

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

” AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO  
EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE TRUJILLO”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autores:**

Talita Cumi Cieza Carhuajulca  
Thalia Marlene Rojas Mendoza

**Asesor:**

Mtra. Laura Soledad Díaz Nanfuñay  
<https://orcid.org/0009-0005-8578-1049>

Trujillo - Perú

2024

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	Dra. Janeth Molina Alvarado	18180610
	Nombre y Apellidos	DNI
Jurado 2	Mg. David Manuel Aranaga Zavaleta	18186656
	Nombre y Apellidos	DNI
Jurado 3	Dra. Blanca Julissa Saravia Angulo	44098219
	Nombre y Apellidos	DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE TRUJILLO

#### ORIGINALITY REPORT

<b>19%</b>	<b>20%</b>	<b>16%</b>	<b>19%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>repositorio.upeu.edu.pe</b> Internet Source	<b>11%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Student Paper	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>hdl.handle.net</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>tesis.usat.edu.pe</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Internet Source	<b>1%</b>

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 1%

Exclude bibliography  On

## DEDICATORIA

Va dedicado a todas las personas que contribuyeron y me apoyaron durante todo el  
proceso de mi formación académica.

Dedico a mis Padres por su amor y esfuerzo constante de apoyarme siempre a seguir  
adelante y no dejarme vencer por las adversidades. A mi esposo por su amor y sacrificio de  
ayudarme a cumplir un sueño más en la vida. A mi hija Camila por ser el motivo para  
continuar en esta meta.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme seguir en pie y así tener la oportunidad de poder  
cumplir todos mis sueños y metas.

Quiero agradecer a los docentes que nos inculcaron en este trayecto y culminar con mi  
carrera profesional. Y principalmente a Dios y mi Familia.

**Tabla de contenido**

Jurado evaluador	2
Informe de similitud	3
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Tabla de contenido	6
Índice de tablas	7
Índice de figura	8
Resumen	9
Capítulo I: Introducción	10
<b>1.1. Realidad Problemática.</b>	<b>10</b>
<b>1.2. Formulación del problema</b>	<b>19</b>
<b>1.3. Objetivos</b>	<b>19</b>
<b>1.4. Hipótesis</b>	<b>20</b>
Capítulo II: Metodología	22
Capítulo III: Resultados	27
Capítulo IV: Discusión y conclusiones	36
Conclusiones	45
Referencias	46
Anexos	52

**ÍNDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1</b> <i>Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo</i> .....	27
<b>Tabla 2</b> <i>Nivel de los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Trujillo</i> .....	28
<b>Tabla 3</b> <i>Nivel de bienestar psicologico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo</i> .....	29
<b>Tabla 4</b> <i>Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y autoaceptación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo</i> .....	30
<b>Tabla 5</b> <i>Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y autonomia en estudiantes de una universidad privada de Trujillo</i> .....	31
<b>Tabla 6</b> <i>Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y crecimiento personal en estudiantes de una universidad privada de Trujillo</i> .....	32
<b>Tabla 7</b> <i>Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes de una universidad privada de Trujillo</i> .....	33
<b>Tabla 8</b> <i>Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y propósito de vida en estudiantes de una universidad privada de Trujillo</i> .....	34
<b>Tabla 9</b> <i>Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y relaciones positivas en estudiantes de una universidad privada de Trujillo</i> .....	35

## ÍNDICE DE FIGURA

<b>Figura 1.</b> Esquema de Correlación.....	22
--	----

## RESUMEN

Teniendo en consideración los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que impacta en los estudiantes se estableció como propósito determinar la relación entre los Estilos de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional y diseño no experimental transversal; ya que, tiene como finalidad evaluar el nivel de asociación entre dos o más variables dentro de una población pertinente (Hernández et al., 2014). Los participantes fueron 163 estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Los instrumentos que se aplicaron fueron, Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Ryff adaptado por Díaz et al. (2006) a ambos se les actualizo la confiabilidad para la realización de esta investigación. Los resultados reflejaron que no existe relación ( $p = .249$ ,  $Rho = 0.12$ ) entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, a su vez, con respecto a las dimensiones de bienestar y estilos de afrontamiento se halló relación débil entre auto aceptación ( $p = 0.03$ ,  $Rho = 0.23$ ) y relaciones positivas ( $p = 0.02$ ,  $Rho = -0.25$ ) con estilos de afrontamiento. A sí mismo, el bienestar psicológico en un nivel muy alto predominó en un 70.7% de universitarios.

**PALABRAS CLAVES:** afrontamiento al estrés, autoaceptación, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad Problemática.

El dinamismo de un mundo en donde los cambios son inevitables, la adaptación a estas nuevas formas de vivencias es esencial para que las personas puedan cumplir sus objetivos, de tal modo, hablar de bienestar en la actualidad resulta ser de suma importancia y como señala la psicóloga Ryff (1998) citado por (Diaz et al., 2006) el bienestar psicológico son las experiencias vivenciales netamente personales que se forman mediante el desarrollo tanto psicológico como de la capacidad de relación con las experiencias vivenciales de forma positiva, teniendo en cuenta la anexión tanto de medidas que sean positivas como negativas, ya que todas estas vivencias son necesarias para que el individuo pueda forjar su bienestar. Por tanto, si hablamos de estudiantes universitarios, se tiene que tener en cuenta que, las responsabilidades que se les compete como estudiantes les expone a situaciones de mucha demanda; por ello, el conjunto de conductas asertivas que puede emitir un estudiante en una determinada situación y los sentimientos de bienestar sobre sí mismos y como lo perciben son esenciales. En tal sentido, si el individuo presenta sentimientos de bienestar consigo mismo, esto le generara razones de tranquilidad y se sentirá más optimista, lo que conllevará a que pueda elaborar tácticas para enfrentar las diversas situaciones complicadas que surjan en su rutina diaria (Velásquez et al., 2008). Concluyendo que, si un estudiante no mantiene un estado emocional positivo, autonomía y facilidad para desenvolverse en su ámbito, tendrá muchas dificultades para afrontar situaciones adversas de manera adecuada, lo que conllevará a que no puedan cumplir con sus objetivos y metas o en definitiva no obtener la calidad de vida deseada.

Según Lazarus y Folkman (1984) refieren que el afrontamiento se puede definir como, la réplica adaptativa al estrés; indicando que, las tareas mentales difíciles que requieren de un alto control cognitivo y el comportamiento dinámico que se realiza para poder estar a la

vanguardia y poder hacer frente a las solicitudes, tanto aquellas que provienen de uno mismo como las que vienen del exterior, señalan situaciones en las que los recursos disponibles de las personas son insuficientes para satisfacer las demandas planteadas. En tal sentido, el afrontamiento al estrés es propio de cada individuo; es decir, viene a ser parte de sus recursos psicológicos, ya que, se relaciona con todas aquellas emociones que va experimentando en diferentes contextos de su vida. Se considera como eficaces a los estilos de afrontamiento cuando estos favorecen al bienestar psicológico y por ende fisiológico del ser humano. Estos se ven reflejados en la capacidad que muestra al gestionar y disminuir el malestar emocional y sus efectos duraderos acarreados en el individuo (Snyder, 1999; citado por Bisquerra y Pérez, 2007). Es decir que, si maneja los estilos adecuados para hacer frente al estrés, podría tener una mejor respuesta a las dificultades que se le presenten y más que todo manejar un bienestar psicológico positivo.

Los antecedentes internacionales empleados para la presente investigación fueron: González et al. (2002) desarrollaron una investigación en Valencia, cuyo propósito principal fue estudiar la conexión entre el afrontamiento y bienestar psicológico, en el análisis que se llevó a cabo, se adoptó un enfoque correlacional. Se utilizaron como recursos de investigación las tácticas de afrontamiento según lo definido por Frydenberg y Lewis (1996), así como la dimensión del bienestar psicológico como descrita por Casullo y Castro en el año 2000. El análisis reveló una correlación baja entre la edad y las capacidades de afrontamiento, así como con el bienestar psicológico. Sin embargo; se concluyó que, el uso de estrategias de afrontamiento se tiende a emplear en mayor cantidad por parte de las mujeres en comparación a los hombres, aunque poseen menos habilidades efectivas para enfrentar las dificultades. Además, se evidenciaron diferencias más notables en el bienestar psicológico en relación con las estrategias de afrontamiento utilizadas, en comparación con las diferencias basadas en

género y edad. Chávez (2006) realizó una investigación donde exploró la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes universitarios chilenos. Esta investigación se caracterizó por su enfoque descriptivo-correlacional y su diseño no experimental, que incluyó una muestra de 92 estudiantes. Los instrumentos empleados en el estudio fueron la Escala de Bienestar Psicológico en Jóvenes y Adolescentes (BIEPS-J) y el promedio de calificaciones académicas. En la revisión de resultados se pudo reconocer una correlación positiva entre las variables, lo cual nos indica que el bienestar psicológico tiene influencia en el desempeño académico de estos estudiantes.

Los antecedentes nacionales que se consideraron para esta investigación incluyen el de Matalinares et al. (2016) el cual se centró en analizar la conexión que existe en el bienestar y sus estrategias psicológico en estudiantes universitarios de las ciudades de Lima y Huancayo. Esta investigación adoptó un enfoque transaccional-correlacional y de diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 934 estudiantes de una universidad, y se utilizaron como instrumentos de medición la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), desarrollada por (Carver et al., 1989), y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Ryff (1989). Donde se concluye según los resultados de la investigación que, efectivamente, existe relación significativa y directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los estudiantes. En otro estudio relevante, Collas y Cuzcano (2019) desarrollaron una investigación cuya finalidad era evaluar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar emocional en estudiantes universitarios de una institución privada en Lima. Tal investigación se enmarcó en un diseño correlacional-transversal y contó con 295 estudiantes tomados como muestra. Los investigadores emplearon la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y un cuestionario para medir las estrategias de afrontamiento ante el estrés (COPE). En los resultados de esta investigación encontraron una relación altamente significativa y positiva

entre el bienestar psicológico y el enfoque de afrontamiento orientado al problema. Además, en una investigación adicional, Condori (2020) abordó el objetivo de examinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en una población de estudiantes universitarios. Esta investigación se enmarcó en un diseño correlacional-transversal y contó con una muestra de 208 estudiantes en edades que comprenden entre los 18 y 30 años. Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron el cuestionario de estimación de afrontamiento (COPE60) y la escala de bienestar psicológico de Ryff, adaptados al contexto peruano. Los hallazgos de esta investigación revelaron correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y del bienestar psicológico en su totalidad como sus dimensiones individuales. Además, se identificaron significativas diferencias en las estrategias de afrontamiento en función del sexo biológico.

Los antecedentes locales que se han considerado para esta investigación es el de Benites (2020) realizó una investigación donde su objetivo fue determinar la relación entre el afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico en persona privadas de su libertad en la ciudad de Trujillo. Esta investigación se caracterizó por su enfoque no experimental, transversal correlacional, que incluyó una muestra de 85 internas del centro penitenciario de Trujillo los cuales se encuentran entre 18 a 60 años. En esta investigación se utilizaron los siguientes instrumentos como el inventario de Respuestas de Afrontamiento en Adultos (CRIA) elaborado en el 2010 y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Se obtuvo como resultado que si existe una relación directa de efecto pequeño entre las variables de Afrontamiento al estrés y el Bienestar Psicológico.

En lo que respecta al marco teórico empleado en el desarrollo de esta investigación, se hace un recuento de la variable bienestar psicológico, que se define desde aquellos aspectos placenteros que son necesarios para que el ser humano funcione de la mejor manera, porque le

producen emociones más positivas, es decir, el bienestar psicológico de una persona está determinado por los diversos desafíos que enfrenta a diario, en concordancia con las diferentes etapas de la vida en las que se encuentra o está involucrado, en consonancia con su nivel de satisfacción y disfrute (Ryff y Singer, 1998). Del mismo modo, se considera al bienestar como virtud, puesto que, implica una búsqueda de la excelencia personal durante toda la vida, es así que, como resultado, el bienestar psicológico evoluciona a lo largo de la vida a medida que las personas persiguen metas que les permiten alcanzar la autorrealización o desarrollar su máximo potencial. Ryff (1989).

En el marco de la investigación científica relacionada con el bienestar, dos perspectivas teóricas, conocidas como la hedónica y la eudaimónica, han tenido un impacto significativo Ryan y Deci (2001) la presente investigación se profundiza en la perspectiva eudaimónica, la cual también se denomina como bienestar psicológico positivo (BPP). Esta perspectiva se centra en desarrollar capacidades y en el crecimiento personal, prestando especial atención a los mecanismos que respaldan un funcionamiento saludable y una adaptación positiva. En su definición, implica una evaluación global de la satisfacción que se basa en el aprender a reconocer las virtudes y a establecer las metas y propósitos para el futuro. Es un concepto relativamente estable a lo largo del tiempo, ya que engloba aspectos del funcionamiento humano que tienen un mayor potencial para conducir hacia las experiencias positivas y a la adaptación afirman Ryan y Deci (2001).

Asimismo, la variable planteada como bienestar psicológico propone seis dimensiones y cada una de estas muestras un índice de bienestar Ryff (2013) la cuales son:

La autoaceptación, de acuerdo con Ryff (1989), se fundamenta en la habilidad de una persona para comprenderse a sí misma y esforzarse conscientemente por explorar sus emociones, motivaciones y acciones. Esto incluye una evaluación completa de sus preferencias

y aversiones, distinguiéndolas de las de los demás, así como el reconocimiento y la aceptación de sus propias fortalezas y debilidades como individuo único. En resumen, la autoaceptación implica que la persona experimenta satisfacción consigo misma y con su trayectoria vital, y va más allá de simplemente tener una autoestima adecuada.

Las relaciones positivas, según Ryff (1989) se refieren a la innata necesidad de las personas de establecer conexiones sociales, en las cuales puedan construir vínculos basados en la confianza y el afecto. Estas relaciones interpersonales son expresiones de cariño y confianza hacia los demás, vinculándose inversamente con los niveles de estrés y el bienestar psicológico, o sea que, mientras más aumentan estas relaciones positivas, el estrés tiende a disminuir, lo que contribuye al bienestar emocional.

La autonomía significa la capacidad que tienen las personas de ejercer un mayor control sobre su comportamiento y de responder a las influencias sociales de manera independiente. En otras palabras, se refiere a la sensación de libertad que experimenta una persona al realizar acciones de su elección sin sentirse presionada por la sociedad. Para el desarrollo de una autonomía completa, se necesita tanto autonomía física como la capacidad de tomar decisiones de manera libre y autónoma, como lo plantean (Ryff y Keyes, 1995).

El dominio del entorno se conceptualiza como la facultad para poder abordar situaciones desafiantes y a la vez reconocerlas a través de un funcionamiento físico y mental efectivo. Asimismo, permite la capacidad para seleccionar y crear ámbitos satisfactorios para satisfacer los deseos y necesidades individuales. Al ejercer este control sobre su entorno, las personas tienen un impacto positivo en él, como indican (Ryff, 1989).

El propósito de vida se enfoca en tener una perspectiva positiva, que implica darle un propósito y significado a la existencia al establecer objetivos y metas. Estos aspectos son esenciales para mantener una buena salud mental en los individuos. Para un funcionamiento

óptimo, es necesario que las personas se planteen sus propios objetivos de vida, tengan un sentido de dirección y estén comprometidas en alcanzarlos, independientemente de las dificultades que puedan presentarse durante el proceso como se señala en el trabajo de (Ryff, 1989).

Según Ryff (1995) indica que, el crecimiento personal se vincula con reconocer que un funcionamiento positivo óptimo necesita como principio desarrollar las potencialidades individuales para seguir creciendo individualmente y potenciar sus capacidades, es decir, examina sus capacidades del individuo para proporcionar condiciones donde este se pueda desarrollar tanto en sus habilidades como en su crecimiento personal.

Por otro lado, se proporciona una revisión del marco teórico relacionado con la variable de afrontamiento al estrés. Esta variable se define como un conjunto de herramientas o mecanismos internos, que pueden ser innatos o adquiridos, y la capacidad intrínseca de cada individuo para regular el estrés. En otras palabras, se refiere a diversas estrategias de afrontamiento que una persona emplea cuando se enfrenta a situaciones estresantes, con el objetivo de aumentar su tolerancia y manejo de dichas situaciones. Esto se hace con el propósito de preservar un estado emocional equilibrado y reducir el malestar (Carver et al., 1989). De igual manera, estas estrategias consisten en comportamientos y pensamientos que se adaptan constantemente y están diseñados para gestionar las demandas, tanto internas como externas, las cuales se perciben como abrumadoras, que, a la vez, superan los recursos personales disponibles (Carver et al., 1989).

Asimismo, las pesquisas teóricas de esta variable señalan que, las personas tienen la tendencia a adaptar referiblemente algunas tácticas de afrontamiento relativamente estables, algunas de estas preferencias están derivadas netamente de la personalidad y otras se van desarrollando por las diferentes razones situacionales que le tocó vivir. Por lo tanto, las

características de personalidad y las formas de enfrentar pueden interactuar de manera complementaria en lugar de competir entre sí cuando se enfrentan a situaciones de afrontamiento (Carver et al., 1989). Además, el afrontamiento abarca tanto aspectos conductuales como cognitivos y se centra en la capacidad de adaptarse, reducir, y enfrentar las demandas presentes. Si la estrategia de afrontamiento utilizada es eficaz, es poco probable que surjan problemas significativos. En contraste, si se recurre a una estrategia de afrontamiento inadecuada o poco apropiada, podría conllevar a tener consecuencias que perjudiquen tanto la salud física y mental, dando lugar a consecuencias negativas en el futuro, según lo indicado por (Halsted et al., 1993).

A su vez, la variable afrontamiento al estrés se divide en tres dimensiones, donde cada una consta de estrategias Carver et al. (1989) siendo las siguientes:

En cuanto al afrontamiento centrado en el problema, su objetivo principal es la solución efectiva de las situaciones problemáticas. Esto implica que se busca controlar las diversas demandas que surgen, tanto desde el interior como desde el exterior, y que se perciben como amenazas que desequilibran la manera en que la persona mantiene sus relaciones con su entorno. Para lograr esto, se pueden emprender acciones como la corrección de las situaciones problemáticas o la incorporación de nuevas medidas que contrarresten el impacto negativo de las circunstancias ambientales desfavorables (Carver et al., 1989). Este enfoque incluye diversas estrategias de afrontamiento, como la toma de medidas activas, la planificación, la obtención de apoyo práctico, la reinterpretación positiva, la aceptación, el humor y la desconexión.

El afrontamiento centrado en la emoción hace referencia a la gestión de las emociones y busca regularlas, esto conlleva a realizar acciones que implican de esfuerzo para cambiar el estado emocional negativo y a la vez, controlar los estados emocionales que son evocados por

las situaciones estresantes, tal como se describe en la investigación de (Carver et al., 1989). Este enfoque comprende dos estrategias principales: expresar las emociones, es decir, liberarlas de manera adecuada, y buscar apoyo emocional.

El afrontamiento centrado en la evitación, es la tendencia de evitar abordar un problema de manera directa. Esto implica dejar de pensar en el problema, posiblemente esperar que se solucione por sí mismo, culpar a otras personas o distraerse con diversas actividades para evitar enfrentar el problema, según lo señala la investigación de (Carver et al., 1989). Entre las estrategias asociadas a este enfoque se incluyen la negación, recurrir a la religión, el uso de sustancias, la autoacusación y la autorreflexión distractora.

Frente a lo mencionado, esta investigación se justificó teóricamente, ya que, los resultados del presente estudio permiten ampliar los conocimientos de las variables tratadas, conociendo cómo es que estas se relacionan con la población de estudio y reafirmar las teorías de dicha investigación. Con relación a la justificación social, esta investigación presenta una problemática que manifiestan los jóvenes universitarios en la actualidad, debido a que, con esto se puede conocer un poco más a fondo la manera en que ellos afrontan estas situaciones y su afectación en su entorno social. Asimismo, en cuanto a su justificación metodológica, permitió brindar más información sobre las variables estudiadas para el ámbito psicológico a nivel local, ya que, son temas que hoy en día son muy necesarios tenerlos en cuenta y abordar sobre ello. Por último, en su justificación práctica, proporciona información que puede servir como fuente para consulta, a quienes deseen conocer o investigar más sobre estos temas, a su vez, utilizarse en la realización de programas de intervención que ayuden a las poblaciones involucradas. Teniendo en cuenta las razones mencionadas, se consideró relevante realizar una investigación donde se determine si existe una relación significativa entre los estilos de Afrontamiento al

estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo.

## **1.2. Formulación del problema**

A raíz de la información presentada, se plantea la pregunta siguiente de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo?

## **1.3. Objetivos**

El objetivo general de esta investigación fue determinar si existe relación significativa entre los estilos de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo.

Como objetivos específicos se han planteado: O1) Identificar el nivel de los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. O2) Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. O3) Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autoaceptación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. O4) Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y las relaciones positivas en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. O5) Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autonomía en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. O6) Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. O7) Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el propósito en la vida en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. O8) Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el crecimiento personal en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

#### 1.4. Hipótesis

Las hipótesis de investigación fueron:

Hi) Si existe relación significativa entre los estilos de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo.

HO) No existe relación significativa entre los estilos de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo.

Hipótesis específicas:

Hi1) Si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autoaceptación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Ho1) No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autoaceptación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Hi2) Si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y las relaciones positivas en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Ho2) No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y las relaciones positivas en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Hi3) Si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autonomía en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Ho3) No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autonomía en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Hi4) Si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Ho4) No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Hi5) Si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el propósito en la vida en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Ho5) No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el propósito en la vida en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Hi6) Si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el crecimiento personal en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Hi6) No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el crecimiento personal en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

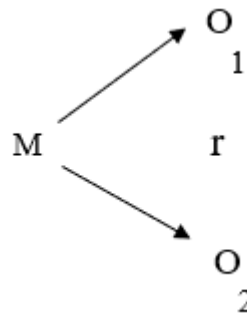
Esta investigación adoptó un enfoque cuantitativo, ya que se fundamentó en la recopilación de datos con el propósito de examinar hipótesis. Este enfoque se apoya con la medición numérica y en el análisis estadístico para identificar tendencias en el comportamiento y verificar teorías, según lo señalado por (Hernández et al., 2014).

El tipo de investigación utilizado fue de naturaleza no experimental. En este tipo de investigaciones, no se manipula de forma intencionada las variables, sino que se observan los acontecimientos en su entorno natural y luego se procede a su análisis, tal como lo argumenta (Hernández et al., 2014).

El diseño empleado en esta investigación se clasifica como correlacional, dado que su objetivo principal consiste en evaluar el nivel de asociación entre dos o más variables en un contexto específico, según lo indicado por (Hernández et al., 2014).

El esquema de investigación es el siguiente Sánchez y Reyes (2015):

**Figura 1.** *Esquema de Correlación*



La población se refiere al grupo de individuos u objetos que comparten ciertas características observables en un lugar específico y en un momento determinado. Esto significa que las poblaciones deben definirse claramente en términos de sus atributos, ubicación geográfica y periodo temporal, como explican (Hernández et al., 2014). Para el propósito de la presente investigación, la población fue compuesta por 280 estudiantes de psicología que cursan los ciclos octavo, noveno y décimo en una universidad privada en Trujillo.

La muestra representa un grupo más pequeño seleccionado de la población total, es decir, es un conjunto de elementos que forman parte de ese grupo más amplio con sus características particulares, conocido como población (Hernández et al., 2014). Para esta investigación en particular, se llevó a cabo un muestreo probabilístico, en el cual se consideró una heterogeneidad del 50%, un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%. El resultado de este proceso fue la selección al azar de 163 estudiantes universitarios pertenecientes a los tres últimos ciclos de la formación académica de psicología en una universidad privada.

El muestreo realizado es probabilístico aleatorio simple, en donde se tuvo en cuenta los elementos de la muestra, los cuales deben cumplir los criterios de inclusión tales como dar consentimiento de participar en la investigación, estar en el rango de edades de 20 a 25 años, ser estudiantes de una universidad privada, que estén cursando los tres últimos ciclos de la carrera de psicología, asimismo, los criterios de exclusión por los que no podrían considerarse dentro de la muestra es no completar el cuestionario aplicado.

En esta investigación, se utilizó la técnica de la encuesta, la cual se define como un conjunto de procedimientos de investigación estandarizados que facilitan la recopilación y el análisis de datos de una muestra representativa de una población. Esta técnica se emplea con el propósito de explorar, describir, prever y explicar ciertas características, como se describe en el trabajo de (Casas et al., 2003).

Para evaluar la primera variable, se utilizó el instrumento de medición conocido como la “Escala de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE-28)”, quien lo desarrolló originalmente fue Carver et al. (1989) y adaptado para su uso en Perú por Casuso (1996). Este instrumento tiene como objetivo evaluar las estrategias que las personas emplean para hacer frente al estrés. La aplicación de esta escala puede realizarse de forma individual o en grupos, y tiene 28 ítems

con opciones de respuesta tipo Likert, en las que los participantes pueden seleccionar una de cuatro alternativas: “Nunca=0”, “A veces=1”, “Casi Siempre=2”, y “Siempre=3”. Además, el instrumento se divide en tres dimensiones principales: afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento centrado en la evitación.

Para evaluar la confiabilidad y validez de este instrumento, se llevaron a cabo investigaciones previas. Levano (2018) empleó durante su investigación sobre el afrontamiento al estrés en el personal militar y analizó las propiedades psicométricas del COPE-28, obteniendo una confiabilidad de .74. En cuanto a la validez, se observaron correlaciones ítem-test aceptables y significativas. Por otro lado, Palomino (2017) utilizó esta escala en su investigación sobre el afrontamiento al estrés en policías de tránsito, donde según el coeficiente alfa de Cronbach, obtuvo una confiabilidad de .866. Además, el instrumento fue sometido a la evaluación de cuatro expertos, quienes aprobaron el cuestionario.

De igual manera, para evaluar la segunda variable se utilizó la “Escala de Bienestar psicológico (SPWB)”, desarrollada por Ryff y Keyes (1995) y adaptada al idioma español por Díaz et al. (2006) el propósito de esta herramienta de medición es evaluar un conjunto de dimensiones psicológicas y sociales que permiten a las personas funcionar de manera positiva. La escala puede ser administrada de manera individual o grupal y se compone de 29 ítems con opciones de respuesta en una escala Likert de seis puntos, en la que 1 significa “totalmente en desacuerdo”, 2 equivale a “moderadamente en desacuerdo”, 3 representa “algo en desacuerdo”, 4 indica “algo de acuerdo”, 5 refleja “moderadamente de acuerdo” y 6 denota “totalmente de acuerdo”. Es importante señalar que se asigna una valoración inversa a los ítems 2, 4, 5, 8, 9, 13, 19, 22, 23 y 26. La escala se compone de seis dimensiones: auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Para verificar la confiabilidad y validez de este instrumento, se llevaron a cabo investigaciones

previas. Pineda et al. (2018) llegaron a trabajar con estudiantes de nacionalidad colombiana y realizaron un análisis factorial, donde se encontró los seis factores propuestos. En cuanto a la confiabilidad, estos autores obtuvieron valores Omega que oscilaron entre 0.60 y 0.84. Por otra parte, Briones (2019) aplicó la versión abreviada de la escala a adolescentes de Cajamarca, y mediante análisis factorial identificó una estructura de cinco factores. En términos de confiabilidad, obtuvo un coeficiente alfa de 0.83 y se aplicó el test - retest con un coeficiente igual a 0.63.

Para recopilar información en esta investigación se llevó a cabo una ruta de llamamiento a los estudiantes de la universidad privada, que presentaron las características que requería esta investigación. Se creó en Google *forms* la encuesta con los dos instrumentos que se consideró en esta investigación, se evitó la colocación de algún título que se preste a ser sesgado y a la vez, fue de manera anónima empezando con una autorización de consentimiento a participar y a decir la verdad. Este formulario se envió a los estudiantes que participaron de manera voluntaria, mediante las plataformas de WhatsApp, Telegram y Messenger con la finalidad de poder llegar a ellos de manera más práctica acorde a la aplicación que estaban utilizando.

En el contexto de esta investigación, se utilizaron tablas de distribución y frecuencia para realizar un análisis estadístico descriptivo de cada variable y sus dimensiones. Además, se aplicaron estadísticas descriptivas de tendencia central incluyendo la media, moda, mediana y la desviación estándar.

Para el análisis estadístico inferencial se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, puesto que la muestra de la investigación es mayor a 50, y según los resultados obtenidos se aplicó la prueba paramétrica *r* de Pearson.

En suma, los aspectos éticos que se han tenido en cuenta en esta investigación son el código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017) lo cual exige que toda

investigación realizada en seres sumados sea netamente consentida por el individuo involucrado, asimismo, guardando respeto por los resultados que se obtienen y teniendo en cuenta las diferentes consideraciones durante el proceso de la investigación en la población trabajada. De igual modo, la justicia haciendo alusión a que nadie será discriminado por ninguna causa ya sea, religión o creencias, por último, veracidad dejando en claro que los datos brindados son netamente reales.

**CAPÍTULO III: RESULTADOS****Tabla 1**

*Relación entre los estilos de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo*

	<i>r</i>	<i>p</i>	N
A.E – B.P	0.129	0.249	82

*Nota. Existe relación significativa \* $p < .05$*   
*A.E: Afrontamiento al estrés.*  
*B.P: Bienestar Psicológico.*

En la tabla 1, se observa que los resultados de la correlación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico por frecuencia indicaron que no hay relación entre variables  $r = .129$ ,  $p = .249$ .

**Tabla 2**

*Nivel de los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada,  
Trujillo*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Muy pocas veces	4	4.9	4.9
Pocas veces	68	82.9	82.9
Depende	10	12.2	12.2
Total	82	100.0	100.0

*Nota. Estudiantes según el nivel de estilos de afrontamiento al estrés.*

En la tabla 2, se observa respecto a estilos de afrontamiento al estrés que el 82.9% de estudiantes pocas veces emplea el mecanismo de afrontamiento, mientras que el 12.2% utiliza este mecanismo dependiendo las circunstancias y el 4.9% muy pocas veces frecuenta este mecanismo.

**Tabla 3**

*Nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada, Trujillo*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Muy bajo	2	2.4	2.4
Promedio	12	14.6	14.6
Alto	10	12.2	12.2
Muy alto	58	70.7	70.7
Total	82	100.0	100.0

*Nota. Estudiantes según el nivel de bienestar psicológico.*

En la tabla 3, se muestra que respecto al bienestar psicológico el 70.7% de estudiantes manifiesta un muy alto bienestar psicológico, el 14.6% un nivel promedio, mientras que el 12.2% un nivel alto y el 2.4% un nivel muy bajo de bienestar psicológico.

**Tabla 4**

*Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y auto aceptación en estudiantes de una universidad privada, Trujillo*

Bienestar Psicológico	Afrontamiento al estrés	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Auto aceptación	,235*	0.034

*Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).*

En la tabla 4, se observa que existe relación positiva entre afrontamiento al estrés y la dimensión auto aceptación  $r = ,235^*$ ,  $p = .034$ , esto nos indica que a mayor presencia de afrontamiento al estrés habrá una mayor auto aceptación en cuanto a los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

**Tabla 5**

*Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y autonomía en estudiantes de una universidad privada, Trujillo*

Bienestar Psicológico	Afrontamiento al estrés	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Autonomía	-,251*	0.023

*Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).*

En la tabla 5, se muestra que existe relación negativa entre afrontamiento al estrés y la dimensión autonomía  $r = -,251^*$ ,  $p = .023$ , esto nos indica que a menor presencia de afrontamiento al estrés habrá una mayor autonomía en cuanto a los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

**Tabla 6**

*Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y crecimiento personal en estudiantes de una universidad privada, Trujillo*

	Afrontamiento al estrés	
	<i>r</i>	<i>P</i>
Bienestar Psicológico		
Crecimiento personal	-0.065	0.565

*Nota. Correlación entre afrontamiento al estrés y crecimiento personal.*

En la tabla 6, se observa que los resultados de la correlación entre afrontamiento al estrés y la dimensión crecimiento personal indicaron una ausencia de relación  $r = -.065$ ,  $p = .565$ .

**Tabla 7**

*Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes de una universidad privada, Trujillo*

Bienestar Psicológico	Afrontamiento al estrés	
	<i>r</i>	<i>P</i>
Dominio del entorno	-0.015	0.893

*Nota. Correlación entre afrontamiento al estrés y dominio del entorno.*

En la tabla 7, se muestra que la correlación entre afrontamiento al estrés y la dimensión dominio del entorno indicaron que no hay relación  $r = -.015$ ,  $p = .893$ .

**Tabla 8**

*Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el propósito de vida en estudiantes de una universidad privada, Trujillo*

Bienestar Psicológico	Afrontamiento al estrés	
	Rho	P
Propósito en la vida	0.076	0.497

*Nota. Correlación entre el afrontamiento al estrés y el propósito de vida.*

Esta tabla 8, se muestra que los resultados de la correlación entre afrontamiento al estrés y la dimensión propósito en la vida indicaron que no existe relación entre las variables  $r = .076$ ,  $p = .497$ .

**Tabla 9**

*Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y relaciones positivas en estudiantes de una universidad privada, Trujillo*

Bienestar Psicológico	Afrontamiento al estrés	
	<i>r</i>	<i>P</i>
Relaciones positivas	-0.088	0.430

*Nota. Correlación entre afrontamiento al estrés y relaciones positivas.*

En la tabla 9, señala que los resultados de la correlación entre afrontamiento al estrés y la dimensión relaciones positivas indicaron una correlación negativa débil  $r = -.088$ ,  $p = .430$ .

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación entre los estilos de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo. Esta idea de investigación surge por el hecho de que en la actualidad se observan estudiantes universitarios que se encuentran expuestos a circunstancias que demanda muchas responsabilidades y esto impide que puedan actuar rápidamente para evitar complicaciones en su ámbito de estudio, además el afrontamiento se refiere a la reacción ajustada frente al estrés, lo que implica la continua variación de pensamientos y acciones destinados a manejar situaciones específicas que son percibidas como superadas, ya sean de origen externo o interno, y que mejoran los recursos disponibles para el individuo (Lazarus y Folkman, 1984). Después de realizar esta investigación, se observó que no existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una universidad privada de Trujillo. Esta investigación difiere en los resultados con el estudio realizado por Matalinares et al. (2016) ya que, los autores al relacionar el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de las ciudades de Lima y Huancayo determinaron que hay relación directamente significativa entre los modos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, esta diferencia probablemente sea debido al lugar donde se realizaron las investigaciones ya que puede inferir las diferentes culturas y entorno.

En cuanto al primer objetivo específico que se planteó identificar el nivel de los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Donde los resultados obtenidos fueron que el 82.9% de los estudiantes emplea pocas veces el mecanismo de afrontamiento, mientras que el 12.2% de los estudiantes utiliza el mecanismo dependiendo las circunstancias y el 4.9% muy pocas veces frecuenta este mecanismo. Frydenberg 1997 Citado por Bravo et al. (2021) nos indican que nuestras respuestas ante el estrés y los medios

disponibles para gestionarlo influyen de manera notable en la adquisición de conocimiento y desarrollo personal. Además, estas respuestas tienen un impacto en el nivel de vida de la persona. Se plantea la existencia de diferentes formas o patrones de enfrentamiento ante situaciones estresantes. En la investigación llevada a cabo por Quintana et al. (2008) quienes señalaron que se observaron diferencias significativas en tres de los modos de afrontamiento al estrés, así como en tres relacionados con las emociones. Estas diferencias revelaron un patrón de uso que va desde mayor a menor frecuencia, donde el observador pro social emplea con mayor regularidad estrategias de afrontamiento, en contraste con el observador amoral, quien las utiliza de manera menos frecuente. Por su parte el observador indiferente culpabilizado se encuentra en una posición intermedia en cuanto a la frecuencia con la que recurre a estas estrategias. En esta investigación, se examinó de manera general el nivel en el que los estudiantes aplican estos modos de afrontamiento al estrés.

Acerca del segundo objetivo específico, fue identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Se obtuvo que, el 70.7% de estudiantes manifiesta un muy alto nivel de bienestar psicológico, el 14.6% presenta un nivel promedio, mientras que el 12.2% un nivel alto y el 2.4% un nivel muy bajo de bienestar psicológico. Para Taylor (1991), considera que la salud mental positiva forma parte integral del bienestar general y se refleja en todas las áreas de la vida humana. En la investigación de Loreto y Cumsille (1996); citado por Matalinares et al. (2016) concluyeron que las conexiones entre los niveles que los adolescentes chilenos perciben en cuanto al apoyo social de sus amistades y familia, la calidad de cómo emplean su tiempo libre, son factores que anticipan el estado de bienestar psicológico. Al igual que en esta investigación se concluyó a la variable del bienestar psicológico en nivel predominante, en otras palabras, que los evaluados no presentan malestares o algún tipo de trastorno psicológico, siendo emocionalmente positivos, sintiendo

afecto positivo por parte de su familia y amigos que los ayudan a desarrollar aceptación por sí mismos y lograr afrontar las adversidades.

Por consiguiente, al tercer objetivo específico fue establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autoaceptación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Según Ellis (1962) dicho de otro modo la autoaceptación se refiere a la completa e incondicional aceptación de uno mismo, sin importar si su comportamiento es inteligente, acertado o competente. Esto se aplica tanto cuando recibe aprobación, respeto y amor de los demás como cuando no los recibe. Ryff (1989), en un principio enfatiza que la autoaceptación es un factor significativo en la evaluación de un estado psicológico favorable. Según su investigación, la población estudiada presenta una autoestima elevada, apreciando y admitiendo tanto sus atributos positivos como negativos, así como sus puntos fuertes y áreas de mejora. En la investigación se observa que existe relación positiva entre el afrontamiento al estrés y la dimensión autoaceptación, la cual nos indica que a mayor presencia de afrontamiento al estrés habrá una mayor autoaceptación en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Frente a estos resultados se encontraron similitudes con la investigación realizada por Matalinares et al. (2016), donde los autores determinaron una relación positiva significativamente entre la dimensión autoaceptación y la variable afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, de esto se intuye que los estudiantes se aceptan, se respetan y se aprecian a sí mismos. Del mismo modo, la investigación de Collas y Cuzcano (2019), determinaron que hay una relación altamente significativa y positiva entre autoaceptación y el estilo enfocado en el problema y el estilo enfocado a la emoción en los estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, estos resultados coinciden con esta investigación realizada. Frente a lo mencionado, se puede determinar que la autoaceptación y el afrontamiento al estrés están relacionados positivamente, evidenciándose

en los resultados de esta investigación, por ello, se puede decir que los estudiantes se caracterizan por aceptar sus fortalezas y debilidades, permitiéndoles afrontar situaciones estresantes.

Acerca del cuarto objetivo específico fue establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y las relaciones positivas en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Es así que Ryff (1995) determina que las relaciones positivas se describen por unir la plenitud y armonía psicológica donde también se incluyen un incremento de las habilidades, desarrollo personal y virtudes, la ejecución de actividades con búsqueda de sentido, reforzar los valores, la responsabilidad, el esfuerzo y el potencial humano, por lo que a medida los niveles de esta incrementan y disminuye el afrontamiento al estrés. En los resultados se observó que existe relación negativa entre afrontamiento al estrés y la dimensión relaciones positivas en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo. En la investigación de Collas y Cuzcano (2019), se encontró que hay una relación altamente significativa y positiva entre relaciones positivas con el estilo enfocado en el problema y el estilo enfocado en la emoción en los estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, estos resultados difieren con esta investigación. Del mismo modo en la investigación de Matalinares et al. (2016), se encontró que también hay diferencias con los resultados obtenidos, puesto que, los autores determinaron una relación significativa entre relaciones positivas y el estilo centrado en la emoción en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Por lo expuesto, se puede considerar que el afrontamiento al estrés y las relaciones positivas tienen un vínculo positivo, pero en esta investigación no se obtuvo dicho resultado, esto probablemente se debió a que los estudiantes tuvieron que pasar por un aislamiento social y adaptarse a nuevas formas de relacionarse.

En cuanto al quinto objetivo específico, se planteó establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autonomía en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Según Casullo et al., (2002); citado por Urbano (2019) la autonomía implica que la persona se dirija sola en la vida, sea independiente con capacidad para autorregularse; en esa línea, si una persona no reconoce que tiene un valor por lo que es, no se sentirá satisfecho, lo cual conlleva a que su bienestar psicológico disminuya. En la investigación se halló que no existe relación positiva entre afrontamiento al estrés y autonomía en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo. En la investigación realizada por Collas y Cuzcano (2019), se encontraron diferencias con estos resultados, los autores determinaron una conexión altamente significativa positiva entre la dimensión autonomía con el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el estilo centrado en la emoción en estudiantes universitarios de Lima Este, esto posiblemente se debió a que los estudiantes de este centro educativo se identifican como tales y son independientes al momento de realizar sus actividades y muestran determinación para enfrentarse a su realidad. Asimismo, los resultados de Rivera y Farfan (2020), determinaron en su investigación que la autonomía exhibe una relación moderadamente significativa con el estilo de afrontamiento centrado en el problema y altamente significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en los estudiantes de Lima Este, lo cual también difiere con los resultados. Por lo mencionado, puede considerarse que el afrontamiento al estrés y la autonomía tienen un vínculo significativo positivo, aunque en los resultados de la presente investigación no lo estén, esto posiblemente se deba a que los estudiantes evaluados aún estén en el proceso de fortalecer su independencia y sus convicciones para poder enfrentarse de manera más óptima a sus situaciones.

Del mismo modo, en el sexto objetivo específico se buscó establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes de una universidad

privada de Trujillo. Según Ryff, 1995 (citado por Sandoval et al., 2017), menciona que el dominio del entorno se vincula a la técnica que la persona tiene para escoger o establecer ambientes propicios para sí mismos orientando su propia vida, es decir estima la percepción de control del medio donde te desenvuelves. En esta investigación se encontró que no existe una relación significativa entre afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Por el contrario, Collas y Cuzcano (2019) difieren de los resultados, puesto que, determinaron en su investigación una relación significativa entre afrontamiento al estrés y dominio del entorno en los estudiantes universitarios de Lima Este, es posible que esto se deba a que su ambiente sea sumamente competitivo y ellos perciban esta sensación y lo aprovechen viendo el lado positivo, sacando a relucir lo mejor de ellos en un contexto de acción. Del mismo modo, Matalinares et al. (2016) investigó sobre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico con estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, en la cual determinaron una relación directamente positiva entre afrontamiento al estrés y dominio del entorno, esto podría ser debido al ambiente donde estos se desenvuelven y la capacidad con la que enfrentan las dificultades de su entorno. Frente a ello, se puede considerar que el afrontamiento al estrés y dominio del entorno se correlacionan de manera positiva, aunque en los resultados no sean positivos, esto talvez podría ser debido a los distintos ambientes donde se desenvuelven los estudiantes, puesto que, esto influye en la forma de vida del estudiante.

Con relación al objetivo específico séptimo fue establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el propósito en la vida en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Ryff, 1995; citado por Sandoval et al. (2017) en su modelo multidimensional de bienestar psicológico define al propósito de vida como la facultad de la persona para sostener metas claras y ser capaz de priorizar cuál es su fin irremplazable, es decir, que evalúa la

capacidad que se tiene en relación a lo que se espera hacer en la vida. En la investigación se encontró que si existe una relación positiva baja entre afrontamiento al estrés y propósito en la vida en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. En la investigación realizada por Collas y Cuzcano (2019) encontraron similitudes con los resultados, puesto que, al relacionar afrontamiento al estrés y propósito en la vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Este, determinaron un vínculo positivo, esto posiblemente se debe a que los estudiantes de dicha institución se proponen metas y objetivos en sus vidas, estimándose expectativas que vayan de acorde a su realidad. De este modo, se puede decir que el afrontamiento al estrés y el propósito de vida están correlacionados positivamente, evidenciándose en los resultados de esta investigación y otros, esto es posible porque los estudiantes están enfocados en lo que quieren realizar ya sea a corto o largo plazo y para lograrlas afrontan las dificultades que se les presente de manera óptima.

Por último, el octavo objetivo específico fue establecer la relación entre afrontamiento al estrés y el crecimiento personal en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Según Ryff (1995) el crecimiento personal está vinculado con reconocer que, un desempeño positivo óptimo requiere como principio desarrollar individualmente sus capacidades para seguir desarrollándose como ser humano y mejorar sus capacidades, es decir, considera la capacidad de la persona para así, brindar situaciones donde este se pueda desarrollar tanto en sus habilidades como en su crecimiento personal. En la investigación se encontró que no existe una relación positiva significativa entre afrontamiento al estrés y crecimiento personal en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. En su investigación Matalinares et al. (2016) difiere con los resultados, ya que al relacionar afrontamiento al estrés y crecimiento personal en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo determinaron una relación positiva, esto podría deberse a que los estudiantes se desenvuelven en un entorno que les incentiva a mejorar

sus habilidades y que a la vez ellos están comprometidos a crecer en ello. Del mismo modo, en la investigación de Collas y Cuzcano (2019) determinaron un vínculo positivo entre afrontamiento al estrés y crecimiento personal en los estudiantes de una universidad privada de Lima Este, es posible que esto se deba a que los estudiantes reconozcan sus propias potencialidades y quieran mejorarlas. Frente a estas investigaciones, se puede decir que las variables afrontamiento al estrés y crecimiento personal se relacionan positivamente, aunque en esta investigación no es así, posiblemente sea por el ambiente en el que se desenvuelven y que aún no estén muy empapados con la significancia que puede traer consigo el trabajar e ellos mismos, potenciar sus habilidades y en crecer tanto profesionalmente como personalmente.

Finalmente, las implicancias de esta investigación corresponden a brindar aportes al estudio e investigaciones de estos temas, ya que, hoy en día se considera de suma importancia hablar de bienestar psicológico, en todo ámbito de acción del ser humano, debido a los diferentes cambios suscitados en los últimos años. Asimismo, permite la reflexión sobre la implicancia de la salud mental en la vida diaria, darle la validez que le corresponde y no minimizar al ámbito psicológico en todos sus contextos. Además, conocer que si bien es cierto cada individuo es capaz de autoevaluarse y actuar libremente, su entorno influye en el desarrollo de sus potencialidades y en la forma de afrontar situaciones estresantes. También, es importante conocer que el individuo dependiendo de cómo se siente consigo mismo y con su entorno es que va a reaccionar a las dificultades que se le presente en su día a día. Por otro lado, las limitaciones que surgieron durante la investigación fueron el confinamiento por la pandemia del COVID-19, puesto que, se tuvo dificultades para mantener contacto más cercano con los evaluados y se trabajó de forma virtual, no se sabía si recibían el link de la encuesta de manera correcta o por su parte realizar el llenado del formulario correctamente. Asimismo, otra

limitación durante el desarrollo fue que no se tuvo acceso a muchos antecedentes locales de la investigación presente.

## CONCLUSIONES

- No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada en la Ciudad de Trujillo.
- Se obtiene en cuanto a los estilos de afrontamiento al estrés el 82.9% de estudiantes pocas veces emplean el mecanismo de afrontamiento, mientras que el 12.2% utiliza este mecanismo dependiendo las circunstancias y el 4.9% muy pocas veces frecuenta este mecanismo.
- Referente al bienestar psicológico el 70% de estudiantes manifiesta un nivel muy alto, mientras el 14.6% un nivel promedio y el 12.2% un nivel alto, por último, el 2.4% un nivel muy bajo de bienestar psicológico.
- En cuanto al afrontamiento al estrés y la dimensión auto aceptación existe una relación positiva.
- En tanto al afrontamiento al estrés y la dimensión autonomía nos indica que existe relación negativa entre ambos.
- Respecto a los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión crecimiento personal indica una ausencia de relación.
- En cuanto a los estilos de afrontamiento al estrés y dominio del entorno señala que no hay relación.
- Acerca de los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión propósito en la vida no existe relación entre las variables.
- En relación a la correlación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión relaciones positivas indicaron una correlación negativa débil.

## REFERENCIAS

- Benites, L. (2020). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN.  
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24747>
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. *Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 1(10), 61-82.  
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bravo, Y. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio UNFV.  
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3290370>
- Briones, K. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico (SPWB) de Ryff versión abreviada en adolescentes de la ciudad de Cajamarca* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio UPAGU.  
<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/813>
- Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, J. K. (1989). *Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Casas, J., Repullo, J. R., y Donado, J. (2002). *La encuesta como técnica de investigación: Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos*. *Revista Atención Primaria*, 31(8), 527-538. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>

- Cassaretto, M. y Chau, C. (2016). *Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en universitarios de Lima*. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 2(42), 95-109.  
[https://www.researchgate.net/publication/313022312\\_Afrontamiento\\_al\\_Estres\\_Adaptacion\\_del\\_Cuestionario\\_COPE\\_en\\_Universitarios\\_de\\_Lima](https://www.researchgate.net/publication/313022312_Afrontamiento_al_Estres_Adaptacion_del_Cuestionario_COPE_en_Universitarios_de_Lima)
- Casullo, M., y Castro, A. (2000). *Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos*. Revista de Psicología, 18(1), 35-68.  
<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de Afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de Licenciatura no publicada]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Chávez, A. (2006). *Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior* [Tesis de Maestría, Universidad de Colima]. Repositorio UCOL.  
[http://digeset.ucol.mx/tesis\\_posgrado/Pdf/ALFONSO\\_CHAVEZ\\_URIBE.pdf](http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf)
- Colegio de psicólogos del Perú. (2017). *Código de ética y deontología del colegio de psicólogos del Perú*.  
[https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Collas Vidal, D., y Cuzcano Julcarima, S. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución privada de Lima Este* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPEU.  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1906/Daniel\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1906/Daniel_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Condori, J. (2020). *Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Bachiller, Universidad Católica

del Perú]. Repositorio PUCP.

<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/19143>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). *Adaptación española de las Escalas de Bienestar psicológico de Ryff*. Revista Psicothema, 18(3), 572-577.  
<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>

Ellis, A. (1962). *Razón y emoción en psicoterapia*. Nueva York: Lyle Stuart.

Fydenberg, E., y Lewis, R. (1996). ACS. *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Manual (3ra ed). <https://selcap.cl/wp-content/uploads/2019/11/ACS-Manual-Extracto.pdf>

García, J. (2013). *Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles*. Revista Salud & Sociedad, 4(1), 48-58. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0718-74752013000100004&script=sci\\_abstract](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0718-74752013000100004&script=sci_abstract)

González, B.; Montoya, C.; Casullo, M y Bernabéu, V. (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. Revista Psicothema, 14(2), 363-368. <https://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>

Halsted, M., Johnson, S. B., y Cunningham, W. (1993). *Medición de afrontamiento en adolescentes: una aplicación de la lista de estrategias de afrontamiento*. Journal of Clinical Child Psychology, 22(1), 337-344.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (6ta ed.)*.

Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. Journal of Personality and Social Psychology.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1988) *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Nueva York: Springer.

- Lévano, J. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú “Crl. Luis Arias Schreiber”* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio UNFV. <https://n9.cl/6cugy>
- Matalinares, M; Díaz, G; Raymundo, O; Baca, D; Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. Revista Persona, 19(019), 105-126. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Palomino Jayo, M. (2022). *Bienestar psicológico y calidad de vida en efectivos policiales de Lima Metropolitana, Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/31988>
- Pineda, C., Castro, A., y Chaparro, R. (2018). *Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos*. Revista Pensamiento Psicológico. 16(1), 44-55. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb
- Quintana, A.; Montgomery, W. y Malaver, C. (2009). *Modos de Afrontamiento y conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia entre pares*. Revista de Investigación UNMSM, 12(1), 153-171. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v12i1.3788>
- Rivera Rivera, M., y Farfan Roman, Y. (2020). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el COVID-19 en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Este* [Tesis de Bachiller, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPEU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3765>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. Rev. A. Elliott (Ed.), Annual Review of Psychology, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). *The structure of psychological Well – Being Revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727. doi: 0022-3514/95/\$3.00
- Ryff, C. (2013). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10-28.  
<http://www.karger.com/Article/FullText/353263>
- Ryff, C. D. (1989). *La felicidad lo es todo, ¿o no lo es? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico*. Journal of Personality & Social Psychology, 57(6), 1069-1081.  
<https://es.scribd.com/document/608075734/0022-3514-57-6-1069>
- Ryff, C. D., y Singer, B. H. (1998). *The Contours of Positive Human Health*. Rev. Ryff, C. D. (Ed.), Contortions of Positive Human Health, 9(1), 1-28.  
[https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Sánchez, H., y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación Científica (5 ta. Ed.)*. Manual Moderno.  
[https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA\\_Y\\_DISE%C3%91OS\\_EN\\_LA\\_INVESTIGACI%C3%93N\\_CIENT%C3%8DFICA](https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA_Y_DISE%C3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CIENT%C3%8DFICA)
- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). *Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud*. Revista Investigación en Educación Médica, 6(24), 260-266.  
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Taylor, S. (1991). *Seamos optimistas, ilusiones positivas*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca (1ra Ed.). Manual. <https://www.buscalibre.pe/libro-seamos-optimistas-ilusiones-positivas/47656890/p/47656890>
- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH.  
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/6441>

Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, P., Dioses, A., Velasquez, N., y Reynoso, D. (2008). *Bienestar Psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos*. Revista IIPSI, 11(2), 139-152.  
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845>

## ANEXOS

### Anexo N°1:

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TITULO:** Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

**AUTORAS:** Talita Cumi Cieza Carhuajulca y Thalía Marlene Mendoza Rojas

<b>PROBLEMA ACTUAL</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
¿Cuál es la relación entre los estilos de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de	<b>O. General</b> Determinar la relación entre los estilos de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo.	<b>H. General</b> <b>Hi)</b> Si existe relación significativa entre los estilos de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada	<b>Variable 1:</b> Afrontamiento al estrés	<b>Tipo de Investigación:</b> No experimental <b>Nivel de investigación:</b> Descriptivo <b>Diseño de Investigación:</b> Correlacional

<p>Trujillo??</p>	<p><b>O. Específicos</b></p> <p><b>O1)</b> Identificar el nivel de los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p><b>O2)</b> Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p><b>O3)</b> Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autoaceptación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p>	<p>en la ciudad de Trujillo.</p> <p><b>HO)</b> No existe relación significativa entre los estilos de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo.</p> <p><b>H. Específicas</b></p> <p><b>Hi1)</b> Si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autoaceptación en estudiantes de una universidad privada de</p>	<p><b>Variable 2:</b></p> <p>Bienestar Psicológico</p>	<p><b>Unidad de Estudio:</b></p> <p>Los estudiantes de una universidad privada.</p> <p><b>Población:</b></p> <p>Estudiantes de una universidad privada.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>200 estudiantes</p> <p><b>Técnica:</b></p> <p>Encuesta.</p> <p><b>Instrumentos de Recolección de Datos:</b></p> <p>V1: Escala de Modos de</p>
-------------------	--	---	--	---

	<p><b>O4)</b> Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y las relaciones positivas en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p><b>O5)</b> Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autonomía en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p><b>O6)</b> Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes de una universidad</p>	<p>Trujillo. <b>Ho1)</b> No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autoaceptación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p><b>Hi2)</b> Si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y las relaciones positivas en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. <b>Ho2)</b> No existe relación entre los estilos de</p>		<p>Afrontamiento al Estrés (COPE).</p> <p>V2: Escala de Bienestar Psicológico (SPWB).</p>
--	---	--	--	---

	<p>privada de Trujillo.</p> <p><b>O7)</b> Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el propósito en la vida en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p><b>O8)</b> Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el crecimiento personal en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p>	<p>afrontamiento al estrés y las relaciones positivas en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p><b>Hi3)</b> Si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autonomía en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. <b>Ho3)</b> No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la autonomía en estudiantes de una universidad privada</p>		
--	---	--	--	--

		<p>de Trujillo.</p> <p><b>Hi4)</b> Si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. <b>Ho4)</b> No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y dominio del entorno en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p><b>Hi5)</b> Si existe relación</p>		
--	--	--	--	--

		<p>entre los estilos de afrontamiento al estrés y el propósito en la vida en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. <b>Ho5)</b> No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el propósito en la vida en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p> <p><b>Hi6)</b> Si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el</p>		
--	--	---	--	--

		<p>crecimiento personal en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. <b>Hi6)</b> No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el crecimiento personal en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</p>		
--	--	---	--	--

**Anexo N°2:**
**OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Medición
Afrontamiento al estrés	Se define como el conjunto de mecanismos internos, ya sean innatos o adquiridos, y la regulación interna que posee cada persona para controlar el estrés, es decir, las diferentes estrategias de afrontamiento que permiten actuar frente a situaciones de estresantes y que buscan manejar y tolerar ese estrés, para luego	Evaluada mediante las dimensiones afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento centrado en la evitación.	A Centrado en el problema	Ítems: 2, 10, 6, 26, 1, 28, 14, 18, 3, 21, 7, 19, 11, 25	Intervalo
			A Centrado en la emoción	Ítems: 12, 23, 9, 17	
			A Centrado en evitación	Ítems: 5, 13, 16, 20, 15, 24, 8, 27, 4, 22	

	retomar el equilibrio y la reducción el malestar (Carver et al. 1981).				
Bienestar psicológico	Es definida como, como virtud, puesto que, está en una búsqueda constante de la excelencia personal y su desarrollo se da en el transcurso de la vida mediante metas que permitan alcanzar el verdadero potencial de cada uno, la autorrealización (Ryff, 1989).	Evaluada mediante las dimensiones dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida, autonomía, autoaceptación y relaciones positivas.	Dominio del entorno	Ítems: 5, 10, 14, 19, 29	Intervalo
			Crecimiento personal	Ítems: 21, 26, 27, 28	
			Propósito en la vida	Ítems: 6, 11, 15, 16, 20	
			Autonomía	Ítems: 3, 4, 9, 13, 18, 23	
			Autoaceptación	Ítems: 1, 7, 17, 24	
			Relaciones positivas	Ítems: 2, 8, 12, 22, 25	

**Anexo N° 3:**
**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF**

Instrucciones: Lee cada uno de los enunciado y marca con una (x) según la opción que mejor describa tu situación.

N°	Ítem	Totalmente desacuerdo	Moderadamente desacuerdo	Algo desacuerdo	Algo de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	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	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						

15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
23	Es difícil para mí expresar mis propias						

	opiniones en asuntos polémicos.						
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

**Anexo N° 4: CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)**

Instrucciones: Lee cada uno de los enunciado y marca con una (x) según la opción que mejor describa tu situación.

N°	Ítem	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios				
2	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico				
3	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales				
4	Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.				
5	Recurro a otras actividades para relajarme.				
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(s).				
7	Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro.				
8	Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.				
9	Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).				
10	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
11	Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico.				
12	Me rio de la situación que me produce estrés académico.				

13	Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.				
14	Rezo o medito.				
15	Me digo a mí mismo "esto no es real"				
16	Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.				
17	Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
18	Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.				
19	Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.				
20	Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.				
21	Utilizo sustancia adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.				
22	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).				
23	Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.				
24	Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.				
25	Me critico a mí mismo(a).				
26	Hago bromas para salir del estrés académico.				
27	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).				
28	Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.				

**Anexo N° 5:***Índices de confiabilidad según  $\alpha$  de Cronbach's*

Escala	Cronbach's $\alpha$
Afrontamiento al estrés	0.886
Bienestar Psicológico	0.782

Se observa en el anexo tal un elevado nivel de confiabilidad para las escalas de bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés COPE tal como señala Fernández (2014) al ser superior de 0.7.

## Anexo N° 6:

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto voluntariamente participar en esta investigación denominada "Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo", he comprendido perfectamente la información que me ha sido brindada entendiendo que este estudio busca determinar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo.

Entiendo que mi participación se realizará por la plataforma de Google Forms y consistirá en responder un formulario que podría tomar alrededor de 5 minutos.

Así mismo, que la información registrada será confidencial y que los nombres de los participantes serán asignados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Comprendo que los datos obtenidos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio. Asimismo, puedo decidir no participar y retirarme del estudio en cualquier momento.

Si tengo alguna pregunta puedo contactarme con Talita Cumi Cieza Carhuajulca ([cumiazeic@gmail.com](mailto:cumiazeic@gmail.com)) y Thalia Marlene Rojas Mendoza ([rojasmendozathalia@gmail.com](mailto:rojasmendozathalia@gmail.com))

¿Deseo participar voluntariamente en esta investigación? \*

Si

No

**Anexo N° 7:**

*Prueba de normalidad de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo.*

<b>Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra</b>			
		<u>Afrontamiento al Estrés</u>	<u>Bienestar psicológico</u>
N		82	82
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	38.41	131.51
	Desv. Desviación	9.165	19.973
Máximas diferencias extremas	Absoluto	0.098	0.084
	Positivo	0.098	0.055
	Negativo	-0.082	-0.084
Estadístico de prueba		0.098	0.084
Sig. asintótica(bilateral)		,050 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.