4	2	4	2	1	1	4	4	3	2	3	4	3
13	2	1	3	2	2	3	2	1	2	4	2	1	3	3	1	3	4	1	3
14	2	1	3	2	2	3	2	1	2	4	2	1	3	3	2	3	2	3	3
15	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3
16	1	1	1	1	2	4	4	2	4	3	3	1	2	3	3	2	1	1	1
17	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3
18	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
19	2	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3
20	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3
21	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2
22	1	2	1	1	1	2	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1
23	2	3	2	3	4	2	3	2	4	3	2	1	3	4	3	2	1	4	4
24	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3
25	1	2	1	4	2	2	4	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	3
26	1	1	2	2	3	3	4	1	4	1	3	1	1	1	3	1	3	2	3
27	2	1	2	2	1	2	3	3	3	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2
28	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
29	1	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3
30	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3
31	3	3	2	4	3	4	3	2	4	2	1	2	4	3	3	2	2	3	4
32	2	3	3	4	3	3	4	2	2	2	1	1	3	3	4	3	2	2	3
33	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2
34	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2
35	1	2	2	3	3	3	3	3	4	3	1	1	2	3	3	2	1	3	3
36	3	1	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	1	2	3	3	4
37	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	4	3	3	1	2	2
38	3	3	4	2	3	4	3	1	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3
39	2	3	2	1	3	3	4	2	4	2	1	1	3	4	3	2	1	4	4
40	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2
41	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3
42	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
43	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	4	2
44	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4
45	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3
46	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	3	4	3	3	2	1
47	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4
48	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	3	4	4

49	3	3	2	3	4	2	3	3	4	2	3	4	2	3	3	4	2	3	3	
50	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3
51	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	
52	3	4	4	3	3	2	3	3	1	4	3	2	3	3	2	3	4	3	2	
53	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	
54	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	
55	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	1	4	3	3	4	3	2	3	4	
56	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	1	3	4	3	3	4	3	4	
57	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	
58	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	4	4	3	
59	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	
60	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	

cope20	cope21	cope22	cope23	cope24	cope25	cope26	cope27	cope28	cope29	cope30	cope31	cope32	cope33	cope34	cope35	cope36	cope37	cope38
3	3	4	3	1	2	2	3	2	1	3	3	3	4	2	2	2	2	1
3	3	1	3	4	1	4	3	4	1	1	2	2	3	4	2	2	3	2
4	3	4	3	1	1	2	4	4	4	3	3	2	4	2	2	3	1	2
3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	2	3	3
3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	2	3	2
4	1	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	1
4	3	4	4	4	3	1	4	3	2	4	4	3	4	4	1	1	4	1
3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	2
3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	2	1
3	4	3	2	1	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	1	2	1
4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1
4	3	4	3	2	1	2	3	3	1	4	4	3	4	3	3	2	2	1
4	1	3	2	2	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2
3	3	4	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
3	2	4	3	2	1	2	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	1	2
2	3	4	1	3	4	2	3	2	1	2	1	4	4	3	4	2	2	1
1	2	4	4	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3
2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	2
3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2
2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	2	2	2	3	3
3	4	3	3	2	1	2	3	1	1	3	1	2	3	3	4	1	2	3
4	2	4	2	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1
3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2
2	4	4	3	2	1	3	4	2	2	1	2	2	3	3	1	2	4	2
1	1	4	2	3	1	1	3	1	3	2	3	1	4	2	4	1	2	1
3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2
2	3	4	4	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2
3	2	2	3	1	1	2	3	3	1	3	2	3	4	3	2	1	1	2
3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2
3	2	4	2	2	1	1	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2
3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	1	1
2	2	4	4	3	2	1	4	4	2	3	2	2	3	3	4	1	3	2
2	2	2	4	4	3	2	4	4	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2
3	3	4	4	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	1
3	4	4	2	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3
3	2	1	2	1	1	2	3	3	2	4	3	3	4	2	1	2	2	1
3	3	3	4	3	1	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3
4	4	4	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	4	2	2
3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3
4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3
3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4
4	3	4	3	4	2	1	1	2	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3
3	4	3	1	2	1	1	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3
1	1	2	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4
3	3	4	1	1	3	1	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3
2	2	3	3	4	4	1	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3

4	3	3	4	3	2	1	1	1	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2
3	3	4	1	1	1	1	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3
4	3	1	3	1	4	1	1	1	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3
3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3
3	4	4	3	1	1	1	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1
3	3	4	3	2	1	1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4
3	4	3	2	1	1	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	1	1
3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4
3	3	3	2	3	3	1	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4
3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3
3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4
4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4

cope39	cope40	cope41	cope42	cope43	cope44	cope45	cope46	cope47	cope48	cope49	cope50	cope51	cope52	ebp1	ebp2	ebp3	ebp4	ebp5
2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	3	5	1	5	5
1	3	3	4	3	3	3	3	3	1	1	3	2	1	3	4	6	5	4
3	4	3	3	2	2	3	3	4	1	2	2	2	1	5	6	5	4	6
3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	5	4
2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	5	3	5	5
1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	5	4	5	5
1	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	2	2	4	6	5	6	5	5
1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	5	3	5	5
1	4	3	4	1	3	4	4	4	4	2	2	1	2	3	6	3	5	1
1	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	1	2	2	6	3	5	4
1	4	4	4	4	4	2	4	4	1	3	2	1	1	6	6	5	3	6
1	4	4	4	2	3	2	4	4	1	2	2	1	1	6	6	6	5	6
3	3	3	2	1	1	1	1	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	5
2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	5
1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	5	3	4	5
1	1	4	1	1	4	1	4	3	1	1	1	1	1	3	6	4	5	3
2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	6	3	4	4
2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	5	5	5	5	5
2	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	1	2	2	5	5	4	5	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	4	4	5	3	4	6
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4
1	1	3	2	3	3	2	2	3	4	1	1	1	1	4	4	6	6	6
2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	2	1	1	3	4	2	5	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	4	4	3	4
1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	5	1	4	4
1	1	2	2	1	4	1	2	1	2	1	2	4	1	6	6	6	6	6
2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	5	5	5	5	5
2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4
1	4	4	3	2	3	3	4	4	1	1	1	1	1	5	6	6	5	6
2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	2	2	2	3	5	4	4	5
1	3	4	2	3	3	1	3	4	4	2	2	1	1	3	6	4	5	6
1	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	1	1	2	3	6	4	5	6
2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	5	6	6	5
4	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	5	6	6	5
2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	6	6	6	5	6
4	3	3	3	2	3	3	4	3	1	2	2	1	3	3	5	3	5	2
2	3	3	3	2	3	3	4	4	1	2	1	1	2	5	6	3	6	6
4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	5	2	6	5
1	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	2	2	3	5	5	5	5
3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	5	2	4	3	2
3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	5	2	4	4	4
3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	5	3	5	3	4
2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	6	6	4	3	2
3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	6	3	3	2	1
2	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	6	6	5	6	6
3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	2	3	3	4	6	5	5	3	1
3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	6	6	6	6	6
4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	6	4	5	4	5

3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	2	6	5	3	3	4
3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	6	5	3	6	3
3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3	1	4	4	6	6	4	6	6
3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	1	1	3	4	6	3	4	3	4
3	3	3	3	1	3	3	4	4	2	3	3	3	4	6	6	3	3	6
3	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	1	4	3	5	6	3	3	1
3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	1	1	4	3	6	5	3	5	6
1	3	3	4	1	3	3	4	1	3	1	3	4	1	5	6	1	6	5
4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	6	6	6	5
4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	5	5	4	2	4
3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	5	5	6	5	3
3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	6	1	6	6



ebp6	ebp7	ebp8	ebp9	ebp10	ebp11	ebp12	ebp13	ebp14	ebp15	ebp16	ebp17	ebp18	ebp19	ebp20	ebp21	ebp22	ebp23	ebp24
3	3	3	5	2	1	1	6	1	6	1	3	2	1	5	1	4	1	1
6	5	2	3	5	5	6	2	6	1	6	3	3	3	1	6	4	5	6
3	4	6	6	3	3	3	4	5	6	1	5	5	5	2	5	6	5	5
5	5	5	5	5	4	5	2	5	5	4	3	5	3	5	4	4	3	5
5	5	5	5	5	4	5	2	3	5	4	3	3	3	5	4	4	3	5
6	6	6	5	6	2	6	1	6	5	6	6	6	6	5	6	5	6	6
6	6	2	6	2	6	6	2	5	2	2	2	6	6	1	3	4	6	6
5	5	5	5	5	4	5	2	2	4	4	3	3	3	5	4	4	3	5
5	5	5	1	6	5	5	2	5	4	5	5	6	5	5	6	5	5	6
6	5	5	6	6	5	5	2	6	4	5	4	6	5	5	6	5	5	6
6	6	6	6	5	6	6	2	5	4	6	6	6	6	5	5	5	6	6
5	5	5	5	2	6	6	2	5	5	4	5	5	5	5	4	6	5	5
2	2	5	5	5	3	5	4	5	4	3	3	2	3	5	2	5	3	3
5	5	5	5	5	3	5	5	5	2	5	5	2	3	5	2	5	3	3
3	2	4	5	3	4	2	4	4	5	3	4	3	3	4	2	4	2	3
4	5	4	4	2	5	2	2	3	6	5	5	5	5	2	4	6	1	5
4	5	2	2	3	4	4	3	5	5	5	5	4	4	2	1	6	1	1
4	4	5	5	5	5	4	3	5	2	5	5	5	4	3	4	4	3	3
5	5	4	5	6	6	5	3	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	6
6	6	3	3	2	5	5	4	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	4
4	3	4	4	2	3	4	3	6	4	5	4	3	4	4	3	4	4	5
6	1	4	6	1	3	6	1	3	6	6	3	6	4	6	3	6	6	6
3	3	5	5	3	3	3	4	4	5	3	3	2	3	3	4	5	4	5
5	4	5	4	4	4	5	3	3	6	3	3	5	5	6	5	2	5	5
4	4	4	6	1	4	4	4	3	4	3	4	3	3	6	4	6	4	4
6	6	6	6	1	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	2	3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5
4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4
6	6	5	6	5	5	5	5	5	2	5	3	5	5	5	5	6	5	6
5	4	5	5	3	4	4	5	5	5	2	3	2	5	5	5	5	4	4
6	2	5	5	5	4	2	4	1	4	2	4	3	4	5	3	6	5	5
6	2	5	5	5	4	2	4	4	4	2	3	3	4	5	3	6	4	4
6	5	5	6	6	3	5	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5
6	5	5	6	6	5	5	5	2	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4
6	5	6	6	1	6	6	6	6	3	4	5	5	6	2	5	4	6	6
5	5	4	5	4	6	5	2	4	5	5	3	5	3	6	5	5	5	6
6	5	6	2	5	5	5	5	5	4	6	6	6	6	4	5	5	5	3
5	5	5	6	1	5	5	4	6	6	5	3	5	5	5	6	6	5	5
4	3	2	2	6	4	4	2	6	4	5	6	5	4	3	5	2	5	4
4	5	3	1	4	3	5	3	5	1	6	4	4	5	3	5	6	5	5
4	5	4	5	1	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5
3	5	4	2	1	5	6	6	6	3	6	4	5	5	4	3	2	6	3
4	3	2	1	3	2	5	1	3	2	6	4	6	5	2	5	6	5	5
5	6	4	3	1	5	3	1	5	2	5	6	5	4	1	4	1	6	5
3	6	1	6	1	4	5	6	4	2	6	6	5	4	6	5	6	4	3
4	5	2	1	1	4	5	1	2	2	3	6	5	3	3	3	2	6	3
4	6	1	6	5	5	5	2	6	6	5	5	5	2	2	5	6	4	5

4	6	6	4	4	5	5	2	5	6	4	6	5	4	2	4	2	5	3
5	5	2	6	4	4	2	3	5	5	4	6	5	4	4	5	2	6	4
5	4	1	6	4	5	6	2	5	6	4	5	5	4	2	4	1	4	5
6	4	5	3	1	4	4	6	4	2	5	4	6	2	3	4	2	2	4
3	6	3	6	1	6	3	2	3	1	5	5	5	6	3	1	3	6	4
5	2	4	3	3	4	5	2	6	3	5	6	5	4	4	1	4	4	4
4	4	5	3	2	5	5	5	5	1	4	6	5	6	5	6	6	5	5
4	5	6	5	1	5	3	4	5	3	5	6	5	5	6	5	5	6	6
6	2	1	6	3	4	5	4	6	4	6	6	1	5	5	5	2	1	5
5	5	3	5	4	5	6	2	4	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5
6	5	5	2	1	5	5	1	3	5	5	6	5	5	3	4	6	6	5
6	5	2	5	2	6	5	5	6	5	5	6	4	5	1	4	1	5	5

ebp25	ebp26	ebp27	ebp28	ebp29	ebp30	ebp31	ebp32	ebp33	ebp34	ebp35	ebp36	ebp37	ebp38	ebp39
4	6	6	4	3	3	4	3	6	4	4	3	4	4	5
2	1	3	6	6	4	4	2	4	5	6	2	5	3	5
6	5	6	5	6	6	5	5	6	2	5	6	4	5	5
5	4	4	3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5
5	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	5	6	6	6
5	5	1	6	5	5	6	6	5	1	6	5	6	6	6
6	6	6	3	5	4	1	1	4	6	1	1	1	1	6
5	4	4	3	5	5	5	5	4	4	5	5	2	2	5
5	2	5	6	6	5	6	6	5	4	6	5	6	6	6
5	2	5	6	6	5	6	6	5	4	5	5	6	5	6
5	5	5	6	5	5	6	6	5	2	5	5	5	5	5
6	5	4	6	6	6	6	5	6	4	5	5	5	5	5
5	5	5	4	5	5	4	4	2	2	5	2	5	5	5
5	5	5	4	5	5	5	5	3	3	4	3	4	4	4
5	3	5	3	3	5	3	3	4	5	3	3	2	3	2
6	5	6	5	6	5	1	5	4	6	5	6	5	5	5
4	4	4	3	3	4	5	5	2	2	5	2	5	5	5
3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	4	3	4	3	3
6	3	5	5	6	3	6	5	3	2	5	5	5	6	5
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
4	3	4	4	4	4	4	6	3	5	6	4	3	4	4
1	6	3	3	6	6	6	3	6	6	3	6	6	6	1
5	4	5	3	5	6	3	4	5	6	5	5	3	5	3
6	4	6	5	6	6	3	3	6	6	5	2	4	5	5
6	6	6	4	6	6	4	3	6	4	3	3	5	5	1
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	1
4	4	4	5	5	5	5	2	4	4	4	5	5	5	5
4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4
6	4	6	5	6	6	2	2	6	6	5	6	5	5	6
5	5	4	4	5	5	4	3	5	4	5	4	4	5	5
4	4	5	4	5	5	4	1	4	6	5	4	5	3	6
4	4	5	4	5	5	4	1	5	4	1	3	2	4	2
4	4	6	4	5	5	5	5	4	6	5	4	5	5	5
4	4	4	3	6	3	2	2	2	2	3	6	5	3	5
6	4	4	5	6	6	6	3	6	5	6	5	5	6	6
4	4	3	4	5	5	5	5	3	2	5	2	5	6	5
6	6	5	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6
3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4
6	6	6	5	6	6	2	1	5	5	5	6	6	6	2
2	2	3	4	2	2	5	5	1	3	4	6	3	4	5
5	2	5	4	2	5	4	5	2	5	5	2	6	6	5
1	1	1	4	3	2	6	4	3	3	6	3	4	4	5
3	2	6	6	1	6	1	5	5	2	4	1	3	5	6
4	2	1	3	1	4	5	4	1	4	5	1	3	5	5
6	2	2	2	2	1	4	3	1	3	3	1	6	6	4
2	4	2	6	1	6	4	5	5	3	5	1	6	3	5
6	3	2	6	1	4	5	5	6	1	6	4	5	6	5
5	3	2	2	3	2	2	5	4	1	3	2	5	5	6

1	4	4	6	1	6	5	3	2	4	5	3	5	6	6
1	2	3	6	2	1	2	3	3	4	5	1	3	5	5
6	2	6	5	1	3	5	3	2	1	4	1	4	3	6
2	3	1	4	2	3	6	4	1	3	6	2	5	5	6
1	3	5	4	1	4	4	5	2	4	5	2	3	6	5
2	3	4	4	2	5	4	4	2	5	4	5	4	4	5
6	3	2	5	1	5	5	5	4	2	4	1	4	4	5
6	2	5	5	6	6	5	6	5	5	4	1	2	5	5
6	1	6	5	6	3	5	6	5	1	5	1	6	6	5
5	5	3	5	3	3	5	4	2	3	5	2	5	5	6
5	5	4	5	5	6	5	6	5	5	5	2	6	5	4
6	1	5	5	2	5	5	5	5	3	6	2	5	5	5

### Anexo 3

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

Fecha: \_\_\_\_\_

Edad: ..... Sexo: ..... Grado de instrucción: ..... Ocupación: .....  
Estado civil: .....

### INSTRUCCIONES

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

Nº	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						

9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						

29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

**Anexo 4**

**CUESTIONARIOS DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS  
(COPE)**

Edad: .....Sexo:..... Grad. Inst.:..... Estado Civil:.....  
 Ocupación:.....  
 Fecha: .....

**Instrucciones:**

*Nuestro interés es conocer como las personas responden cuando se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito, en el presente cuestionario se pide indicar, que cosas hace o siente con **más frecuencia** cuando se encuentra en tal situación, piense en aquellas que más utiliza teniendo en cuenta las siguientes alternativas:*

**NUNCA**                    **N**  
**CASI NUNCA**        **CN**  
**CASI SIEMPRE**    **CS**  
**SIEMPRE**             **S**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema				
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema				
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema				
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema				
5. Pregunto a personas que ha tenido experiencias similares sobre lo que hicieron				
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos				
7. Busco algo bueno de lo que esta pasando				
8. Aprendo a convivir con el problema.				
9. Busco la ayuda de Dios.				
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.				
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido				
12. Dejo de lado mis metas				
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.				
14. Centro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.				
15. Elaboro un plan de acción.				
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.				



17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita				
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema.				
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.				
20. Trato de ver el problema en forma positiva.				
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.				
22. Deposito mi confianza en Dios.				
23. Libero mis emociones.				
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.				
25. Dejo de perseguir mis metas.				
26. Voy al cine o miro la TV para pensar menos en el problema.				
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.				
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.				
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.				
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar pronto.				
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.				
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.				
33. Aprendo algo de la experiencia.				
34. Me acostumbro a la idea que el problema ya sucedió.				
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.				
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.				
38. Acepto que no puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado.				
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionan.				
40. Actúo directamente para controlar el problema.				
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema.				
42. Trato de que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.				
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.				
44. Hablo con alguien que podría hacer algo correcto sobre el problema.				
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.				
46. Trato de desarrollarme como persona como consecuencia de la experiencia				
47. Acepto el problema que ha sucedido.				
48. Rezo más de lo usual.				
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.				
50. Me digo a mi mismo "esto no es real".				
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.				
52. Duermo más de lo usual.				

## Anexo 5

Cuadro de Validez - Escala de Bienestar psicológico

<b>item</b>	<b>R</b>	<b>P</b>	<b>item</b>	<b>R</b>	<b>P</b>
<b>1</b>	,503**	.000	<b>21</b>	,635**	.000
<b>2</b>	,536**	.000	<b>22</b>	,629**	.000
<b>3</b>	,468**	.000	<b>23</b>	,685**	.000
<b>4</b>	,424**	.000	<b>24</b>	,653**	.000
<b>5</b>	,662**	.000	<b>25</b>	,691**	.000
<b>6</b>	,625**	.000	<b>26</b>	,563**	.000
<b>7</b>	,738**	.000	<b>27</b>	,515**	.000
<b>8</b>	,650**	.000	<b>28</b>	,627**	.000
<b>9</b>	,586**	.000	<b>29</b>	,616**	.000
<b>10</b>	,406**	.000	<b>30</b>	,721**	.000
<b>11</b>	,610**	.000	<b>31</b>	,753**	.000
<b>12</b>	,753**	.000	<b>32</b>	,608**	.000
<b>13</b>	,531**	.000	<b>33</b>	,514**	.000
<b>14</b>	,545**	.000	<b>34</b>	,178**	.004
<b>15</b>	,220**	.000	<b>35</b>	,464**	.000
<b>16</b>	,481**	.000	<b>36</b>	,580**	.000
<b>17</b>	,639**	.000	<b>37</b>	,739**	.000
<b>18</b>	,578**	.000	<b>38</b>	,733**	.000
<b>19</b>	,713**	.000	<b>39</b>	,412**	.000
<b>20</b>	,527**	.000			

Recuperado de: Tello, J. (2018) Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima metropolitana.

## **Anexo 6**

### **Consentimiento informado**

Fecha:     /     /

Accedo a la participación en la administración de las pruebas psicológicas para el presente trabajo de investigación, sobre cuya duración será de 20 a 30 minutos aproximadamente, protegiendo mi identidad bajo el anonimato, manejados mediante la confidencialidad.

Sin más que mencionar, concedo mi autorización en la participación y el cuidado de mi identidad sobre los resultados obtenidos en el estudio.

-----  
**Firma del Participante**