



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA EN
CONTEXTO DE PANDEMIA POR SARS-
CoV-2

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

VANESSA VINGERHOETS BORJA

LIMA-PERÚ

2024

Estilos de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de Pandemia por SARS COV 2

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	fapsi.cayetano.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	archive.org Fuente de Internet	<1%

MIEMBROS DEL JURADO

Mg. Rita Selene Orihuela Anaya

Presidente

Lic. Gabriela Montes Herrera

Vocal

Lic. Jennifer Denisse Carrasco Tacuri

Secretaria

ASESOR DE TESIS

Lic. Luis Jose Miguel Elguera Pajares

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, por su amor incondicional y su cariño, que me han acompañado a lo largo de toda mi carrera universitaria. Gracias por confiar en mí y en mi capacidad para alcanzar todas las metas que me propongo en la vida.

Dedico este trabajo a mi abuelito Juan, quien me enseñó a través de su ejemplo la superación, perseverancia, esfuerzo, dedicación y amor por lo que uno hace.

Por último, dedico este trabajo a mí misma. Reconozco mi fortaleza, dedicación, esfuerzo, constancia y resiliencia. Aprecio el amor y empeño que pongo en todo lo que hago y siempre me esfuerzo por ser mi mejor versión. Culmino esta etapa con gran orgullo y alegría, agradecida por haber encontrado mi verdadera pasión.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco sinceramente a todas aquellas personas que han sido una fuente inagotable de apoyo y motivación a lo largo de mi trayectoria académica.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mis papás, por estar a mi lado en cada paso del camino. Su presencia constante, escucha y ánimo incondicional me han dado la fortaleza para superar los momentos más difíciles.

A mi mamá, Jessica, por su calidez, cariño y amor, que me han acompañado a lo largo de toda mi carrera universitaria. Su apoyo incondicional ha sido fundamental para mi éxito. Gracias, mamá, por estar siempre a mi lado y apoyarme.

A mi papá, Guido, por sus sabios consejos, su ayuda constante, su cariño y amor.

Quiero destacar mi sincero agradecimiento a mi hermana Andrea, quien ha sido fundamental en el logro de esta etapa exitosa. Nuestra relación de amistad ha sido un pilar clave, y su constancia, perseverancia y amor por lo que hace me han inspirado constantemente. Gracias, Andrea, por enseñarme el valor del esfuerzo y la pasión.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Joaquín, mi enamorado. Gracias por escucharme, comprenderme y animarme en cada momento. Tu apoyo incondicional y tu cariño ha sido mi soporte, motivación y mi fuerza para seguir adelante.

Quiero expresar mi gratitud a mis amigas, en especial a Valeria y a Emily, quienes siempre han creído en mí y me han brindado su amor incondicional. Gracias por su cariño, su apoyo, sus lágrimas y sus risas. Su presencia ha sido esencial para mantenerme motivada y llena de energía.

No puedo dejar de mencionar a mis maestros, agradezco su valiosa enseñanza y por despertar en mí la pasión por el aprendizaje.

Por último, quiero expresar mi gratitud a mi asesor de tesis, al Lic. Luis Elguera Pajares, agradezco su comprensión, paciencia y apoyo constante.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I: Introducción	1
1.1. Identificación del problema	1
1.2. Justificación e importancia del problema	4
1.3. Viabilidad y Limitaciones	6
1.4. Objetivos de la investigación	8
1.4.1. Objetivo general	8
CAPÍTULO II: Marco Teórico.....	9
2.1. Salud mental en la pandemia por SARS-CoV-2.....	9
2.2. Salud mental y bienestar en Universitarios.....	10
2.3. Bienestar y afrontamiento antes de Pandemia	12
2.4. Alfabetización en Salud Mental (ASM)	12
2.5. Alfabetización en salud mental (ASM) en estudiantes de psicología y ciencias de la salud.....	15
2.6. Estilos de Afrontamiento	17
2.6.1. Conceptualización.....	17
2.6.2. Modelo teórico de Lazarus y Folkman	18
2.6.3. Modelo teórico de Carver y Scheir	19

2.7.	Bienestar psicológico.....	22
2.7.1.	Conceptualización.....	22
2.7.2.	Modelo teórico de Ryff.....	23
2.7.3.	Modelo teórico de Casullo	23
2.8.	Antecedentes	26
2.8.1.	Investigaciones Nacionales	26
2.8.2.	Internacionales.....	28
2.9.	Definiciones conceptuales y operacionales de variables	30
2.9.1.	Estilos de afrontamiento.....	30
2.9.2.	Bienestar psicológico	35
2.10.	Hipótesis	37
2.10.1.	Hipótesis general	37
2.10.2.	Hipótesis específicas.....	37
CAPÍTULO III: Metodología.....		40
3.1.	Nivel y tipo de investigación	40
3.2.	Diseño de la investigación	40
3.3.	Población y muestra	41
3.3.1.	Descripción de la población	41
3.3.2.	Descripción de la muestra y método de muestreo	41
3.4.	Criterios de Inclusión y Exclusión	42
3.4.1.	Criterios de Inclusión.....	42

3.4.2. Criterios de Exclusión.....	42
3.5. Instrumentos.....	43
3.6. Procedimiento	46
3.7. Consideraciones éticas.....	47
3.8. Plan de análisis y datos.....	48
CAPÍTULO IV: Resultados	49
CAPÍTULO V: Discusión	58
CAPÍTULO VI: Conclusiones	72
CAPITULO VII: Recomendaciones	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77
ANEXOS1	

LISTA DE TABLAS

TABLA 1: Matriz de Operacionalización Estilos de Afrontamiento.....	34
TABLA 2: Matriz de Operacionalización Bienestar psicológico.....	36
TABLA 3: Análisis Descriptivo de los Estilos de Afrontamiento.....	49
TABLA 4: Análisis Descriptivo del Bienestar Psicológico	51
TABLA 5: Análisis de Normalidad con Shapiro-Wilk	53
TABLA 6: Matriz de Correlaciones entre Estilos de Afrontamiento y el Bienestar Psicológico	55
TABLA 7: Matriz de Correlaciones Entre Estilos de Afrontamiento y el Bienestar Psicológico.....	57

RESUMEN

El propósito principal de la presente investigación consistió en examinar la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes matriculados en una institución universitaria privada en Lima Metropolitana, específicamente en el marco de la crisis desencadenada por la pandemia de SARS-CoV-2. Para la evaluación de estas variables, se procedió a la administración del Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) a una muestra de 162 estudiantes universitarios que pertenecían a la facultad de psicología.

Los resultados obtenidos demostraron una asociación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar de los estudiantes universitarios. En particular, se constató que el afrontamiento centrado en el problema evidenció asociaciones positivas con la aceptación, el control y el bienestar total ($\rho = .435, p < .001$; $\rho = .664, p < .001$), así como correlaciones negativas con los proyectos ($\rho = -.388, p < .001$). Por otro lado, el afrontamiento centrado en la emoción presentó correlaciones positivas con todas las dimensiones del bienestar ($\rho = .424$ a $.559, p < .001$) y correlaciones negativas con los proyectos ($\rho = -.559, p < .001$). Por último, los otros estilos de afrontamiento también se relacionaron positivamente con la aceptación, el control y el bienestar total ($\rho = .316$ a $.897, p < .001$), y correlaciones negativas con los proyectos ($\rho = -.203, p < .05$), sin manifestar asociaciones significativas con los vínculos y la autonomía.

Palabras clave: Estilos de afrontamiento, bienestar psicológico, estudiantes universitarios, pandemia y SARS-CoV-2.

ABSTRACT

The main purpose of the present research was to examine the relationship between coping styles and psychological well-being in students enrolled in a private university institution in Metropolitan Lima, specifically in the context of the crisis triggered by the SARS-CoV-2 pandemic. . To evaluate these variables, the Multidimensional Coping Estimation Inventory (COPE) and the Psychological Well-being Scale (BIEPS) were administered to a sample of 162 university students who belonged to the psychology faculty.

The results obtained demonstrated a statistically significant association between coping styles and well-being of university students. In particular, it was found that problem-focused coping showed positive associations with acceptance, control and total well-being ($\rho = .435$, $p < .001$; $\rho = .664$, $p < .001$), as well as correlations negative with the projects ($\rho = -.388$, $p < .001$). On the other hand, emotion-focused coping presented positive correlations with all dimensions of well-being ($\rho = .424$ to $.559$, $p < .001$) and negative correlations with projects ($\rho = -.559$, $p < .001$).). Finally, the other coping styles were also positively related to acceptance, control and total well-being ($\rho = .316$ to $.897$, $p < .001$), and negative correlations with projects ($\rho = -.203$, $p < .05$), without showing significant associations with ties and autonomy.

Keywords: Coping styles, psychological well-being, university students, pandemic and SARS-CoV-2.

CAPÍTULO I: Introducción

1.1. Identificación del problema

En los últimos meses del año 2019, en la ciudad de Wuhan, China, se dio a conocer la presencia de un nuevo patógeno humano, al que se le denominó SARS-CoV-2. En marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció la magnitud del problema a nivel mundial y categorizó oficialmente la enfermedad como una pandemia. (World Health Organization, 2020). Las repercusiones de esta situación fueron significativas en la vida de todas las personas, pues para prevenir el aumento de contagios y fallecidos las autoridades internacionales y locales recomendaron medidas extremas de aislamiento social seguidas de cuarentenas lo cual tuvo una incidencia negativa se reflejó en múltiples ámbitos, pero sobre todo dejó una huella significativa el bienestar psicológico de personas en distintas regiones del planeta. (Brooks et al., 2020; De Sousa et al., 2021; Gloster et al., 2021).

Las investigaciones analizadas revelan que el sector universitario fue uno de los más perjudicados durante la pandemia por COVID-19, pues las universidades tuvieron que suspender sus actividades académicas y adoptaron la educación remota a través de internet como medio compensatorio para sobreponerse frente a las repercusiones de la pandemia. (Aristovnik et al., 2021; Hu et al., 2022). Lógicamente esto afectó el bienestar mental de la población universitaria, pues muchos de ellos tuvieron que afrontar situaciones sumamente estresantes como abandonar sus estudios por problemas económicos, adaptarse a plataformas virtuales, afrontar la muerte de un familiar por COVID-19, el miedo a contagiarse, experimentar la angustia de un futuro profesional incierto y aislarse de forma indefinida de su grupo social cercano (Li et al., 2021; Xiang et al., 2020). Por tal motivo, organismos internacionales como la American Psychological Association (APA, 2022) y la

Organización mundial de la salud (OMS, 2021) reportaron que la salud mental de los estudiantes universitarios se encontraba en crisis a consecuencia de la pandemia por COVID-19 y exhortaron a los países de todo el mundo a coordinar programas de intervención que tengan como objetivo mejorar el bienestar psicológico de esta población y prevenir una crisis de salud mental global.

En coherencia con ello, durante la pandemia por COVID-19 se evidenció un aumento significativo de síntomas asociados a la ansiedad y depresión en dicha población (Jones et al., 2021; Wang et al., 2020), así como otras manifestaciones psicológicas negativas como aumento en los sentimientos de soledad, afecto negativo, problemas de sueño y en gran medida del estrés psicológico (Conrad et al., 2021, Fawaz et al., 2021). En el Perú, Cassaretto et al. (2021), en una encuesta realizada en las primeras fases de pandemia a 7 700 estudiantes de diferentes universidades privadas de Lima Metropolitana, reportaron alta presencia de síntomas severos asociados a la ansiedad (39%), depresión (39%) y al estrés (32%), asimismo más del 10% manifestaron estar insatisfechos con la vida, la cual es una medida del bienestar psicológico. En esta línea, durante la pandemia por COVID-19 el estrés fue una de las manifestaciones psicopatológicas más comunes y jugó un rol clave en el empeoramiento de la salud mental y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios (Krendl, 2021). Por ello, algunas investigaciones señalaron que niveles altos de estrés se asociaron positivamente con mayores síntomas de ansiedad y depresión (Al Hourri et al., 2023; Taylor et al., 2020).

A pesar de que el estrés es una respuesta fisiológica necesaria para que los estudiantes universitarios puedan desarrollar sus actividades diarias, un mal afrontamiento de este puede derivar en serios problemas de salud mental (Cheng et al., 2022; Kar et al., 2021). En este

sentido, estrategias de afrontamiento desadaptativas como negación, autculpa o uso de sustancias se asocian con mayor malestar psicológico y estilos de afrontamientos más adaptativos como el afrontamiento activo, planificación y reencuadre positivo actúan como protectores en contra de la depresión y ansiedad y se asocian con un mayor bienestar psicológico (Lopes, 2021, Matalinares et al., 2015). Por su parte, Cisneros (2020) evidenció que numerosos estudiantes, incapaces de gestionar eficazmente el estrés inherente a la educación virtual, optaron por abandonar la institución educativa o experimentaron un desempeño académico deficiente.

El análisis de la literatura psicológica (Cheng et al., 2022; Huang et al., 2021; Guskowska & Dąbrowska-Zimakowska, 2022; Matalinares et al. (2016) demuestran que si bien todas las personas tienen formas diferentes de enfrentar el estrés, es necesario investigar cuáles son las estrategias de afrontamiento más adaptativas. Se ha demostrado que estas estrategias ayudan a prevenir problemas de salud mental y contribuyen a promover un mejor bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. La pandemia de COVID-19 ha generado importantes transformaciones en los modos de vida de las personas. Se han experimentado cambios significativos en la manera en que nos relacionamos con los demás, en la forma de asistir a clases, así como en la adopción de nuevos protocolos para acceder a servicios públicos y privados o participar en eventos. Además, se han manifestado consecuencias adversas, como la pérdida de seres queridos y el deterioro de la salud física a causa de la enfermedad. En un breve período de tiempo, se ha producido un impacto significativo en el bienestar psicológico de la población (Liu et al., 2021; Lemyre et al., 2023). La habilidad para adaptarse a estas transformaciones está intrínsecamente vinculada a los estilos de afrontamiento individuales. La vulnerabilidad psicológica, identificada por la propensión a emplear de manera recurrente estrategias desadaptativas frente a situaciones estresantes,

también ha sido reportada (Badon et al., 2022; Waugh et al., 2023). Por consiguiente, resulta de suma importancia llevar a cabo investigaciones que exploren las variables psicológicas relacionadas con la adaptación y el afrontamiento al estrés en esta población. Estos aspectos son fundamentales para el bienestar de las personas, proporcionándoles las herramientas necesarias para enfrentar las demandas cotidianas (García de la Ossa et al., 2022). Bajo estos dominios, la presente investigación plantea responder a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana durante la pandemia por COVID-19?

1.2. Justificación e importancia del problema

En un plano teórico, el presente estudio sirve para analizar y profundizar en los fundamentos conceptuales de los estilos de afrontamiento al estrés propuestos por Carver et al. (1989) y el modelo teórico de bienestar psicológico de Casullo y Castro (2002), así como para comprender la relación entre ambos constructos psicológicos.

Desde un punto de vista metodológico, la presente investigación propone un diseño correlacional entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico, en este sentido los instrumentos psicométricos como las estrategias de análisis de datos empleados en este estudio servirán como una guía metodológica y precedente importantes para futuras investigaciones que tengan el objetivo de estudiar la relación entre las variables.

Desde el punto de vista práctico, el presente estudio permitirá el desarrollo de programas de intervención que tengan como objetivo fomentar las estrategias de afrontamiento adaptativas que presente una mayor correlación con el bienestar psicológico. Esto puede ser útil para prevenir problemas de salud mental, así como para promover formas

saludables para afrontar el estrés durante contextos adversos como lo fue la pandemia por el COVID-19.

Asimismo, es relevante realizar esta investigación en estudiantes universitarios, debido a que están inmersos en una fase crucial de su desarrollo humano, se ven confrontados con desafíos socio-existenciales complejos e impredecibles (Wiener et al., 2023). La vida universitaria se encuentra marcada por condiciones de elevada demanda tanto externa como interna, está intrínsecamente ligada al desarrollo tanto profesional como personal. En este contexto, el estrés, definido como la resistencia a la tensión física, mental o emocional, adquiere una dimensión significativa, agravándose especialmente en situaciones impredecibles e incontrolables (Tejeda et al., 2002). Por ello, enfatizar la relevancia de este tema es crucial, ya que algunas estrategias de afrontamiento al estrés actuar como mediador ante situaciones abrumadoras, facilitando o dificultando el camino hacia el bienestar (Sandín et al., 2003).

En este marco, la investigación y promoción de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico adquieren una importancia estratégica, como señalan Calvarro et al. (2016), pues estos elementos contribuyen a una mejor transición de la etapa adulta. Además, según sostiene Espinosa et al. (2009), entender las variables psicológicas asociadas con los estilos de afrontamiento no sólo permite intervenciones más eficaces, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades fundamentales que fortalecen el bienestar a largo plazo.

Considerando la población específica de estudiantes de psicología, resulta imperativo investigar las variables mencionadas, dado que estos jóvenes serán los futuros profesionales responsables de abordar los desafíos emocionales de las personas. Por lo tanto, comprender el estado emocional de estos futuros profesionales no solo es esencial

para su propia formación, sino que también es crucial para ofrecer una atención efectiva a aquellos que buscarán su ayuda en el futuro.

1.3. Viabilidad y Limitaciones

Esta investigación es viable debido a que ambas variables han sido muy desarrolladas teóricamente por diversos autores. Es así que, los estilos de afrontamiento han sido estudiados por Lazarus & Folkman (1984), Olson & Mc Cubbin (1989), Frydenberg & Lewis en el (1997), Carver, Scheir & Weintraub (1989), entre otros. Mientras que el bienestar psicológico ha sido estudiado por Ryff (1989), Seligman (2002), Casullo (2002), entre otros. Esto demuestra que existe un gran cuerpo de información teórica sobre dichos constructos psicológicos lo cual permite la creación de instrumentos para operacionalizar las variables.

Además, se sustenta en una base empírica sólida, ya que existen numerosos estudios antecedentes que exploran la relación entre ambas variables. Por ejemplo, se ha encontrado que existe una asociación significativa entre el afrontamiento y variables relacionadas con el bienestar psicológico, como la calidad de vida, autonomía, aceptación y control, así como las relaciones interpersonales (Farfan et al, 2019).

En el contexto peruano, también se han llevado a cabo investigaciones con el mismo propósito en diversas poblaciones, entre ellas, estudiantes universitarios.

No obstante, esta conexión en particular aún no ha sido explorada dentro del marco de la pandemia por el COVID-19, lo cual representa una brecha en el cuerpo de investigación existente. Dado que el contexto de confinamiento modificó el estilo de vida de las personas en todo el mundo, es probable que algunos estilos de afrontamiento que solían ser

considerados como positivos o más funcionales para ciertas situaciones dejen de serlo o viceversa.

En última instancia, una de las limitaciones fue la estrategia de muestreo utilizada para seleccionar a los participantes, ya que al ser de tipo de probabilístico y no ser de forma aleatorizado, los resultados y conclusiones del presente estudio deben ser considerados con mucha prudencia, pues no pueden ser generalizables a otros tipos de poblaciones similares, sino solo deben restringirse a la muestra de este estudio.

Por último, otra limitación a destacar es la falta de validación de los instrumentos en contexto de pandemia lo cual podría sesgar los resultados con respecto a los puntajes de los niveles de bienestar y estilos de afrontamiento.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en el contexto de pandemia por SARS-CoV-2

1.4.2. Objetivos específicos

1. Describir los Estilos de Afrontamiento utilizados por los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2
2. Describir el Bienestar Psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2
3. Identificar la relación entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en el Problema y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2
4. Identificar la relación entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en la Emoción y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2
5. Identificar la relación entre Otros Estilos de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2

CAPÍTULO II: Marco Teórico

2.1. Salud mental en la pandemia por COVID-19

La pandemia por el COVID-19 representó un periodo de emergencia internacional que expuso a las personas de todo el mundo a situaciones sumamente estresantes marcadas por la tragedia, el miedo y la pérdida que tuvieron un impacto negativo en su salud mental. Eventos como la muerte inesperada de familiares, pérdidas económicas debido a los altos costos del tratamiento, la pérdida del empleo y el cierre de las escuelas, universidades, hospitales, albergues, iglesias y el deterioro del capital social a causa del aislamiento físico obligatorio y el miedo al contagio generaron un cúmulo prolongado de sensaciones disfóricas y angustiantes que mermaron el bienestar de los habitantes en todo el mundo (Borghetti, & Menichetti, 2021, Brooks et al., 2020). Estudios de prevalencia en diversas partes del mundo, indicaron que la pandemia por COVID-19 incrementó los niveles de diversos problemas de salud mental como la depresión, ansiedad y estrés (Jones et al., 2021; Wang et al., 2020). Además, el aislamiento social, las altas tasas de mortalidad y la exposición de información negativa por los medios de comunicación fueron un incentivo para la aparición de otras manifestaciones psicológicas negativas como sentimientos de soledad, ansiedad social, problemas de sueño miedo al contagio y síntomas somáticos (Conrad et al., 2021, Fawaz et al., 2021).

Según la Organización Panamericana de la Salud (2021) lo vivido en la pandemia por el COVID-19 generó una mayor demanda de los servicios de salud mental en Latinoamérica. Lastimosamente, el impacto negativo en la salud mental en esta etapa fue mucho más fuerte en países con menor índice de desarrollo humano (Ingreso per cápita, nivel educativo y esperanza de vida) (Gloster et al., 2020).

En el Perú, algunos estudios demostraron que una mayor edad, ser mujer, vivir solo, menor nivel educativo y tener una lengua originaria adicional al castellano fueron factores demográficos vinculados a una mayor ansiedad y depresión (Zegarra et al., 2022). Algunos estudios longitudinales demostraron que la prevalencia de los problemas de salud mental aumentó en comparación con periodos anteriores a la pandemia por COVID-19 (Huarcaya-Victoria et al., 2021, Huarcaya-Victoria, Villarreal-Zegarra et al., 2023; Zegarra et al., 2022). En estos términos, el COVID-19 trajo consigo cambios drásticos a la vida diaria de las personas que, a la luz de los hallazgos, tuvieron un impacto negativo en la salud mental y bienestar de las personas.

2.2. Salud mental y bienestar en Universitarios

La pandemia de COVID-19 introdujo nuevos desafíos en el ámbito académico afectando la vida diaria y los programas de estudio de los universitarios, pues a medida que las universidades cerraron sus puertas y pasaron al aprendizaje remoto y las instituciones prohibieron el contacto físico y socialización entre las personas, los estudiantes enfrentaron importantes interrupciones en los estudios, presiones financieras, reducciones en el apoyo de sus pares y aislamientos prolongados (Gómez-García et al., 2022, Sharaievska, et al., 2022).

El miedo al contagio o muerte por COVID-19 generó gran incertidumbre lo cual se asoció a un aumento de indicadores de ansiedad y estrés en los universitarios y afectó de forma negativa sus niveles de bienestar y satisfacción con la vida (Gómez-García et al., 2022). Además, el impacto económico que tuvo la pandemia generó preocupaciones y temores con respecto a la pérdida de empleo, situación económica de la familia o miedo a abandonar los estudios por falta de ingresos (Osorio Guzmán & Prado Romero, 2021).

Algunos estudios mostraron que variables asociadas al COVID-19 como miedo al contagio, a la muerte de un familiar, la dificultad para ingresar a internet o adaptarse a plataformas virtuales y preocupaciones económicas redujeron la motivación académica y bienestar de los estudiantes universitarios (Marler et al., 2021).

Tomando como referencia la Teoría de la autodeterminación de Ryan & Deci (2000) los cambios en la coyuntura social producidos por la pandemia como el aislamiento social y el tránsito abrupto de un aprendizaje tradicional presencial a entornos virtuales han afectado el bienestar y la motivación de los estudiantes universitarios. En esta teoría se plantea que factores socio-contextuales afectan la motivación mediante la satisfacción de necesidades básicas: *autonomía* (necesidad de tener control y elección sobre las acciones propias), *competencia* (necesidad intrínseca de sentirse competentes y capaces en sus actividades) y *afinidad* (necesidad de establecer relaciones con los demás). Si bien la educación virtual ofreció los medios para satisfacer la necesidad de competencia, el confinamiento impuso muchas restricciones que perjudicaron la autonomía y afinidad, pues los estudiantes no tenían elección sobre la modalidad ni formato de evaluación de los cursos y el aislamiento social hizo casi imposible relacionarse con amigos profesores y demás agentes educativos. De hecho, los sentimientos de soledad y algunos trastornos de internalización como la ansiedad social fueron bastantes comunes durante el periodo de pandemia (Peng et al., 2023). En esta línea, cuando las necesidades básicas no son satisfechas, esto genera frustración en el individuo, aumenta la prevalencia de síntomas negativos de salud mental como estrés, ansiedad o depresión, lo cual perjudica la motivación y el bienestar subjetivo de los estudiantes.

2.3. Bienestar y afrontamiento antes de Pandemia

Un reciente informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2021) identificó que los niveles de satisfacción con la vida y bienestar subjetivo tuvieron un descenso significativo en los países de América latina durante el periodo de la pandemia por COVID-19. La pandemia tuvo repercusiones negativas en diversos ámbitos de la vida como el económico, social, laboral, educativo y sobre todo en la salud lo cual afectó la percepción de bienestar de los individuos. Algunas investigaciones realizadas en diversas partes del mundo evidenciaron una disminución de los niveles de bienestar sobre todo en la población más joven (Liu et al., 2021; Marler et al., 2021; O'Connor et al., 2021). Las medidas sanitarias empleadas para contrarrestar la propagación del virus como el cierre de negocios, centros de estudio, interrupción de periodos de práctica y la pérdida de empleo perjudicaron los planes de vida de la población más joven, lo cual repercutió en su salud mental y bienestar. Coherentemente, algunos estudios comparativos de los niveles de bienestar y salud mental antes y después de la pandemia demuestran dicho impacto (Jamshaid et al., 2023; Lemyre et al., 2023).

2.4. Alfabetización en Salud Mental (ASM)

La exposición y formación en contenidos relacionados en problemas de salud mental se conoce como alfabetización en salud mental y es utilizado como un factor protector y de prevención para diversas patologías de la mente y promover aspectos positivos que mejoren el bienestar y la calidad de vida como la búsqueda de ayuda y reducción del estigma. El término de “alfabetización en salud mental” o “mental health literacy” refiere al conjunto de conocimientos sobre las enfermedades mentales que sirven para su reconocimiento, tratamiento y prevención (Sampaio et al., 2022). Específicamente, se trata de la capacidad

que tiene una persona de buscar, comprender, procesar y utilizar información básica sobre salud mental en aras de mantener un nivel adecuado de bienestar psicológico. En la presente investigación, la alfabetización en salud mental podría explicar que los estudiantes de psicología, debido a su formación, podrían contar con información valiosa que les ayude a afrontar de forma más adaptativa las dificultades impuestas por la pandemia por COVID-19.

Históricamente, el concepto de alfabetización surge con el estudio de Jorm et al. (1997) en el cual concluye que la información sobre las enfermedades mentales es un recurso que empodera a la comunidad y permite que sus habitantes busquen ayuda y encuentren formas saludables de promover su propio bienestar y evitar conductas que resulten peligrosas para su salud.

En esta línea, algunas revisiones sistemáticas (Reis et al., 2021; Zabaleta González et al., 2023) han dado cuenta que la ASM puede incluir los siguientes tópicos o competencias fundamentales:

- Conoce diversas estrategias efectivas de autoayuda.
- Reconoce comportamientos, creencias o relaciones disfuncionales que ayudan a la prevención de los trastornos mentales.
- Capacidad de reconocer los síntomas y signos de los trastornos mentales para buscar apoyo.
- Conocimiento general sobre los tratamientos efectivos y sistemas de atención disponibles en su comunidad.
- Posee habilidades básicas para brindar apoyo sobre salud mental a los miembros de su comunidad.

En los últimos años, la conceptualización de ASM ha ido evolucionando y ha pasado de estar centralmente focalizada en la psicopatología y los factores de riesgo, ha incorporar aspectos de la psicología positiva que promuevan estrategias, estilos de vida y hábitos saludables que generen mayor bienestar (Bjørnsen et al., 2017) con la intención de estar más vinculado a la premisa de que salud no solamente implica la ausencia de enfermedad propuesta por la constitución de la OMS (1972) y la salud mental no solo es la ausencia de un trastorno (OMS, 2022).

Recientes revisiones conceptuales (Carvalho et al., 2022) proponen los siguientes componentes esenciales para una ASM positiva:

- Capacidad para resolver problemas y encaminar la autorrealización personal.
- Orientar la conducta hacia la satisfacción personal.
- Mantenimiento de la autonomía y autocuidado
- Habilidades de relación y relaciones interpersonales saludables.
- Estrategias para mantener el autocontrol.
- Actitud prosocial, promueve y brinda apoyo a los demás.

A pesar de que los estudios sobre ASM positiva aún son escasos, Bjørnsen et al. (2019) demostraron que la ASM positiva explicaba el 41 % de varianza del bienestar psicológico en adolescentes, lo cual refleja la importancia de facilitar a los jóvenes sobre conocimiento relacionado a la salud mental en general, sobre todo temáticas que provienen de la psicología positiva.

2.5. Alfabetización en salud mental (ASM) en estudiantes de psicología y ciencias de la salud.

La lógica que opera detrás del concepto de ASM es que el aprendizaje de información relacionada a las enfermedades de salud mental sirve como un factor protector contra diversos problemas de salud mental y a su vez promueve un mayor bienestar (Jorm et al., 1997). A diferencia de otras profesiones, los estudiantes de psicología se encuentran expuestos a largas horas de aprendizaje sobre diversos temas de salud mental lo cual puede aumentar sus niveles de ASM. Un estudio realizado por Cassaretto et al. (2003) para analizar los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología, encontró que la reinterpretación positiva, la búsqueda de soporte y la planificación eran estrategias que predecían menores niveles de estrés y que afrontamientos como la evitación y negación eran muy poco frecuentes.

Por otro lado, Ying et al. (2022) encontró que los niveles de ASM eran mayores en estudiantes universitarios de ciencia de la salud, además que la ASM se comportó como un factor protector contra la ansiedad y el estrés durante la pandemia de COVID-19. Posiblemente los contenidos de la carrera de psicología sirvan como una guía alfabetizadora que contribuye a un mejor autoconocimiento y resolución de conflictos personales. De forma contraria, Chaudhuri et al. (2022) no encontraron diferencias significativas entre las carreras con respecto a los niveles de ASM, sin embargo, sí encontraron que los estudiantes de medicina tuvieron mayores niveles de ansiedad y estrés en la pandemia.

Sin considerar el tipo de carrera, la ASM tuvo un impacto sumamente importante para la salud mental de los estudiantes universitarios durante el periodo de pandemia por COVID-19. Se demostró que los estudiantes que tenían mayores niveles de ASM presentaron menos

síntomas de depresión y estrés relacionado a la pandemia, así como un mayor bienestar y mejores niveles de actividad física (Fakhari et al., 2023; Zhong et al., 2021). Algunas revisiones sistemáticas de programas de intervención basados en ASM aplicado a estudiantes universitarios han demostrado tener eficacia significativa en la mejora del bienestar general, así como una reducción de los niveles de síntomas de ansiedad, depresión o estrés (Reis et al., 2022; Takahashi et al., 2022). Asimismo, se ha demostrado que la información en salud mental es determinante para favorecer la búsqueda de apoyo entre los estudiantes así como reducir el estigma social hacia personas que sufren de algún problema de salud mental (Mathur Gaiha et al., 2014).

En base a estos hallazgos la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) comunicó la necesidad de convertir a las escuelas a instituciones educativas en centros de alfabetización en salud mental durante la pandemia por COVID-19, dado el aumento de la prevalencia de problemas de salud mental provocados por el confinamiento y como una medida futura para promover la búsqueda de ayuda psicológica y prevenir la estigmatización de problemas con condiciones negativas de salud mental. Por ello, la ASM puede ser considerada un activo para la salud que las iniciativas educativas pueden fortalecer y un determinante importante de la salud mental de los estudiantes. En este estudio se considera que los estudiantes de la carrera de psicología podrían tener un mayor grado de ASM lo cual podría influir en sus estilos de afrontamiento y bienestar.

2.6. Estilos de Afrontamiento

2.6.1. Conceptualización

Los estilos de afrontamiento se definen como las acciones o modos de respuesta que los individuos emplean para gestionar situaciones percibidas como estresantes o amenazantes (Tijeras et al., 2016). En concordancia con la perspectiva de Lazarus y Folkman et al. (1986), se postula que el malestar emocional no deriva directamente de la situación estresante en sí misma, sino más bien de las interpretaciones que el sujeto realiza ante dicha situación. Es en este contexto que surgen y cobran relevancia los estilos de afrontamiento.

Conforme a la formulación de Olson et al. (1989), los estilos de afrontamiento representan las acciones que un individuo implementa frente a una situación desagradable, aunque no necesariamente generen resultados satisfactorios. Frydenberg et al. (1997) complementan este enfoque al destacar que dichas acciones pueden manifestarse tanto a nivel cognitivo como conductual, con el propósito fundamental de lograr una adaptación efectiva a la realidad.

Adicionalmente, Carver et al. (2003) conceptualizan los estilos de afrontamiento como respuestas típicas frente a situaciones específicas, cuya naturaleza puede experimentar variaciones según las condiciones desencadenantes. En este contexto, la elección y aplicación de estrategias de afrontamiento adquieren un papel crucial para enfrentar de manera efectiva los desafíos emocionales y adecuarse a las exigencias de la realidad circundante.

2.6.2. Modelo teórico de Lazarus y Folkman

Diversos modelos teóricos han emergido con la finalidad de definir y explicar los estilos de afrontamiento, destacando entre ellos el marco conceptual desarrollado por Lazarus y Folkman (1986), en esta conceptualización, las estrategias de afrontamiento se conciben como recursos internos de naturaleza cognitiva y conductual que un individuo utiliza para mitigar, controlar o enfrentar demandas específicas percibidas como excesivas o estresantes. Según los autores, el estrés se configura como un proceso mediado por la situación de tensión y la respuesta individual.

En el contexto de este modelo, se delinean categorías significativas, entre las cuales se encuentran los estilos de afrontamiento centrados en el problema y los estilos de afrontamiento centrados en la emoción. La primera se refiere a actividades cognitivas y conductuales que se centran en abordar la fuente de estrés o el problema en cuestión. Por otra parte, la estrategia de regulación emocional busca modificar la percepción de la situación con el propósito de regular de manera efectiva las reacciones emocionales negativas.

Este enfoque de Lazarus y Folkman proporciona una base conceptual robusta para comprender los procesos cognitivos y conductuales implicados en el afrontamiento, destacando la interconexión entre la percepción del individuo, la situación estresante y las estrategias desplegadas para manejarla.

2.6.3. Modelo teórico de Carver y Scheier

Charles S. Carver y Michael F. Scheier colaboraron en el desarrollo de la Teoría de la Optimización de la Elección (SOC Theory), una perspectiva destacada en el ámbito de la psicología de la personalidad y la salud. Esta teoría se enfoca en cómo las personas enfrentan y responden al estrés mediante la optimización de su sistema personal. Carver y Scheier identificaron tres estilos de afrontamiento fundamentales en esta teoría: el enfrentamiento enfocado en el problema, que implica abordar activamente las fuentes de estrés; el enfrentamiento enfocado en la emoción, que se centra en la gestión emocional frente al estrés; y otro tipo de afrontamiento, que implica el intento de evitar o distanciarse de la fuente de estrés. Estos estilos reflejan las estrategias adoptadas por las personas para adaptarse a situaciones estresantes, ofreciendo un marco valioso para comprender la diversidad de respuestas individuales ante desafíos y tensiones en la vida.

Este enfoque, arraigado en el marco conceptual desarrollado por Lazarus y Folkman en 1986, emerge como un pilar fundamental para entender los estilos de afrontamiento, según la perspectiva enriquecedora de Matalinares et al. (2016). Es relevante destacar que este modelo, respaldado por Carver, Scheier y Weintraub, ha culminado en la creación del cuestionario COPE, reconocido como una herramienta de elevado prestigio. Este instrumento no solo posibilita la medición precisa de las estrategias de afrontamiento, sino que también permite identificar con detalle las estrategias específicas empleadas por los individuos en respuesta a situaciones estresantes (Hashemi et al., 2019). Este enfoque integral y su aplicación práctica han consolidado la relevancia y reconocimiento del modelo teórico propuesto por Carver, Scheier y Weintraub, contribuyendo de manera significativa al entendimiento y evaluación de los procesos de afrontamiento.

a) **Estilos de afrontamiento que se centran en el problema:** se refieren a las acciones específicamente dirigidas a modificar la situación problemática y disminuir el malestar asociado. Estas estrategias buscan abordar directamente la situación estresante, reduciendo su impacto negativo a través de la implementación de acciones concretas y estratégicas, según lo indicado por Carver et al. (1989).

Afrontamiento activo: implica la ejecución de acciones directas con el propósito de distanciarse o evitar la situación abrumadora.

Planificación: consiste en la definición e implementación de una secuencia organizada de pasos y estrategias con el objetivo de abordar de manera efectiva la situación problemática en cuestión.

Supresión de otras actividades o supresión de actividades competentes: consiste en desatender deliberadamente situaciones que podrían constituir distracciones potenciales, con el propósito de centrar toda la atención en la situación estresante en cuestión.

Postergación del afrontamiento: implica posponer la intervención inmediata, a la espera de un momento más propicio para abordar el problema de manera más efectiva y estratégica.

Búsqueda de apoyo social: implica la búsqueda activa de orientación y consejos que faciliten el proceso de afrontamiento.

b) **Estilos de afrontamiento centrados en la emoción:** se refieren a acciones específicamente diseñadas para regular y gestionar la respuesta afectiva generada por una situación problemática. Estas estrategias buscan de manera efectiva la regulación

y gestión de las respuestas emocionales frente a situaciones desafiantes, con la finalidad de promover el bienestar emocional y la resiliencia en momentos de adversidad, de acuerdo con las investigaciones de Carver et al. (1989).

Búsqueda de soporte emocional: implica establecer comunicación con otras personas con el objetivo de obtener empatía, apoyo moral y comprensión. Esta práctica tiene como finalidad calmar la reacción emocional y experimentar respaldo emocional en momentos de dificultad.

Reinterpretación positiva y crecimiento: consiste en evaluar de manera realista la situación problemática, buscándole un sentido o aprendizaje positivo. Esta evaluación contribuye a gestionar las emociones y a identificar oportunidades para el crecimiento personal.

Aceptación: implica el proceso de aprender a convivir con la situación problemática y encontrar formas de adaptarse, con el objetivo de reducir la carga emocional asociada.

Acudir a la religión: consiste en conectar con la dimensión religiosa o espiritual con el propósito de reducir la tensión emocional presente. La religión puede brindar consuelo, esperanza y una sensación de paz interior en momentos difíciles.

c) Estilos de afrontamiento que se centran en otros estilos

Negación: consiste en rechazar la existencia del estresor y comportarse como si no estuviera presente. Esta estrategia implica eludir el enfrentamiento con la realidad y puede manifestarse a través de actitudes de evasión o minimización de la situación problemática, según la investigación de Carver et al. (1989).

Conductas inadecuadas o desentendimiento conductual y distracción:

implica recurrir a comportamientos inapropiados o desentenderse de la situación problemática. En lugar de abordar directamente el problema, se busca distracción mediante actividades o conductas que no son útiles ni efectivas para su resolución, según la investigación de Carver et al. (1989).

2.7. Bienestar psicológico

2.7.1. Conceptualización

La conceptualización del bienestar psicológico, según la perspectiva de Andrews et al. (1976), aborda de manera integral diversos elementos fundamentales en la experiencia positiva. Estos investigadores resaltan la importancia de considerar tanto los componentes activos como los cognitivos al analizar el bienestar mental.

En contraste, Campbell et al. (1976) introducen el concepto de "satisfacción vital" para explorar la evaluación de metas cumplidas y éxitos experimentados a lo largo del curso de la vida. Esta noción amplía la comprensión del bienestar al incorporar la valoración subjetiva de los logros personales en la ecuación.

Asimismo, la contribución de Diener et al. (1994) se enfoca en la interpretación subjetiva que cada individuo tiene acerca de la satisfacción con su propia vida. Esta perspectiva pone de relieve la importancia de considerar la percepción personal y única de la calidad de vida como un componente esencial del bienestar psicológico.

Finalmente, Casullo et al. (2002) proponen una evaluación que se centra en la percepción individual de los logros obtenidos, su potencial y el nivel de satisfacción experimentado. Esta perspectiva destaca la importancia de tomar en consideración la subjetividad en la

evaluación del bienestar, al incorporar la visión única que cada individuo tiene sobre sus propios logros y satisfacciones.

2.7.2. Modelo teórico de Ryff

Diversos modelos han sido propuestos con el objetivo de definir y operacionalizar el concepto de bienestar psicológico. Entre estos enfoques se destaca el presentado por Ryff en 1989, como señalado por Matalinares et al. (2016). Este modelo conceptualiza el bienestar psicológico como un estado óptimo en el cual se manifiestan emociones positivas, placenteras y saludables. Para lograr una comprensión más completa, se adopta un enfoque multidimensional que abarca seis dimensiones distintas.

La autoaceptación se refiere a la adopción de una actitud positiva hacia uno mismo, aceptando tanto las características negativas como las positivas de la personalidad, y sintiéndose a gusto con el propio pasado. Las relaciones sociales positivas implican contar con una red de apoyo en la cual se pueda confiar en situaciones difíciles, caracterizada por la calidad y la proximidad en las interacciones. La autonomía, por su parte, está vinculada a la capacidad de tomar decisiones de forma independiente, sin ser influenciado por factores externos.

En el ámbito ambiental, se destaca la habilidad para adaptarse y superar distintas circunstancias y desafíos. Por otra parte, el crecimiento personal se define como la capacidad de desarrollarse plenamente mediante la utilización de los propios talentos y habilidades. Según Barzola et al. (2019), el propósito de la vida implica buscar significado en la realidad y experimentar satisfacción a través de dicho proceso.

2.7.3. Modelo teórico de Casullo

Conforme al planteamiento de Casullo et al. (2002), se estableció un enfoque que se sustenta en la interpretación singular e individual que cada persona construye en relación con su propia vida. Dentro de este marco, se presenta un proceso que involucra una evaluación individual de las acciones emprendidas a lo largo de la vida y la consecuente experimentación de satisfacción a partir de los logros alcanzados. Para realizar esta evaluación, se toman en consideración tres componentes esenciales: el aspecto afectivo, el componente cognitivo y la respuesta emocional.

En primera instancia, el aspecto afectivo abarca la dimensión emocional de la interpretación personal, incorporando la valoración subjetiva de las experiencias vividas y la influencia de las emociones en la percepción del bienestar. El segundo componente, el componente cognitivo, se refiere a la evaluación racional y cognitiva que cada individuo realiza acerca de sus logros, desafíos y metas alcanzadas, estableciendo así un marco cognitivo para la valoración de la propia vida.

Por último, la respuesta emocional representa la manifestación concreta de las emociones experimentadas en respuesta a las evaluaciones afectivas y cognitivas. Estas respuestas emocionales pueden influir de manera significativa en la percepción global del bienestar y la satisfacción con la vida. En resumen, la interacción compleja entre estos tres elementos conforma el proceso de interpretación individual de la vida, según la propuesta de Casullo et al. (2002), en consonancia con las observaciones de Urbano et al. (2019). Casullo et al., (2002) propone una evaluación del bienestar psicológico que se enfoca en la manera en que cada persona percibe sus logros, su potencial y el nivel de satisfacción experimentado, desde un punto de vista propio y cambiante. Propone que está compuesto por las siguientes dimensiones:

Aceptación y control de situaciones: perspectiva individual acerca de la destreza para adaptarse a cambios y la aptitud para aprovechar las ocasiones.

Vínculos psicosociales: relaciones en las que se muestra empatía, afecto y confianza hacia los demás. Estas relaciones son fundamentales para el bienestar emocional y social.

Autonomía: capacidad de toma de decisión, la cual se debe realizar de forma asertiva e independiente; confiando en el propio juicio personal en todo momento.

Proyectos: metas personales que se tienen en la vida.

2.8. Antecedentes

2.8.1. Investigaciones Nacionales

En el estudio liderado por Gutiérrez et al. (2021), se realizó un correlacional empleando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Los resultados revelaron patrones notables en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, destacando el esfuerzo, la búsqueda del éxito y el disfrute de actividades relajantes como las estrategias más recurrentes. A su vez, se observó que el uso de la evitación era poco común. Además, se encontró una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, con datos que indicaron un nivel promedio de bienestar del 49% entre los participantes.

Paredes y Hacha (2020) llevaron a cabo un estudio en la ciudad de Arequipa, centrado en un grupo diverso de 70 estudiantes de ambos géneros. La evaluación exhaustiva incluyó las escalas COPE y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB). Los resultados destacaron que un 72% de los estudiantes empleaba la planificación como estrategia de afrontamiento, seguido por el 70% que recurre al apoyo social y el 67% que optaba por el afrontamiento directo. Se observaron diferentes estilos de afrontamiento emocional y de distracción, con una correlación significativa entre estos estilos y el bienestar psicológico de los estudiantes.

Campos et al. (2020) realizó un estudio a gran escala, involucrando a 18,214 estudiantes en la ciudad de Huánuco. Las herramientas de evaluación incluyeron el COPE, el Cuestionario de Percepción sobre la COVID-19 y la Escala de Bienestar Psicológico. Los resultados revelaron alteraciones psicológicas durante el confinamiento, con un 25% de los estudiantes reportando ansiedad, un 19% insomnio y un 10% síntomas de depresión. Además, se

detectaron pequeñas variaciones en el bienestar psicológico relacionadas con diferencias de género y la percepción del confinamiento.

Condori (2016) se centró en identificar la correlación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento, considerando el género y la especialidad de ingeniería. El estudio, que contó con 208 estudiantes, identificó correlaciones positivas y significativas entre el bienestar psicológico y estrategias como la reinterpretación positiva, la planificación, el afrontamiento activo y la búsqueda de soporte social. Por otro lado, se observaron correlaciones negativas con dimensiones como el desentendimiento conductual, la negación y el uso de sustancias.

En 2019, Tacca llevó a cabo un estudio con 158 estudiantes de posgrado en el ámbito de las humanidades, utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el COPE como instrumentos de evaluación. Los hallazgos revelaron una relación positiva entre los estilos de afrontamiento orientados hacia la solución de problemas y las emociones, y el bienestar psicológico. No se identificaron correlaciones significativas con el estilo de afrontamiento evitativo, pero se observaron asociaciones positivas entre la edad y la cantidad de hijos en mujeres con su bienestar psicológico.

Urbano (2019) examinó a adolescentes escolares en la zona norte de Lima, utilizando el COPE y el BIEPS-J. La muestra incluyó a 237 estudiantes de quinto año de secundaria, evidenciando una sólida correlación y relaciones significativas entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de los participantes.

2.8.2. Internacionales

La indagación liderada por Ramoz y García (2022) en México se sumergió en un meticuloso análisis teórico sobre las estrategias de afrontamiento y su correlación con el bienestar psicológico durante la pandemia de COVID-19. Tras escrutar minuciosamente 47 estudios científicos, se llegó a la conclusión de que potenciar el desarrollo de estrategias de afrontamiento y resiliencia entre los estudiantes universitarios reviste una importancia crucial. Estos elementos desempeñan un papel esencial en la mejora del bienestar y en la capacidad para afrontar los desafíos cotidianos. Además, se destacó enfáticamente la relevancia de la empatía, la regulación y la inteligencia emocionales.

Durante el año 2021, Narváez y su equipo llevaron a cabo una investigación con el propósito de indagar en la relación entre diversas estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico frente a las repercusiones psicosociales derivadas de la pandemia de COVID-19 en una muestra constituida por 201 estudiantes pertenecientes a una universidad en Colombia. Para llevar a cabo este análisis, se emplearon la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Afrontamiento - Modificada (EEC-M). Los hallazgos desvelaron una conexión significativa entre la búsqueda de apoyo social, el respaldo religioso, la evasión cognitiva, la resolución de problemas, la negación y la reevaluación positiva, con el bienestar psicológico de los estudiantes. Además, se evidenció que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la población objeto de estudio fueron la resolución de problemas (3.89%), la reevaluación positiva (3.75%), la evasión emocional (3.46%) y la evasión cognitiva (3.33%).

El estudio realizado por Reyes y Tonato (2018) se sumergió en el análisis de la relación entre el nivel de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento ante el estrés en una

muestra conformada por 348 cadetes provenientes de la Escuela Superior Militar de Ecuador. Para llevar a cabo esta investigación, emplearon dos instrumentos de evaluación: el cuestionario COPE y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados pusieron de manifiesto una correlación significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento centradas en la gestión emocional ($r = 0.210$, $p < 0.01$), así como con aquellas dirigidas a la resolución de problemas ($r = 0.191$, $p < 0.01$). La investigación realizada en Colombia por Meneses y Medina (2019) se enfocó en examinar la relación entre el bienestar subjetivo y las estrategias de afrontamiento. Se emplearon instrumentos de evaluación como el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRI-A), la Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo (PANAS) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Se evidenció una correlación positiva entre ambas variables, y se identificaron diferencias significativas según el género de los participantes. Destacó que, para los hombres, las estrategias de resolución de problemas se asociaban con un mayor bienestar subjetivo, mientras que, para las mujeres, la estrategia centrada en la emoción estaba relacionada con un mejor bienestar.

En su investigación en 2022, García y sus colegas se propusieron examinar la influencia del apoyo social y las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los ciudadanos chilenos. Encuestaron a un total de 194 personas, utilizando la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS) y el inventario Brief COPE. Los resultados obtenidos revelaron una correlación significativa entre las dimensiones de aceptación y planificación, así como el apoyo social y los estilos de afrontamiento. Es relevante destacar que el apoyo de los amigos emergió como el único predictor significativo del bienestar psicológico.

Calvarro (2016) realizó un estudio en España con el propósito de analizar la relación entre el estrés percibido, las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jóvenes y el bienestar

psicológico. Para alcanzar este objetivo, se emplearon la Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico, la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). Los hallazgos indicaron que aquellos participantes que informaron niveles más elevados de estrés experimentaron un nivel inferior de bienestar psicológico y tendieron a emplear de manera más frecuente las estrategias de "autocrítica", "expresión emocional", "pensamiento desiderativo" y "retirada social". Estos resultados señalan la relevancia del nivel de estrés percibido como un factor influyente en la explicación del bienestar psicológico.

2.9. Definiciones conceptuales y operacionales de variables

2.9.1. Estilos de afrontamiento

Definición conceptual: Respuestas cognitivas y conductuales que se dan frente a la reacción de una situación demandante y que causa estrés. (Carver et al., 1989)

- a) **Estilos de afrontamiento que se centran en el problema:** se refieren a las acciones específicamente dirigidas a modificar la situación problemática y disminuir el malestar asociado. Estas estrategias buscan abordar directamente la situación estresante, reduciendo su impacto negativo a través de la implementación de acciones concretas y estratégicas, según lo indicado por Carver et al. (1989).

Afrontamiento activo: implica la ejecución de acciones directas con el propósito de distanciarse o evitar la situación abrumadora.

Planificación: consiste en la definición e implementación de una secuencia organizada de pasos y estrategias con el objetivo de abordar de manera efectiva la situación problemática en cuestión.

Supresión de otras actividades o supresión de actividades competentes: consiste en desatender deliberadamente situaciones que podrían constituir distracciones potenciales, con el propósito de centrar toda la atención en la situación estresante en cuestión.

Postergación del afrontamiento: consiste en retrasar la acción inmediata, esperando por un momento más adecuado para abordar el problema con mayor efectividad y estrategia.

Búsqueda de apoyo social: implica la búsqueda activa de orientación y consejos que faciliten el proceso de afrontamiento.

b) **Estilos de afrontamiento centrados en la emoción:** se refieren a acciones específicamente diseñadas para regular y gestionar la respuesta afectiva generada por una situación problemática. Estas estrategias buscan de manera efectiva la regulación y gestión de las respuestas emocionales frente a situaciones desafiantes, con la finalidad de promover el bienestar emocional y la resiliencia en momentos de adversidad, de acuerdo con las investigaciones de Carver et al. (1989).

Búsqueda de soporte emocional: consiste en recurrir a un soporte social con el objetivo de ser comprendido y recibir empatía, respaldo moral y comprensión. Esta acción tiene como propósito mitigar la reacción emocional y sentir apoyo en momentos de adversidad

Reinterpretación positiva y crecimiento: Implica analizar de manera objetiva la situación problemática, buscando extraerle un significado o aprendizaje constructivo. Esta evaluación ayuda a manejar las emociones y a reconocer posibilidades para el desarrollo personal.

Aceptación: implica el proceso de aprender a convivir con la situación problemática y encontrar formas de adaptarse, con el objetivo de reducir la carga emocional asociada.

Acudir a la religión: consiste en conectar con la dimensión religiosa o espiritual con el propósito de reducir la tensión emocional presente. La religión puede brindar consuelo, esperanza y una sensación de paz interior en momentos difíciles.

c) Estilos de afrontamiento que se centran en otros estilos

Negación: consiste en rechazar la existencia del estresor y comportarse como si no estuviera presente. Esta estrategia implica eludir el enfrentamiento con la realidad y puede manifestarse a través de actitudes de evasión o minimización de la situación problemática, según la investigación de Carver et al. (1989).

Conductas inadecuadas o desentendimiento conductual y distracción:

eludir implica desviar la atención de comportamientos impropios o desvincularse de la situación problemática. En vez de encarar directamente el problema, se busca evasión a través de actividades o conductas que resultan ineficaces e inútiles para su resolución, según la investigación de Carver et al. (1989).

Definición operacional: La medición de la variable se llevará a cabo mediante el empleo del Inventario Multidimensional de Afrontamiento (COPE), concebido por Carver, Scheier y Weintraub en 1989. Esta herramienta ha sido objeto de una adaptación al español por parte de Víctor Salazar en 1993 y de una adecuación al contexto peruano por Casuso en 1996, asegurando así su idoneidad y pertinencia para la población en estudio.

Tabla 1*Matriz de Operacionalización Estilos de Afrontamiento*

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems		
Estilos de afrontamiento	Los estilos de afrontamiento se operacionalizan a través de la aplicación de Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), diseñada por Carver, Scheir yWeintraub (1989).	Estilos de afrontamiento enfocados en el problema.	Afrontamiento activo	1, 14, 27, 40		
			Planificación	2, 15, 28, 41		
			Supresión de otras actividades	3, 16, 29, 42		
			Postergación del afrontamiento	4, 17, 30, 43		
			Búsqueda de apoyo social	5, 18, 31, 44		
					Búsqueda de soporte emocional	6, 19, 32, 45
					Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7,20, 33, 46
					Aceptación	8, 21, 34, 47
					Acudir a la religión	9, 22, 35, 48
					Análisis de las emociones	10, 23, 36, 49
		Otros estilos de afrontamiento	Negación	11, 24, 37, 50		
			Conductas inadecuadas	12, 25, 38, 51		
			Distracción	13, 26, 39, 52		

2.9.2. Bienestar psicológico

Definición conceptual: Según Casullo (2002), la fundamentación del bienestar psicológico radica en la percepción individual de los propios logros, el potencial personal y el nivel de satisfacción experimentado.

Aceptación y control de situaciones: perspectiva individual acerca de la destreza para adaptarse a cambios y la aptitud para aprovechar las ocasiones.

Vínculos psicosociales: relaciones en las que se muestra empatía, afecto y confianza hacia los demás. Estas relaciones son fundamentales para el bienestar emocional y social.

Autonomía: capacidad de toma de decisión, la cual se debe realizar de forma asertiva e independiente; confiando en el propio juicio personal en todo momento.

Proyectos: metas personales que se tienen en la vida.

Definición operacional: La medición de la variable se llevará a cabo mediante el uso del BIEPS-A, una herramienta concebida por María Casullo en 2002 y posteriormente ajustada para su aplicabilidad en el escenario peruano.

Tabla 2*Matriz de Operacionalización Bienestar Psicológico*

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Bienestar psicológico.	El bienestar psicológico se operacionaliza a través de la aplicación de la Escala Bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A), propuesto por María Martina Casullo en el año 2002	Aceptación y control	Aceptación y control	2, 11, 13
		Vínculos	Vínculos	5, 7, 8
		Autonomía	Autonomía	4, 9, 12
		Proyectos	Proyectos	1, 3, 6, 10
		Dimensiones	Indicadores	Ítems
		Aceptación y control	Aceptación y control	2, 11, 13
		Vínculos	Vínculos	5, 7, 8
		Autonomía	Autonomía	4, 9, 12
		Proyectos	Proyectos	1, 3, 6, 10
		Dimensiones	Indicadores	Ítems
		Aceptación y control	Aceptación y control	2, 11, 13
		Vínculos	Vínculos	5, 7, 8
		Autonomía	Autonomía	4, 9, 12

2.10. Hipótesis

2.10.1. Hipótesis general

Existe relación entre los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2

2.10.2. Hipótesis específicas

Los objetivos específicos 1 y 2 no poseen hipótesis debido a que presentan un carácter de tipo descriptivo.

2. Existe relación entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en el Problema y la dimensión de “Aceptación y control” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2.
3. Existe relación entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en el Problema y la dimensión de “Vínculos” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2
4. Existe relación entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en el Problema y la dimensión de “Autonomía” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2
5. Existe relación entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en el Problema y la dimensión de “Proyectos” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2.

6. Existe relación entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en la Emoción y la dimensión de “Aceptación y control” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2.
7. Existe relación entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en la Emoción y la dimensión de “Vínculos” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2
8. Existe relación entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en la Emoción y la dimensión de “Autonomía” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2
9. Existe relación entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en la Emoción y la dimensión de “Proyectos” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2.
10. Existe relación entre los Otros Estilos de Afrontamiento y la dimensión de “Aceptación y control” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2.
11. Existe relación entre los Otros Estilos de Afrontamiento y la dimensión de “Vínculos” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2.

12. Existe relación entre los Otros Estilos de Afrontamiento y la dimensión de “Autonomía” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2.
13. Existe relación entre los Otros Estilos de Afrontamiento y la dimensión de “Proyectos” del Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2.

CAPÍTULO III: Metodología

3.1. Nivel y tipo de investigación

Se caracteriza por tener un enfoque fundamental, siendo su objetivo principal la generación de conocimiento científico sin intervenir en la realidad. Se clasifica como no experimental, ya que no implica ninguna manipulación en el objeto de estudio. En cuanto a la temporalidad, se trata de un diseño transversal, lo que implica que se considera únicamente un punto específico en el tiempo. Esto se traduce en la ausencia de un seguimiento a lo largo del tiempo, según lo señalado por Hernández et al., (2014).

3.2. Diseño de la investigación

Se adhiere a un enfoque descriptivo-correlacional, orientado a explorar la interrelación entre dos variables específicas. En consonancia con la metodología propuesta por Hernández et al., (2018), este enfoque se centra en detallar y examinar la asociación que existe entre dichas variables. Además, se inscribe dentro de un paradigma cuantitativo, con el propósito de descubrir patrones predictivos que establezcan conexiones estadísticamente significativas entre ambas variables a través del análisis de datos cuantitativos.

El objetivo primordial de esta investigación es indagar la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento. Para alcanzar este propósito, se emplea la recopilación de datos y análisis estadísticos, con el fin de poner a prueba las hipótesis formuladas.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Descripción de la población

La población estuvo conformada por 280 estudiantes

3.3.2. Descripción de la muestra y método de muestreo

Se decidió utilizar un método de muestreo no probabilístico basado en la oportunidad en la selección de la muestra para este estudio. Esta metodología implica seleccionar participantes según su disponibilidad y conveniencia para el investigador, en lugar de utilizar un proceso aleatorio. Los participantes fueron seleccionados si cumplían con los criterios de inclusión y exclusión establecidos para participar en el estudio. (Hernández et al., 2014).

Este método se elige por su practicidad y eficiencia. En términos prácticos, facilita la identificación de participantes disponibles y dispuestos a participar en la investigación. La eficiencia radica en la conveniencia de seleccionar sujetos que se ajusten a los objetivos del estudio sin depender de un marco probabilístico más riguroso. Para esta situación específica, se seleccionaron alumnos pertenecientes a la facultad de psicología que estuvieran en los periodos entre el segundo y cuarto año de su formación académica, siempre y cuando fueran mayores de edad.

Se instauraron parámetros rigurosos tanto para la inclusión como para la exclusión, con la finalidad de certificar que los sujetos elegidos cumplieran con los estándares esenciales para el estudio de investigación. Tras el análisis estadístico realizado para establecer el tamaño de la muestra, se determinó que sería necesario contar con la participación de 162 individuos, garantizando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Este método

estadístico proporciona una base sólida para respaldar la confiabilidad de los resultados obtenidos a partir de la muestra seleccionada.

3.4. Criterios de Inclusión y Exclusión

3.4.1. Criterios de Inclusión

- Estudiantes matriculados en una universidad privada ubicada en Lima Metropolitana.
- Estudiantes mayores de edad (18 años en adelante).
- Alumnos matriculados entre el segundo y cuarto año de estudios en la facultad de psicología.

3.4.2. Criterios de Exclusión

- Presentar algún diagnóstico psiquiátrico o afección emocional.
- Alumnos que no realicen el llenado del consentimiento informado.
- Estudiantes pertenecientes a otras facultades diferentes a la de psicología.

3.5. Instrumentos

Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés

El cuestionario multidimensional conocido como COPE, concebido en 1989 por Carver, Scheier y Weintraub, ha sido desarrollado con el propósito de evaluar las estrategias de afrontamiento. Su esencia fundamental radica en la medición de las diversas respuestas adoptadas por individuos frente a situaciones estresantes o desafiantes. Destinado a sujetos a partir de los 16 años de edad, el COPE puede ser administrado tanto de manera individual como grupal, requiriendo habitualmente unos 20 minutos para su completitud.

El cuestionario consta de 52 elementos dispuestos en una escala Likert y se divide en tres categorías principales: abordaje orientado hacia la resolución de problemas, abordaje centrado en las emociones y otras estrategias de enfrentamiento. Cada categoría incluye diversos indicadores que reflejan diversas tácticas empleadas para hacer frente a situaciones.

En 1989, los investigadores Carver, Scheier y Weintraub desarrollaron la prueba original, sometiéndose luego a un riguroso análisis psicométrico. Para validarla, se ejecutó un análisis factorial exploratorio que condujo a la identificación de 11 factores únicos mediante rotación oblicua. En lo que respecta a la coherencia interna, se lograron obtener coeficientes Alfa de Cronbach que abarcan un intervalo variado, situándose entre 0.45 y 0.92. Por último, para evaluar la estabilidad de las mediciones, se aplicó una prueba de retest después de 8 semanas, demostrando así la relativa constancia de los resultados obtenidos.

La adaptación al español del instrumento fue llevada a cabo por Casusso (1996 citado en Cassaretto, 2016). Se observó una variabilidad en los coeficientes Alfa de Cronbach, que

oscilaban entre 0.40 y 0.86, demostrando así una consistencia interna adecuada de la prueba, según los resultados de su investigación.

En 2016, Cassaretto adaptó la prueba al entorno peruano, manteniendo el enfoque utilizado en la versión original. Este proceso involucró la realización de un análisis factorial exploratorio. Los resultados mostraron un valor KMO adecuado de 0.79. Además, un análisis de confiabilidad reveló una consistencia moderada en los resultados.

El estudio llevado a cabo por Tacca (2019), en el cual participaron 158 estudiantes de la maestría en Humanidades, proporciona una visión del rendimiento de la prueba en el contexto peruano. Durante el transcurso de su estudio, se observó una fiabilidad adecuada con un coeficiente Alfa de Cronbach registrado en 0.64.

Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS)

La Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - A), diseñada por María Martina Casullo en 2002, es un meticuloso instrumento concebido para evaluar el nivel de bienestar psicológico en individuos a partir de los 16 años. Esta herramienta se destaca por su notable adaptabilidad en cuanto a la modalidad de administración, siendo idónea tanto para la evaluación individual como grupal. Además, su implementación generalmente requiere un tiempo aproximado de 5 minutos. En cuanto a la metodología de puntuación, el proceso es claro y directo, implicando la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem con el fin de obtener un puntaje global.

La escala se compone de cuatro dimensiones que sirven como indicadores del bienestar psicológico. Esta configuración consta de 13 ítems, los cuales se presentan en formato de escala Likert.

En la versión original en español, en cuanto a los aspectos psicométricos de confiabilidad y validez, la escala exhibió resultados positivos. En el análisis realizado por Casullo (2002), Se observó un índice de Alfa de Cronbach que reflejó un grado adecuado de coherencia interna.

En el ámbito peruano, Dominguez (2014) realizó una investigación que involucró a un grupo de estudiantes universitarios de 16 y 44 años. Los resultados obtenidos destacaron una fiabilidad considerable en los datos recopilados, demostrando Alpha de Cronbach superior a 0.80. Además, a través de un análisis factorial confirmatorio, se identificaron similitudes con el estudio original de Casullo (2002), lo que respaldó la estructura tetrafactorial de los datos.

La investigación de Escobar (2020) permite evidenciar el comportamiento de la prueba en el contexto peruano. Esta investigación tuvo como población a 193 adultos, tanto hombres y mujeres. Dentro del análisis psicométrico se encontró una confiabilidad con el Alpha de Cronbach entre 0.96 a 0.88. Asimismo, durante el análisis factorial, se identificó una estructura trifactorial, reforzando así la evidencia previamente presentada. Este descubrimiento refuerza la robustez de los resultados y proporciona un respaldo adicional a la interpretación de los datos recopilados. Al encontrar una consistencia en la configuración de tres factores, se fortalece la comprensión y validez de las dimensiones que componen el fenómeno estudiado.

3.6. Procedimiento

El proceso comenzó con el envío de un correo a la dirección del programa académico con el propósito de obtener la aprobación institucional para llevar a cabo la investigación y así poder acceder a la muestra necesaria. Se adjuntó el resumen del proyecto en este correo, sujeto a revisión. Posteriormente, se procedió a contactar a los estudiantes mediante un correo electrónico, a través del cual se presentó la investigación, abordando el objetivo general y su justificación.

Una vez que los estudiantes respondieron a este correo, se les proporcionó el consentimiento informado. En paralelo, se inició el proceso de coordinación para la evaluación y se solicitaron sus números de teléfono para continuar la comunicación vía WhatsApp. La administración de los cuestionarios se efectuó de manera remota, utilizando la plataforma Zoom. Para garantizar la confidencialidad, se realizaron ajustes en la configuración de Zoom: los participantes ingresaron mediante un código de acceso, sin cámaras, micrófonos ni videos habilitados.

Las instrucciones se brindaron de manera colectiva, con la posibilidad de hacer preguntas a través del chat de Zoom. Este último fue configurado de forma que solo el anfitrión, es decir, yo mismo, pudiera recibir los mensajes. Cualquier pregunta planteada por los participantes recibió una respuesta instantánea de mi parte.

Los datos fueron recopilados utilizando un formulario de Google, una plataforma que ofrece sólidas garantías de seguridad y privacidad. Este formulario se ajusta a estándares de seguridad rigurosos, incluyendo la certificación ISO/IEC 27001, que es reconocida como un estándar de protección.

Después de completar la recopilación de datos, se efectuó su procesamiento y posteriormente se almacenaron en una base de datos. Seguidamente, se realizó el análisis estadístico fundamentado en la distribución de estos datos, con el fin de deducir conclusiones relevantes y obtener resultados significativos.

En paralelo, se gestionó el envío de un correo a los autores que habían validado la prueba de ambas variables en el contexto peruano, con el objetivo de solicitarles la autorización para incorporar dicha prueba en la investigación.

3.7. Consideraciones éticas

Para salvaguardar el principio de autonomía, se implementó el consentimiento informado como un medio para que los participantes pudieran tomar una decisión voluntaria respecto a su participación en la investigación. A través de este documento, se proporcionó una información detallada acerca de la investigación, abordando el propósito general, las variables contempladas, los posibles beneficios de participar y el procedimiento para llevar a cabo la administración de los instrumentos. Además, se subrayó que, en caso de sentir incomodidad o perturbación en cualquier etapa de la realización de la prueba, los participantes tenían plena libertad para interrumpir y abstenerse del proceso de completarla.

Asimismo, se respetó el principio de beneficencia mediante la implementación de un taller de dos sesiones. Durante este taller, se abordaron la identificación y evaluación de métodos personales de afrontamiento, y se proporcionaron recursos para enfrentar problemas. Este taller resultó significativo para los participantes, dado que la comprensión de los temas seleccionados conlleva beneficios para los estudiantes al fomentar una adaptación y un afrontamiento efectivos frente a situaciones desafiantes.

En concordancia con el principio de equidad, se garantizó que todos los participantes gozaran de la misma oportunidad de involucrarse, sin ningún tipo de discriminación.

3.8. Plan de análisis y datos

Después de ejecutar los instrumentos, procedimos a recopilar y estructurar los resultados utilizando el software Microsoft Excel. Tras finalizar la creación de la base de datos, se avanzó hacia el ingreso al programa estadístico STATA. El análisis se inicia con una etapa exploratoria, según lo propuesto por Pearson (2018), en la que se examinan los estadísticos descriptivos de las puntuaciones totales relacionadas con las estrategias de afrontamiento y las dimensiones del bienestar psicológico. Después, se llevó a cabo un examen del supuesto de normalidad utilizando la prueba inferencial de Shapiro-Wilk.. Esta prueba estadística tiene mayor potencia que otras técnicas con objetivos similares (e.g., Kolmogorov-Smirnov) y un resultado estadísticamente significativo indicaría desviaciones con respecto a la normalidad poblacional (Ghasemi & Zahediasl, 2012).

Al constatar que la muestra presenta una distribución no paramétrica se decidió por emplear la correlación ρ de Spearman, una técnica de análisis correlacional inferencial no paramétrica. Los resultados se analizan según el criterio de Cohen (1992), el cual indica que el tamaño del efecto de la correlación puede clasificarse en nulo ($\rho < .10$), pequeño ($.10 \leq \rho < .30$), moderado ($.30 \leq \rho < .50$), y grande ($\rho \geq .50$).

CAPÍTULO IV: Resultados

Tabla 3

Análisis Descriptivo de los Estilos de Afrontamiento

Variable	M	ES	DE	Med	γ_1	γ_2
Centrados en el problema	50.957	0.548	7.492	51.000	0.201	-0.244
Centrados en la emoción	48.064	0.543	7.425	48.000	0.368	0.304
Otros	23.107	0.428	5.848	22.000	0.713	0.396

Nota. M = Media, ES = Error estándar, DE = Desviación estándar. Med = Mediana,
 γ_1 = Asimetría, γ_2 = Curtosis.

A continuación se muestra la Tabla 3, la cual detalla la distribución de los distintos enfoques de enfrentamiento observados en el grupo de estudio. Estos enfoques se presentan en forma de promedio y desviación estándar, y se clasifican en tres dimensiones principales: aquellos enfocados en resolver el problema, aquellos centrados en gestionar las emociones y otros métodos de enfrentamiento.

Destacándose entre los participantes, la estrategia de afrontamiento más prominente se centró en la resolución directa del problema, con una media de 50.957. Este hallazgo indica que la mayoría de los estudiantes opta por enfrentar las situaciones problemáticas de manera directa, recurriendo a acciones específicas como la organización de pasos a seguir, eliminar las distracciones. Esta tendencia indica que, en general, los participantes buscan resolver activamente los desafíos que enfrentan, lo que puede contribuir a la disminución del malestar y la incomodidad.

En contraste, un grupo más reducido de estudiantes optó por un enfoque de afrontamiento centrado en la emoción, con una media de 48.064. Estos participantes parecen gestionar la reacción emocional generada por situaciones problemáticas a través de estrategias como la reinterpretación positiva de los hechos, la búsqueda de apoyo emocional, la participación en actividades religiosas y la práctica de la aceptación. Aunque menos común, este enfoque sugiere que algunos estudiantes prefieren abordar el malestar emocional de manera más introspectiva.

Por último, un número limitado de participantes empleó otros estilos de afrontamiento, con una media de 23.107. Estos estilos están asociados con la adopción de conductas inapropiadas y la negación de la situación problemática. La baja media en esta categoría indica que esta estrategia es menos común entre los estudiantes, pero su presencia destaca la diversidad de enfoques utilizados para hacer frente a los desafíos.

En conclusión, los hallazgos indican que la mayor parte tiende a adoptar estrategias centradas en la acción para afrontar los problemas, mientras que un grupo más reducido prefiere gestionar las emociones asociadas con las dificultades. La presencia de otros estilos de afrontamiento señala la importancia de considerar la diversidad de enfoques utilizados por los estudiantes en la gestión de situaciones problemáticas.

Tabla 4*Análisis Descriptivo del Bienestar psicológico*

Variable	M	ES	DE	Med	γ_1	γ_2
Aceptación y control	7.620	0.106	1.444	8.000	-0.974	0.153
Vínculos	7.749	0.111	1.523	8.000	-1.192	0.908
Autonomía	6.556	0.112	1.528	7.000	-0.187	-0.651
Proyectos	10.481	0.139	1.899	11.000	-1.330	1.186
Bienestar psicológico	28.481	0.345	4.714	29.000	-0.603	-0.104

Nota. M = Media, ES = Error estándar, DE = Desviación estándar. Med = Mediana,

γ_1 = Asimetría, γ_2 = Curtosis.

La Tabla 4 presenta un análisis detallado de las dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico en la muestra de estudio. Estas dimensiones incluyen Aceptación y Control, Vínculos, Autonomía y Proyecto.

La dimensión más notable según la media es "Proyecto" con un valor de 10.481. Este resultado sugiere que los estudiantes encuentran una gran satisfacción en la planificación y establecimiento de metas personales, así como en la conceptualización de un proyecto de vida. Este hallazgo indica que la capacidad de establecer objetivos y trabajar hacia ellos es una faceta esencial para el bienestar psicológico en esta población.

La dimensión de "Vínculos" también es significativa, con una media de 7.749. Esto indica que los estudiantes valoran las relaciones sociales caracterizadas por la empatía, el afecto y

la confianza mutua. Las conexiones sociales saludables son componentes fundamentales del bienestar psicológico, y la importancia asignada a esta dimensión sugiere que las relaciones interpersonales positivas contribuyen de manera significativa al bienestar de los participantes.

La siguiente dimensión más frecuentemente adoptada es "Aceptación y Control", con una media de 7.620. Este resultado sugiere que los alumnos perciben tener un nivel de control sobre la modificación de su entorno y sienten que este se ajusta a sus necesidades y oportunidades. La percepción de control y la aceptación del entorno son aspectos clave para el bienestar psicológico, y este resultado sugiere una conexión positiva entre estas dimensiones y la salud mental percibida.

Por último, la dimensión de "Autonomía" presenta una media de 6.556, evaluando la percepción que uno tiene de sí mismo en términos de tomar decisiones de manera autónoma. Este resultado sugiere que la autonomía y la confianza en el propio juicio personal están vinculadas con el bienestar psicológico, aunque esta dimensión parece ser menos destacada en comparación con las otras.

Tabla 5*Análisis de Normalidad con Shapiro-Wilk*

Variable	W	p
Estilos de afrontamiento centrados en el problema	0.845	<.001
Estilos de afrontamiento centrados en la emoción	0.795	<.001
Otros estilos de afrontamiento	0.944	<.001
Aceptación y control	0.791	<.001
Vínculos	0.992	<.001
Autonomía	0.989	<.001
Proyectos	0.962	<.001
Bienestar psicológico (total)	0.958	<.001

La Tabla 5 presenta el análisis de la prueba de Shapiro-Wilk, donde se identificó que algunas de las variables presentaban una forma de la distribución que podría distar de una distribución normal. Los resultados de este análisis exhiben que todos los estilos de afrontamiento presentan evidencias empíricas en contra de la normalidad poblacional. En el caso del bienestar psicológico, las subescalas de aceptación y control, proyectos y el puntaje total también presentaron evidencias en contra del supuesto de normalidad poblacional. Solo

las dimensiones de vínculos y autonomía presentaron evidencias empíricas suficientes para sustentar el supuesto de normalidad poblacional.

Los resultados del análisis de normalidad denotaron la imposibilidad de emplear técnicas paramétricas para evaluar las relaciones entre variables sin exponerse a potenciales sesgos en la estimación inferencial. Por estos motivos, se procedió a utilizar el coeficiente ρ de Spearman que no requiere de dicho supuesto.

Tabla 6*Matriz de Correlaciones entre Estilos de Afrontamiento y el Bienestar Psicológico*

Variables	Estilos de afrontamiento Centrados en el Problema	Estilos de afrontamiento Centrados en la Emoción	Otros Estilos de afrontamiento
<i>Bienestar Psicológico</i>			
Aceptación y control	.435***	.424***	.316***
Vínculos	.098	.187*	-.043
Autonomía	.046	.264***	-.061
Proyectos	-.388***	-.276***	-.203*

Nota. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Al considerar el estilo de afrontamiento centrado en el problema se identificó que esta aproximación presenta una correlación positiva y estadísticamente significativa con la dimensión de aceptación y control ($\rho = .435$, $p < .001$), y con la puntuación total de bienestar ($\rho = .664$, $p < .001$). Asimismo, se identificó que este estilo de afrontamiento tiene una correlación negativa estadísticamente significativa con la dimensión de proyectos ($\rho = -.388$, $p < .001$). En los tres casos el tamaño del efecto fue por lo menos moderado. Sin embargo, no se identificaron relaciones estadísticamente significativas de este estilo con las dimensiones de vínculos y autonomía.

En el caso del estilo de afrontamiento centrado en la emoción, se encontró que este estilo presenta correlaciones estadísticamente significativas con todas las dimensiones del bienestar psicológico, incluyendo al puntaje total. Estas relaciones son positivas para aceptación y control ($\rho = .424$, $p < .001$), vínculos ($\rho = .187$, $p < .05$), autonomía ($\rho = .264$, $p < .001$), y para el puntaje total ($\rho = .559$, $p < .001$); y negativas para la dimensión de proyectos ($\rho = -.559$, $p < .001$). Los tamaños del efecto fueron variados entre pequeños a grandes.

Finalmente, para otros estilos de afrontamiento se encontró una correlación positiva y estadísticamente significativa con la dimensión de aceptación y control ($\rho = .316$, $p < .001$), y con la puntuación total de bienestar ($\rho = .197$, $p < .001$). Asimismo, se identificó que este estilo de afrontamiento tiene una correlación negativa estadísticamente significativa con la dimensión de proyectos ($\rho = -.203$, $p < .05$). Los tamaños del efecto oscilaron entre pequeños a grandes. No obstante, no se identificaron relaciones estadísticamente significativas de este estilo con las dimensiones de vínculos y autonomía.

Tabla 7

Matriz de Correlaciones Entre Estilos de Afrontamiento y el Bienestar Psicológico

Variables	Estilos de	Estilos de	Otros Estilos de
	afrontamiento	afrontamiento	
	Centrados en el	Centrados en la	
	Problema	Emoción	
<i>Bienestar Psicológico</i>			
Total	.664***	.559***	.197***

Nota. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

En respuesta al objetivo general, se llevó a cabo un análisis de correlación entre cada uno de los Estilos de Afrontamiento y el Bienestar Psicológico.

Se encontró una correlación positiva fuerte en los Estilos de Afrontamiento Centrados en el Problema ($\rho = .664$, $p < .001$), así como en los Estilos de Afrontamiento Centrados en la Emoción ($\rho = .559$, $p < .001$). Por último, se observó que los Otros Estilos de Afrontamiento presentan una correlación positiva débil con el Bienestar Psicológico ($\rho = .197$, $p < .001$).

CAPÍTULO V: Discusión

El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre los Estilos de Afrontamiento y el Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada en Lima Metropolitana durante la pandemia de SARS-CoV-2.

En respuesta al primer objetivo específico, en cuanto a la distribución de los Estilos de Afrontamiento, los resultados obtenidos revelaron de manera consistente que la mayoría de los participantes optó por aplicar activamente Estrategias Centradas en el Problema. ($m = 50.957$) lo cual indica que tomaron medidas concretas y proactivas para abordar de manera directa las situaciones estresantes y reducir el malestar emocional y psicológico relacionado (Carver et al., 1986). Algunas de las estrategias notables para hacer frente a situaciones desbordantes incluyen: realizar acciones directas con el fin de distanciarse o evitar la situación estresante; establecer una serie de pasos o estrategias para manejar la situación problemática de manera efectiva; ignorar situaciones que podrían ser distracciones potenciales, de manera que toda la atención se concentre en la situación estresante; e indagar sobre consejos que faciliten el afrontamiento. En menor medida, algunos estudiantes optaron por Estilos de Afrontamiento Centrados en la Emoción para hacer frente a situaciones estresantes. ($m = 48.064$). Entre estas estrategias, resalta la comunicación con otras personas con el propósito de obtener empatía, apoyo moral y comprensión. Esto conlleva a aplacar la reacción emocional y sentirse respaldado durante momentos desafiantes. Otro enfoque valioso consistió en realizar una evaluación realista de la situación problemática y hallarle un sentido o aprendizaje positivo. Esta reevaluación contribuye a gestionar las emociones y a identificar oportunidades para el desarrollo personal (Hashemi et al, 2020). Por último, se identificó que un grupo limitado de estudiantes optó por otras estrategias de afrontamiento, como la negación de la existencia del estresor y el comportamiento como si este no estuviera

presente ($m = 23.107$). Esta táctica implica evitar enfrentar la realidad y puede manifestarse a través de actitudes de evasión o minimización de la situación problemática, así como mediante la adopción de conductas inapropiadas o el desinterés por ella. En lugar de abordar el problema, se busca la distracción mediante otras actividades o comportamientos que no resultan útiles ni efectivos para su resolución. Esta actitud de negación puede llevar a la acumulación de tensiones y agravar la situación en vez de aliviarla. La persistencia en la evasión puede obstaculizar el desarrollo personal y la resolución eficaz de los problemas, prolongando así el estrés y la insatisfacción (García De la Ossa et al., 2022).

En respuesta al segundo objetivo específico, en cuanto a la distribución del Bienestar Psicológico y sus dimensiones, se constató que la dimensión de "Proyectos" obtuvo la puntuación más alta entre los estudiantes ($m = 10.481$) lo cual implica que se da una percepción de satisfacción al establecer tanto metas específicas como generales en sus vidas (Barzola et al., 2019; Barrantes et al., 2014). En este contexto, también se encontró que la dimensión de "Vínculos" presentó un puntaje alto entre los estudiantes ($m = 7.75$), lo que indica que los estudiantes valoran las relaciones interpersonales significativas y que estas tienen una conexión relevante con su bienestar psicológico. Además, los vínculos positivos con otros individuos pueden influir positivamente tanto en el bienestar psicológico como en la salud física de las personas (Campos., 2020). Del mismo modo, se destacó que la dimensión de "Aceptación y Control" ocupó el tercer lugar ($m = 7.62$), indicando que perciben cierto nivel de influencia sobre su entorno y se sienten a gusto con él; además de tener una percepción positiva de contar con los recursos y habilidades necesarios para enfrentar los problemas cotidianos (Guzmán et al., 2019). En contraposición, la dimensión de "Autonomía" obtuvo el cuarto puesto ($m = 6.56$), lo cual podría indicar que los estudiantes no consideran esta dimensión como tan importante. No obstante, la habilidad de tomar

decisiones y confiar en el propio juicio son competencias esenciales para adaptarse a diversas situaciones cotidianas y para el desarrollo personal (González-Cantero et al., 2020).

En respuesta al tercer objetivo específico se encontró que los Estilos de Afrontamiento Centrado en el Problema se asociaron de forma positiva y significativa con la dimensión de “Aceptación y Control” ($p = .435$, $p < .001$) en un nivel moderado; lo cual indica que a medida que las personas abordan de forma directa la problemática, la sensación de aceptación y control tiende a mejorar en cierta medida. Investigaciones similares realizadas en pandemia y con población universitaria han reportado los mismos hallazgos (Matalinares et al., 2016; Narváez et al., 2021). Estrategias centradas en el problema como el afrontamiento activo, planificación o la supresión de actividades han demostrado ser predictoras de un adecuado bienestar en estudiantes universitarios (Guszkowska & Dąbrowska-Zimakowska, 2022). Al parecer las personas que buscan soluciones prácticas y abordan directamente los problemas pueden superar de forma más adaptativa las situaciones estresantes, a su vez que enfocarse directamente en el problema podría aumentar la percepción de control sobre sus propias vidas aumentando los niveles de bienestar.

Asimismo, el Afrontamiento Centrado en el Problema se asoció negativamente con la dimensión de “Proyectos” ($p = -.388$, $p < .001$). Este hallazgo es bastante atípico, puesto que algunos estudios previos a la pandemia por COVID-19 encontraron una relación positiva entre dichas dimensiones (Matalinares et al., 2016; Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019). Probablemente dirigirse a la solución de problemas inmediatos y específicos, no necesariamente favorece la planificación de proyectos a largo plazo. La pandemia implicó una serie de cambios repentinos e inmediatos lo cual generó incertidumbre, pues no se tenía un panorama o pronóstico claro del desarrollo de la enfermedad y el levantamiento de las restricciones, en este sentido centrarse en el problema y planificar podría ser limitante, por

ello su asociación negativa con la dimensión de bienestar de proyectos. De hecho, la preocupación y ansiedad por el futuro profesional fue una de las manifestaciones más comunes en estudiantes universitarios durante la pandemia (Chen et al., 2021).

Por otro lado, en respuesta al cuarto objetivo específico, se encontró una correlación positiva, significativa y moderada entre el Estilo de Afrontamiento Centrado en la Emoción y la dimensión del bienestar de “Aceptación y Control” ($p = .424$, $p < .001$). De acuerdo con Casullo (2002) la aceptación refiere a mantener una actitud positiva y aceptación con uno mismo aceptando las debilidades, así como las fortalezas. En la línea de estos resultados, las personas con altos puntajes en la dimensión de aceptación son más propensas a usar tipos de afrontamiento centrado en la emoción de manera saludable. Una posible explicación es que los sujetos que logran aceptarse a sí mismos podrían estar más abiertos a expresar sus emociones y tener la confianza de buscar apoyo emocional cuando sea necesario lo cual incrementa su percepción subjetiva de bienestar. Estos resultados son coherentes con los obtenidos por Cabrera (2017) quien, en una muestra de estudiantes universitarios peruanos, encontró que un afrontamiento centrado en la emoción tiene una relación positiva con la dimensión autonomía del bienestar.

Asimismo los Estilos de Afrontamiento centrados en la Emoción, se encontró que la dimensión de “Vínculos” de bienestar se asoció de forma positiva y significativa; pero débil ($p = .187$, $p < .05$). En el modelo de bienestar de Casullo (2002) se sostiene que las personas que tienen relaciones interpersonales o vínculos saludables tienen mayor sentido de autorrealización y por ende gozan de alto bienestar. Además, los hallazgos sugieren que aquellos que suelen recurrir a estrategias de afrontamiento emocional tienden a experimentar niveles más altos de bienestar en esta dimensión. Este patrón se corresponde con estudios previos realizados con estudiantes universitarios, lo cual respalda la consistencia de los

resultados encontrados. (Matalinares et al., 2016; Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019). Es posible que las estrategias basadas en controlar las emociones influyan en la manera en que estas personas se vinculan con los demás. Por ejemplo, se ha demostrado que un buen control de las emociones puede facilitar la comunicación, empatía y conexión con los demás. De forma contraria algunos estudios previos a la pandemia por COVID-19 han demostrado que el estilo de afrontamiento basado en la emoción se asocia de forma negativa con sentimientos de soledad (Schoenmakers et al., 2015). Es probable que durante el confinamiento, las personas hayan buscado más apoyo emocional, reinterpretado las situaciones de manera positiva o recurrido a la religión para aliviar el estrés causado por los eventos asociados a la pandemia. (Srivastava et al., 2023). Como señala Cassaretto (2003) el afrontamiento centrado en la emoción en los estudiantes universitarios también puede ser positivo, puesto que permite un manejo de emociones fuertes como la ira, cólera, miedo o la ansiedad lo cual puede favorecer al establecimiento de buenas relaciones interpersonales aumentando el bienestar de la persona.

Adicionalmente, la dimensión de “Autonomía” guardó una relación positiva significativa débil con los Estilos de Afrontamiento Centrados en la Emoción ($p = .264$, $p < .001$). Cuando las personas utilizan un estilo de afrontamiento basado en la emoción tienen a regular las propias emociones ya sea con la búsqueda de apoyo en los demás, expresando lo que sienten, reinterpretando positivamente la situación estresante o recurriendo a la religión para encontrar consuelo. Aunque la autonomía como propone Casullo (2002) implica cualidades como la autodeterminación, independencia y el poder de decisión en base al criterio propio así como resistir a la presión social, es muy probable que la regulación de emociones sea una estrategia útil para mantener un sentido propio de autodeterminación, por ejemplo las personas que valoran su autonomía pueden recurrir a amigos o grupos sociales para expresar

sus emociones o ideas para reafirmar su punto de vista y tomar decisiones más alineadas a su propia perspectiva o valores personales. Coherentemente, Cassaretto et al. (2003) se ha observado que los estudiantes universitarios tienden a buscar con frecuencia apoyo emocional debido a la relevancia social en la consolidación de la identidad y la regulación del estrés durante esta etapa de desarrollo. Asimismo, dado que la pandemia trajo consigo muchos cambios y experiencias negativas desconocidas, era necesario validar mucha información con las demás personas, incluso para las que tienen altos niveles de independencia y sentido de coherencia (Misamer et al., 2021).

De forma contraria, se encontró que existe una relación negativa, significativa y débil entre el Estilo de Afrontamiento Centrado en la Emoción y la dimensión de “Proyectos” del bienestar ($r = -.276$, $p < .001$). La dimensión hace referencias a un tipo de bienestar que surge de tener metas y objetivos significativos que constituyen un propósito de vida Casullo (2002), contrariamente, un estudio previo a la pandemia encontró relaciones positivas entre estas dos variables (Matalinares et al., 2016), ya que, en teoría, un manejo adecuado de las emociones contribuía a la identificación de objetivos y metas claras. Sin embargo, en tiempos de COVID-19 las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción podrían dificultar la capacidad para establecer metas y propósitos a largo plazo debido a que los estudiantes experimentaron emociones negativas intensas asociadas los cambios radicales impuestos por la pandemia que perjudicaron su proyecto de vida y plan profesional como interrupción de los estudios por motivos económicos o la pérdida de empleo o miedo al contagio o a morir (Liu et al., 2021). Esto es coherente con lo hallado por Bello-Castillo (2021) quienes encontraron que los estilos de afrontamiento centrados en la emoción estaban inversamente relacionados con la dimensión de bienestar relacionada con el propósito de vida o proyectos durante la pandemia por COVID-19.

En respuesta al quinto objetivo específico, los hallazgos indican una correlación positiva moderada entre Otros Estilos de Afrontamiento y la dimensión de “Aceptación y Control” ($p = .316$, $p < .001$). Esto es contradictorio con lo encontrado por diferentes autores Matalinares et al. (2016) quienes encontraron una relación inversa entre estas dimensiones, pues la negación o evitación de los problemas impiden lograr una visión realista de un problema y reduce la sensación de control sobre la situación estresante. Como es sabido, en el modelo de Casullo (2002) la aceptación y control implica aceptar la realidad, adaptarse a las circunstancias y sentir cierto grado de control sobre la propia vida. Es probable que durante la pandemia por el COVID-19 estas estrategias provoquen un momentáneo alivio emocional lo cual reduciría el estrés asociado a los eventos difíciles de la pandemia otorgándole un mayor control de la situación a corto plazo. Esto es coherente con lo hallado por Srivastava et al. (2023) quienes identificaron que algunos estilos de afrontamiento centrados en la emoción y otros considerados como disfuncionales se asociaron positivamente con algunas dimensiones de bienestar durante la pandemia. En esta línea, Narváez et al. (2021) señala que los estudiantes pueden evitar pensar en las consecuencias negativas del COVID-19 para regular las emociones negativas y que esto actuaría como un alivio a corto plazo que otorga cierta sensación de bienestar.

También se evidencia que los Otros Estilos de Afrontamiento tienen una correlación negativa estadísticamente significativa con la dimensión de “Proyectos” ($\rho = -.203$, $p < .05$). Esta dimensión implica formas de afrontamiento poco adaptativas como el desentendimiento conductual y la evitación que usualmente se asocian con un bajo nivel de bienestar (Bardales & Perez Aranibar, 2016). Hallazgos similares a este estudio han sido encontrados en una investigación con estudiantes peruanos hecha por Matalinares et al. (2016) quienes encontraron que los otros estilos de afrontamiento se asocian de forma negativa con la

dimensión de autonomía y proyectos. Probablemente, la evitación de acciones específicas para afrontar el problema implicaría una mayor probabilidad de estancamiento de proyectos personales y metas de bienestar. De forma similar, Bello-Castillo et al. (2021) encontró que los estilos basados en la evitación suelen ser predictores de un bajo bienestar en universitarios durante la pandemia por COVID-19, pues postergar iniciativas para mejorar la calidad vida, o no buscar apoyo social podrían agravar los problemas de salud mental y afectar de forma negativa la percepción de desarrollo y crecimiento personal de los estudiantes.

En relación al objetivo general de este estudio, que examina la asociación entre diversos estilos de afrontamiento y los niveles de bienestar en general, se encontró una correlación positiva significativa y sólida entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en el Problema y el Bienestar Psicológico ($\rho = .664$, $p < .001$). Estos hallazgos están en línea con investigaciones previas realizadas por García y Ramoz (2022) en México, quienes examinaron varios estudios relacionados con estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. Tras el análisis, se observó que las estrategias de afrontamiento enfocadas en modificar la situación problemática tienen la capacidad de reducir el malestar, fomentar la conexión social, disminuir la soledad y el aislamiento, proporcionar un sentido de significado y propósito en la vida, y aumentar la resiliencia. Por lo tanto, estos resultados sugieren que promover el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema conllevaría beneficios para fomentar el bienestar psicológico de los estudiantes. Además, investigaciones adicionales con estudiantes universitarios han obtenido resultados similares. En un estudio realizado por Paredes (2020), se plantea que los estudiantes emplean estrategias de planificación y organización para evitar o distanciarse del estresor, al mismo tiempo que buscan consejo e información de otras personas para reducir significativamente

las sensaciones de malestar y aumentar su nivel de satisfacción. Asimismo, Tacca (2019) informa que los participantes tienden a favorecer en su mayoría el enfoque centrado en la solución debido a su formación académica previa. Los datos obtenidos sugieren que los estudiantes pueden beneficiarse al adoptar una diversidad de estrategias de afrontamiento, como optar por un enfoque orientado a la resolución de problemas, implementar una planificación y organización eficaces, y buscar apoyo social y orientación. De esta manera, logran atenuar el estrés, promover su bienestar psicológico y aumentar su grado de satisfacción con la experiencia universitaria. De manera similar, estos descubrimientos se alinean con la perspectiva presentada por Urbano (2019), quien sostiene que los que emplean enfoques orientados a la solución poseen habilidades para afrontar una variedad de situaciones, apoyándose en estrategias activas, como la práctica de ejercicio físico, lo que contribuye a fortalecer su autoestima y su integración social. En consecuencia, los estudiantes pueden elevar su bienestar psicológico al adoptar tácticas activas y orientadas a la solución para enfrentar desafíos estresantes. En resumen, estos hallazgos sugieren que fomentar el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la solución podría ser efectivo para mejorar el bienestar psicológico.

En relación con la dimensión de Afrontamiento Centrado en la Emoción y el nivel general del Bienestar Psicológico, se observó una correlación positiva significativa y fuerte ($\rho = .559, p < .001$). Estos resultados concuerdan con una investigación realizada por Escobar (2020), en la cual se examinaron estas mismas variables en adultos casados. En el estudio mencionado, se descubrió que aquellas personas que buscan apoyo emocional tienden a enfatizar los componentes favorables de los acontecimientos, aceptan con serenidad lo que acontece, participan en prácticas religiosas y reflexionan sobre sus emociones ante situaciones estresantes. Estas actitudes se traducen en una mayor satisfacción con sus vidas,

una elevada autoaceptación, relaciones sociales saludables y una orientación hacia objetivos y metas.

Cabe mencionar que estos resultados insinúan que tanto las Estrategias de Afrontamiento Centradas en las Emociones como aquellas Centradas en la resolución de Problemas pueden ser beneficiosas para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Además, es relevante destacar que estos descubrimientos no se limitan únicamente a la población estudiantil, sino que también se extienden a otros grupos demográficos, como se evidencia en el estudio de Quispe (2014), quien llevó a cabo una investigación con enfermeros que laboran en un hospital situado en el distrito de Comas. El objetivo general de esta investigación fue establecer la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento del estrés. Dentro de los resultados de este estudio, se encontró que los individuos que enfocan su atención en los aspectos positivos de los eventos estresantes a través de la reinterpretación positiva adoptan una perspectiva optimista que les permite manejar de manera efectiva las situaciones estresantes. Estos hallazgos sugieren que la habilidad de reinterpretar positivamente las circunstancias estresantes puede ser una estrategia eficaz para hacer frente al estrés y promover el bienestar psicológico en distintos grupos poblacionales. Por otro lado, los resultados obtenidos por Matalinares (2016) refuerzan la importancia de prestar atención a la interpretación que se hace de las situaciones, y sugieren que esto puede tener efectos beneficiosos tanto en las relaciones interpersonales como en la consecución de objetivos. En definitiva, estos estudios subrayan la necesidad de implementar estrategias que fomenten la reinterpretación positiva de las situaciones estresantes, con el propósito de mejorar el bienestar psicológico en diversos grupos poblacionales. Además, estos hallazgos se alinean con las conclusiones de investigaciones anteriores. Tomemos el ejemplo de Cassaretto (2016), quien afirmó que la aplicación de

técnicas de gestión y regulación emocional, a través de estrategias que se enfocan en las propias emociones, actúan como factores de protección que fomentan el desarrollo de la resiliencia. Estas estrategias permiten cultivar la esperanza y el optimismo frente a situaciones estresantes o demandantes. En resumen, las estrategias de afrontamiento que tienen como base las emociones muestran un potencial eficiente en aumentar el bienestar psicológico.

Además, dado que los participantes son estudiantes de psicología, les otorgaría cierto conocimiento sobre la salud mental lo cual les ayudaría a tener un criterio claro sobre en qué momentos deben utilizar algún tipo de estrategia de afrontamiento y con qué frecuencia para aumentar su bienestar y prevenir conductas que resulten perjudiciales para su salud (Cassaretto et al., 2003). Esto es apoyado desde el enfoque o teoría de alfabetización en salud mental que sostiene que la exposición a conocimientos sobre la salud mental sirve como promotor de la salud y previene las patologías (Sampaio et al., 2022). Es decir, la alfabetización en salud mental podría explicar que los estudiantes de psicología, debido a su formación, podrían contar con información valiosa que les asista en abordar de manera más flexible las adversidades impuestas por la pandemia de COVID-19., por ello, los tres estilos de afrontamiento presentan correlaciones positivas de moderadas a grandes con los puntajes totales de bienestar.

Con relación a los Otro Estilos de Afrontamiento y el nivel general del Bienestar Psicológico, se observó una correlación positiva de naturaleza débil ($\rho = .197$, $p < .001$). Para ilustrar, si abordamos los desafíos mediante prácticas como negar la situación, recurrir al consumo de sustancias o distraernos, podríamos experimentar un incremento pasajero en nuestro bienestar psicológico. No obstante, estas estrategias solo proporcionan una gratificación efímera (Hashemi, 2019). Igualmente, se ha constatado que los jóvenes que experimentan

un nivel bajo de satisfacción con su vida tienden a enfrentar sus dificultades de forma más pasiva, procurando paliar el malestar en vez de buscar soluciones activas (Mikkelsen Ramella, 2016). Por consiguiente, es factible que la conexión entre estas estrategias y el bienestar psicológico siga el marco teórico planteado por González-Barrón y colaboradores (2022), quienes sugieren que el consumo de sustancias y la negación de situaciones pueden inducir una sensación momentánea de bienestar. Esto se atribuye a la liberación de endorfinas y opioides al consumir alcohol, los cuales se adhieren a los receptores en áreas cerebrales vinculadas al placer, generando una sensación de satisfacción. A pesar de esto, tales tácticas solo procuran alivio transitorio y, en el largo plazo, tienen el potencial de agravar la situación y ejercer un impacto adverso en el bienestar psicológico. En adición, de acuerdo con Rubio (2014), cuando la satisfacción de los adolescentes mengua, suele manifestarse en ellos un enfoque pasivo hacia la resolución de problemas, enfocado en atenuar el malestar en vez de buscar soluciones, lo que, en última instancia, puede acarrear consecuencias perjudiciales para su bienestar psicológico. En otro enfoque, se destaca un estudio realizado por Reyes y Tonato (2018) que involucró a estudiantes de una institución educativa militar. Sus hallazgos concluyeron que no existe una correlación evidente entre las diversas dimensiones de los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico. No obstante, esta falta de relación podría deberse a las particularidades sociodemográficas presentes en la muestra, así como a la mayor edad de los participantes, cuyo rango se sitúa entre los 25 y 34 años. Este rango etario sugiere un nivel avanzado de desarrollo madurativo, acompañado por la percepción de que la negación y las conductas inapropiadas carecen de utilidad a largo plazo en la búsqueda de un bienestar integral. Por tanto, estos resultados subrayan lo crucial de tener en cuenta tanto las peculiaridades individuales como el contexto al explorar la conexión entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico.

Siguiendo a Carver y Scheier (1989), un uso continuado de otras formas de afrontamiento podría aumentar las probabilidades de desarrollar psicopatologías. En síntesis, la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico podría fluctuar en función de las características individuales y la edad de los participantes involucrados en los estudios. A través de una serie de estudios en el campo de la psicología, se ha explorado minuciosamente la íntima interconexión existente. De manera uniforme a lo largo de estas investigaciones, se ha evidenciado una consistente asociación positiva entre la utilización de estrategias de afrontamiento orientadas hacia las emociones, las cuales engloban la gestión y regulación emocional, y la manifestación de un bienestar psicológico saludable. Además, este enfoque también se ha identificado como un elemento protector frente al desarrollo de posibles trastornos psicopatológicos.

Asimismo, resulta esencial subrayar que la persistente utilización de estrategias de afrontamiento inapropiadas, tales como la negación de la realidad o la búsqueda constante de distracciones, podría generar una sensación momentánea de bienestar. No obstante, a medida que transcurre el tiempo, estas tácticas tienen el potencial de agravar el panorama y ejercer un impacto perjudicial significativo en el bienestar psicológico. A pesar de esta sólida evidencia, resulta intrigante señalar que ciertas investigaciones han arrojado resultados que divergen, lo que plantea la hipótesis de que la relación entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico podría estar influenciada por una gama de factores adicionales. Entre estos factores, cabe destacar la edad, el género, las características sociodemográficas y el perfil particular de la muestra analizada (Guzmán, 2019; Meneses, 2019; Reyes, 2018; Tijeras, 2016).

En resumen, se evidencia una relación entre las diferentes dimensiones de los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico. Sin embargo, esta conexión adquiere un matiz de

complejidad debido a la influencia ejercida por una variedad de factores. Es de suma importancia continuar con la investigación en este ámbito con el propósito de obtener un entendimiento más profundo sobre el impacto de estas variables. Esto permitirá fomentar la adopción de estrategias saludables que contribuyan tanto a la prevención como al abordaje de posibles psicopatologías.

Desde una perspectiva psicológica, los resultados de este estudio permiten comprender qué estrategias de afrontamiento están vinculadas a niveles más elevados de bienestar en los estudiantes. Además, advierten sobre la posible nocividad de ciertos estilos de afrontamiento, los cuales, si bien inicialmente parecen asociarse con un mayor bienestar, pueden desencadenar comportamientos desadaptativos a largo plazo. Igualmente, estos hallazgos nos ayudan a ahondar en la comprensión de los efectos negativos que la pandemia ha tenido en la salud mental de los estudiantes.

CAPÍTULO VI: Conclusiones

- Los resultados indican que existe una correlación estadísticamente significativa entre los Estilos de Afrontamiento y el Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2.
- Con respecto a los Estilos de Afrontamiento se pudo identificar que los estudiantes optaron por Estilos Centrados en el Problema, lo que indica que buscan resolver activamente los desafíos que enfrentan, lo que puede contribuir a la disminución del malestar y la incomodidad.
- Con respecto al Bienestar se pudo identificar que los estudiantes sienten gran satisfacción al establecer metas y proyectos a futuro. Además le dan suma importancia a las relaciones sociales, lo cual se relaciona con la etapa de desarrollo en la que se encuentran; donde la interacción con los pares es fundamental.
- El análisis por dimensiones determinó que existe una correlación negativa entre los Estilos de Afrontamiento Centradas en el Problema y la dimensión de Proyectos de Bienestar. Posiblemente porque la pandemia estuvo marcada por cambios repentinos y mucha incertidumbre lo que dificulta la planificación a largo plazo.
- Se encontró una correlación negativa entre los Estilos de Afrontamiento Centrados en la Emoción y la dimensión de Proyectos. Un afronte centrado en la emoción podría hacer más difícil el establecimiento de metas a largo plazo, pues es probable que los hechos caóticos de la pandemia hayan provocado emociones

negativas, sobre todo lo relacionado al ámbito académico pues muchas universidades cerraron y algunos estudiantes interrumpieron sus estudios por motivos económicos, de salud, et

- Se encontró una correlación positiva entre Otros Estilos de Afrontamiento y la dimensión de Aceptación y Control. Es probable que durante la pandemia por el COVID-19 estas estrategias provoquen un momentáneo alivio emocional lo cual reduciría el estrés asociado a los eventos difíciles de la pandemia otorgándole un mayor control de la situación a corto plazo.

CAPITULO VII: Recomendaciones

Para la aplicación de investigaciones futuras, se sugiere enriquecer el análisis incorporando variables adicionales, como el género y la edad. Esta ampliación permitirá explorar posibles diferencias y particularidades entre diversos subgrupos de la población, ofreciendo una comprensión más completa del fenómeno al considerar factores de influencia significativos.

Es crucial subrayar la relevancia de considerar características como el sexo y la edad, ya que estos elementos pueden influir en la correlación. Estudios anteriores realizados por Guzmán (2019), Meneses (2019), Reyes (2018) y Tijeras (2016) han destacado la importancia de este enfoque en la investigación, resaltando la necesidad de explorar estas variables con el fin de adquirir una perspectiva más amplia y exhaustiva del tema.

Al incorporar el género y la edad como variables, se podrán recopilar datos más precisos y específicos sobre cómo estas cualidades individuales impactan en la selección de diversas estrategias de afrontamiento, así como en su influencia en el bienestar psicológico. Este enfoque enriquecerá la comprensión del tema y permitirá llevar a cabo comparaciones y análisis más detallados, lo que contribuirá a una investigación más sólida y fundamentada.

Del mismo modo, se aconseja explorar otras variables interrelacionadas. Con respecto al bienestar psicológico, se propone incorporar el concepto de autoconcepto. Según Jiménez et al. (2020), tanto el autoconcepto personal como el social desempeñan un papel significativo en la percepción del bienestar, tal como sugieren múltiples estudios. Estas investigaciones señalan que diversos aspectos del autoconcepto personal, como el físico, social y académico, se entrelazan con la percepción del bienestar psicológico, particularmente en áreas como la autoaceptación y el crecimiento personal. Estos descubrimientos subrayan la importancia de considerar el autoconcepto al promover el bienestar psicológico.

Asimismo, se plantea la necesidad de investigar la variable de satisfacción personal como un elemento de relevancia para el bienestar psicológico. Moreta-Herrera et al. (2018) llevaron a cabo un estudio que examinó la relación entre la percepción individual del bienestar psicológico y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios en Ecuador. Los resultados destacaron una estrecha vinculación entre ambas variables, además de su capacidad predictiva en términos de una salud mental óptima. Los resultados obtenidos enfatizan que la satisfacción personal tiene un impacto crucial en el bienestar psicológico, enfatizando la necesidad de investigaciones adicionales sobre este tema.

A través de la investigación de estas variables adicionales, se logrará obtener una comprensión amplia e integral de aspecto que pudieran influir en el bienestar psicológico. Tanto el autoconcepto como la satisfacción personal representan dimensiones clave que pueden ejercer una influencia significativa en la interpretación de la salud mental y el bienestar en su totalidad. Por ende, es fundamental incorporar estas variables en futuras investigaciones para enriquecer nuestro entendimiento y fomentar una evaluación completa del bienestar psicológico.

Desde un punto de vista psicométrico, es importante que futuras investigaciones puedan adaptar las pruebas psicológicas empleadas en este estudio a un contexto de pandemia para evitar posibles sesgos en el análisis de los resultados y su posterior interpretación

De igual forma, se sugiere que las instituciones universitarias implementen iniciativas y cursos dirigidos a los estudiantes, con el propósito de fomentar estrategias de afrontamiento que se enfoquen tanto en la regulación emocional como en la resolución de problemas. A través de estas medidas, los estudiantes serán capacitados con enfoques efectivos de

afrontamiento para enfrentar las demandas académicas, sus aspiraciones futuras y los desafíos cotidianos que surgen en su desarrollo profesional.

De acuerdo con el análisis llevado a cabo por García en 2022, es imperativo fomentar el desarrollo de recursos de afrontamiento y resiliencia en los estudiantes. La importancia de estos dos aspectos radica en su capacidad para generar satisfacción y aumentar la habilidad para confrontar los desafíos diarios.

Al proporcionar programas y talleres que aborden estos aspectos, las universidades dotarán a los estudiantes de herramientas prácticas y habilidades emocionales esenciales para enfrentar de manera efectiva los obstáculos que puedan surgir durante su trayectoria académica y profesional. Al llevar a cabo estas acciones, se promoverá el desarrollo de un espacio favorable para el bienestar psicológico, impulsando así el crecimiento tanto personal como académico de los estudiantes.

En síntesis, al potenciar estudios posteriores al integrar variables suplementarias como información sociodemográfica, el nivel de satisfacción, el autoconcepto, y la satisfacción personal, se obtendrá una visión integral de los aspectos que inciden en el bienestar psicológico. Esta perspectiva más amplia permitirá abordar las diferencias individuales y los elementos clave que contribuyen a la salud mental. A su vez, se recomienda que las instituciones universitarias implementen programas que promuevan estrategias de afrontamiento efectivas y el cultivo del autoconcepto y la satisfacción personal, creando así un entorno propicio para el bienestar psicológico de los estudiantes, y fomentando su desarrollo tanto a nivel personal como académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2021). Impacts of the Covid-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: Global Survey Dataset from the First Wave. *Data in brief*, *39*, 107659. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2021.107659>

Al Hourri, A., Alhourri, A., Zahrawi, H., Al Hourri, H., Abu-Hussein, B., Mohammad Nazir Arrouk, D., Jarrar, Y., Al-Thunaibat, A., Latifeh, O., Al Sharei, A., & Latifeh, Y. (2023). The prevalence and risk factors of COVID-stress syndrome. *Curēus (Palo Alto, CA)*, *15*(5), e39388-e39388. <https://doi.org/10.7759/cureus.39388>

American Psychological Association (October 12, 2022). *Student mental health is in crisis. Campuses are rethinking their approach.* <https://www.apa.org/monitor/2022/10/mental-health-campus-care>

Badon, S. E., Croen, L. A., Ferrara, A., Ames, J. L., Hedderson, M. M., Young-Wolff, K. C., Zhu, Y., & Avalos, L. A. (2022). Coping strategies for COVID-19 pandemic-related stress and mental health during pregnancy. *Journal of affective disorders*, *309*, 309–313. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.146>

Barrón, R. G., Castilla, I. M., Casullo, M. M., & Verdú, J. B. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, *14*(2), 363–368.

Barrantes. (2014). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en mujeres con fibromialgia de un hospital nacional de Lima Metropolitana. Universidad católica Santo Toribio de Mogrovejo, 79.

Barzola. (2019). Relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima.

Bello-Castillo, I., Martínez Camilo, A., Peterson Elías, P. M., & Sánchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de afrontamiento: Efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31-48. <https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>.

Borrero, F., Bernal, J, Benítez, M, Torres (2017), Alcoholismo y sociedad. *Revista Información Científica*, Vol. 75, núm.3.

Bjørnsen, H. N., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2017a). Positive mental health literacy: development and validation of a measure among Norwegian adolescents. *BMC public health*, 17(1), 717. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4733-6>

Bjørnsen, H. N., Espnes, G. A., Eilertsen, M. B., Ringdal, R., & Moksnes, U. K. (2017b). The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. *The Journal of school nursing : the*

official publication of the National Association of School Nurses, 35(2), 107–116.

<https://doi.org/10.1177/1059840517732125>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 395, 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Borghi, L., & Menichetti, J. (2021). Strategies to cope with the COVID-related deaths among family members. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 622850. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.622850/full>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet (London, England)*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Calvarro. (2016). Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes. 1–34.

Campos. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por Covid-19. *Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, Volumen 7.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March), 112934

Carvalho, D., Sequeira, C., Querido, A., Tomás, C., Morgado, T., Valentim, O., Moutinho, L., Gomes, J., & Laranjeira, C. (2022). Positive Mental Health Literacy: A Concept Analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 877611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877611>

Carver. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

Cassaretto. (2016). Afrontamiento al estrés: Adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*

Cassaretto, M., Chau, C., Espinoza, M., Otiniano, F., Rodríguez, L. y Rubina, F. (2021). *Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia*. Consorcio de Universidades. <https://www.consorcio.edu.pe/publicaciones/>

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista De Psicología*, 21(2), 363-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>

Casullo. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica (Paidós (ed.).

Chaudhuri, A., Paul, S., & Saha, E. (2022). A comparative study to assess mental health literacy, impact of event, depression, anxiety, and stress levels of medical and other students during the second wave of the COVID-19 pandemic. *Journal of the Scientific Society (Belgaum)*, 49(1), 35. https://doi.org/10.4103/jss.jss_143_21

Cheng, W. L. S., Young, P. M. C., & Luk, K. K. H. (2022). Moderating Role of Coping Style on the Relationship between Stress and Psychological Well-Being in Hong Kong Nursing Students. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11822. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811822>

Chen, Y., Xu, H., Liu, C., Zhang, J., & Guo, C. (2021). Association Between Future Orientation and Anxiety in University Students During COVID-19 Outbreak: The Chain Mediating Role of Optimization in Primary-Secondary Control and Resilience. *Frontiers in psychiatry*, 12, 699388. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.699388>

Clark, K. K., Bormann, C. A., Cropanzano, R. S., & James, K. (1995). Validation Evidence for Three Coping Measures. *Journal of Personality Assessment*, 65(3), 434–455.

Condori. (2016). Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes in Ingeniería en una universidad de Lima Metropolitana. 4(1), 1–23.

Cohen J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>

Conrad, R. C., Hahm, H. C., Koire, A., Pinder-Amaker, S., & Liu, C. H. (2021). College student mental health risks during the COVID-19 pandemic: Implications of campus relocation. *Journal of psychiatric research*, 136, 117–126. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.054>

Cooksey R. W. (2020). Descriptive statistics for summarising data. *Illustrating Statistical Procedures: Finding Meaning in Quantitative Data*, 61–139. https://doi.org/10.1007/978-981-15-2537-7_5

Cuiyan, W., Riyu, P., Xiaoyang, W., Yilin, T., Linkang, X., yrus, S. H., & C.H., R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–25.

De Sousa, G. M., Tavares, V. D. O., de Meiroz Grilo, M. L. P., Coelho, M. L. G., de Lima-Araújo, G. L., Schuch, F. B., & Galvão-Coelho, N. L. (2021). Mental Health in COVID-19 Pandemic: A Meta-Review of Prevalence Meta-Analyses. *Frontiers in psychology*, 12, 703838. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.703838>

Dominguez. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia*, 8(1), 23–31.

Escobar. (2020). Bienestar psicológico y satisfacción marital en adultos de la ciudad de Lima Metropolitana. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), 43.

Espinosa. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 5(1).

Farfan. (2019). 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. 13.

Fakhari, A., Shalchi, B., Rahimi, V. A., Naghdi Sadeh, R., Lak, E., Najafi, A., & Shayeghanmehr, A. (2023). Mental health literacy and COVID-19 related stress: The mediating role of healthy lifestyle in Tabriz. *Heliyon*, 9(7), e18152. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18152>

Fawaz, M., & Samaha, A. (2021). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing forum*, 56(1), 52–57. <https://doi.org/10.1111/nuf.12521>

Figuroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M., & Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un

estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66–72.

García De la Ossa, Everly M., & Ramos Monsivais, C. L. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia.

Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3142>

Gan, S. K., Wong, S. W., & Jiao, P. D. (2023). Religiosity, Theism, Perceived Social Support, Resilience, and Well-Being of University Undergraduate Students in Singapore during the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3620. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043620>

Gómez-García, G., Ramos-Navas-Parejo, M., de la Cruz-Campos, J. C., & Rodríguez-Jiménez, C. (2022). Impact of COVID-19 on University Students: An Analysis of Its Influence on Psychological and Academic Factors. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 10433. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610433>

González-Barrón, R., Montoya, I., Casullo, M. M., Verdú, B., & Valencia, U. De. (2002). Relación estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar en adolescentes. *Psicothema*, 14, 363–368.

González-Cantero, J. O., González-Becerra, V. H., Tena, R. O., Ortiz-Sánchez, D., & Salazar-Estrada, J. G. (2020). Relación entre consumo de drogas y bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(1), 1-16.

Gloster, A. T., Lamnisos, D., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., Nicolaou, C., Papacostas, S., Aydin, G., Chong, Y. Y., Chien, W. T., Cheng, H. Y., Ruiz, F. J., Garcia-Martin, M. B., Obando-Posada, D. P., Segura-Vargas, M. A., Vasiliou, V. S., McHugh, L., Höfer, S., Baban, A., ... Karekla, M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PloS one*, 15(12), e0244809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244809>

Gutiérrez. (2021). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario. *Revista Muro de La Investigación*, 6(1), 1–9.

Guszkowska, M., & Dąbrowska-Zimakowska, A. (2022). Coping with Stress During the Second Wave of the COVID-19 Pandemic by Polish University Students: Strategies, Structure, and Relation to Psychological Well-Being. *Psychology research and behavior management*, 15, 339–352. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345648>

Guzmán. (2019). Funcionamiento familiar, bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de segundo ciclo de dos universidades de la ciudad de Cajamarca.

Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>

Hashemi. (2019). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018. Dirección General de Investigación, 1–93.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. 6ta ed. McGraw-Hill.

Huarcaya-Victoria. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327–334.

Huarcaya-Victoria, J., Elera-Fitzcarrald, C., Crisol-Deza, D., Villanueva-Zúñiga, L., Pacherras, A., Torres, A., Huertas, G., Calderón, D., Noriega-Baella, C., Astonitas, E., & Salvador-Carrillo, J. (2021). Factors associated with mental health in Peruvian medical students during the COVID-19 pandemic: a multicentre quantitative study. *Revista Colombiana de psiquiatría (English ed.)*, S0034-7450(21)00108-6. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.06.002>

Hu, K., Godfrey, K., Ren, Q., Wang, S., Yang, X., & Li, Q. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on college students in USA: Two years later. *Psychiatry research*, *315*, 114685. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114685>

Huang, Y., Su, X., Si, M., Xiao, W., Wang, H., Wang, W., Gu, X., Ma, L., Li, J., Zhang, S., Ren, Z., & Qiao, Y. (2021). The impacts of coping style and perceived social support on the mental health of undergraduate students during the early phases of the COVID-19 pandemic in China: a multicenter survey. *BMC psychiatry*, *21*(1), 530. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03546-y>

Jamshaid, S., Bahadar, N., Jamshed, K., Rashid, M., Imran Afzal, M., Tian, L., Umar, M., Feng, X., Khan, I., & Zong, M. (2023). Pre- and Post-Pandemic (COVID-19) Mental Health of International Students: Data from a Longitudinal Study. *Psychology research and behavior management*, *16*, 431–446. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S395035>

Jones, E. A. K., Mitra, A. K., & Bhuiyan, A. R. (2021). Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, *18*(5), 2470. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052470>

Jiménez, C., Peinado, J. E., Solano-Pinto, N., Ornelas, M., & Vega, H. B. (2020). Relationships between self-concept and psychological well-being in Mexican university

women students. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 55(2), 59–70.

Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>

Khoo, S. S., Toh, W. X., & Yang, H. (2021). Seeking control during uncontrollable times: Control abilities and religiosity predict stress during COVID-19. *Personality and individual differences*, 175, 110675. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110675>

Kar, N., Kar, B., & Kar, S. (2021). Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey. *Psychiatry research*, 295, 113598. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113598>

Kim H. Y. (2012). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (1). *Restorative Dentistry & Endodontics*, 37(4), 245–248. <https://doi.org/10.5395/rde.2012.37.4.245>

Krendl, A. C. (2021). Changes in stress predict worse mental health outcomes for college students than does loneliness; evidence from the COVID-19 pandemic. *Journal of American College Health*, 1–4. doi:10.1080/07448481.2021.1887198

Lemyre, A., Palmer-Cooper, E., & Messina, J. P. (2023). Wellbeing among university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review of longitudinal studies. *Public Health (London)*, 222, 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.07.001>

Lovón Cueva, M. A., y Cisneros Terrones, S. A. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos Y Representaciones*, 8(SPE3), e588. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>

Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., & Huang, H. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 669119. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.669119>

Liu, C., McCabe, M., Dawson, A., Cyrzon, C., Shankar, S., Gerges, N., Kellett-Renzella, S., Chye, Y., & Cornish, K. (2021). Identifying Predictors of University Students' Wellbeing during the COVID-19 Pandemic-A Data-Driven Approach. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6730. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136730>

Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association

with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PloS one*, *16*(10), e0258493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>

Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, *19*(019), 105-126. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>

Mateo, C. M., Hernández, M. P., & Cabrero, R. S. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: Variables psicológicas asociadas y predictoras. *European journal of education and psychology*, *12*(2), 139-151.

Mathur Gaiha, S., AnnSunil, G., Kumar, R. & Menon, S. (2014). Enhancing mental health literacy in India to reduce stigma: The fountainhead to improve help-seeking behaviour. *Journal of Public Mental Health*, *13*(3), 146-158. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JPMH-06-2013-0043/full/html>

Meneses. (2019). Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo: Un estudio correlacional en una muestra de estudiantes universitarios.

Mikkelsen Ramella, F. de M. (2006). Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. 1–125.

Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67–72. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_18

Misamer, M., Signerski-Krieger, J., Bartels, C., & Belz, M. (2021). Internal Locus of Control and Sense of Coherence Decrease During the COVID-19 Pandemic: A Survey of Students and Professionals in Social Work. *Frontiers in sociology*, 6, 705809. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.705809>

Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., & Gordón-Villalba, P. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades En Psicología*, 32(124), 112–126.

Mella, J., López, Y., Delgado, S., y Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(2), 322-333. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.324>

Mosqueda, A., González, J., Dahrbacun, N., Jofré, P., Caro, A., Campusano, E., y Escobar, M. (2019). Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud. *Sanus*, (1), 48-57. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.58>

Narváez, J; Obando-Guerrero, L; Hernández-Ordoñez, K & Cruz-Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud* 23(3). <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1341767>

O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., O'Carroll, R. E., O'Connor, D. B., Platt, S., Scowcroft, E., Watson, B., Zortea, T., Ferguson, E., & Robb, K. A. (2021). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 218(6), 326–333. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.212>

Pearson, R. K. (2018). *Exploratory data analysis using R*. CRC Press

Organización Panamericana de la Salud (2021). *Boletín Desastres N.131.- La alfabetización en salud mental es el camino a seguir, dicen los educadores de Jamaica*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-alfabetizacion-salud-mental-es-camino-seguir-dicen-educadores-jamaica>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2021). *¿Cómo va la vida en América Latina?: Medir el bienestar para la formulación de políticas*, Publicaciones de la OCDE, París, <https://doi.org/10.1787/2965f4fe-en>.

Osorio Guzmán, M., & Prado Romero, C. (2021). Efectos económicos, escolares y de salud del COVID-19 en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 90. <https://link.gale.com/apps/doc/A666350940/IFME?u=anon~6a0e4b18&sid=googleScholar&xid=1ca5a9ec>

Paredes, L. & Hacha, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año de académico de psicología, de una universidad estatal de Arequipa* [Tesis para optar el grado de licenciatura en psicología, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de Tesis UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/c7c5e336-ca5a-4d47-9913-a94d45253c75>

Peng, P., Hao, Y., Liu, Y., Chen, S., Wang, Y., Yang, Q., Wang, X., Li, M., Wang, Y., He, L., Wang, Q., Ma, Y., He, H., Zhou, Y., Wu, Q., & Liu, T. (2023). The prevalence and risk factors of mental problems in medical students during COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 321, 167–181. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.040>

Quispe, L. (2014). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas, 2019. In *Filosofía* (Vol. 6).

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Reyes. (2012). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una escuela superior militar. Figura 1, 2–3.

Reis, A. C., Saheb, R., Moyo, T., Smith, C., & Sperandei, S. (2022). The impact of mental health literacy training programs on the mental health literacy of university students: A systematic review. *Prevention Science*, 23(4), 648-662. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01283-y>

Rivera, M., & Farfan, Y. (2019). Escuela Profesional de Psicología. 13.

Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). 19, 117–133.

Rubio, M. (2014). Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos por el delito contra el patrimonio del establecimiento penitenciario Tarapoto, 2018. *Filosofía*, 6, 4.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Sampaio, F., Gonçalves, P., & Sequeira, C. (2022). Mental Health Literacy: It Is Now Time to Put Knowledge into Practice. *International journal of environmental research and public health*, 19(12), 7030. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127030>

Sánchez. (2021). Anxiety, depression, somatization and experiential avoidance indicators in peruvian university students in quarantine by COVID-19. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346–353.

Saravia. (2020). Anxiety level of first-year medical students from a private university in Peru in times of Covid-19. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568–573.

Saravia-Bartra, M. M., Cazorla-Saravia, P., & Cedillo-Ramirez, L. (2020). Anxiety level of first-year medical students from a private university in Peru in times of Covid-19. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568–573.

Sharaievska, I., McAnirlin, O., Browning, Matthew H E M, Larson, L. R., Mullenbach, L., Rigolon, A., D'Antonio, A., Cloutier, S., Thomsen, J., Metcalf, E. C., & Reigner, N. (2022). "messy transitions": Students' perspectives on the impacts of the COVID-19 pandemic on higher education. *Higher Education*, , 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10734-022-00843-7>

Srivastava, S., Upadhaya, P., & Jain, R. (2023). Listen to the heart or mind first? Examining sequential coping mechanisms among Indians during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 14, 1104973. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1104973>

Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related?. *European journal of ageing*, 12(2), 153–161. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>

Tacca Huamán, D., & Tacca Huamán, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, (21), 37-56. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004

Takahashi, A., Tachikawa, H., Takayashiki, A., Maeno, T., Shiratori, Y., Matsuzaki, A., & Arai, T. (2022). Crisis-management, anti-stigma, and mental health literacy program for university students (CAMPUS): A preliminary evaluation of suicide prevention [version 2; peer review: 2 approved]. *F1000 Research*, 11, 498-498. <https://doi.org/10.12688/f1000research.111002.2>

Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*. doi:10.1002/da.23071

Tijeras. (2016). Estrategias y estilos de afrontamiento parental en familias con niños con Trastorno de Espectro Autista (TEA) con o sin Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 311.

Urbano. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte. *Repositorio de La Universidad Peruana Cayetano Heredia*, 101.

Verdugo, J., Ponce de León, B., Guardo, R., Meda, R., Uribe, I., & Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Rev. Latinoam. Cienc. Soc. Niñez Juv.*, 11(1), 79–91.
<https://doi.org/10.11600/1692715x.1114120312>

Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228–229. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32032543/>

Vilela, P., Sánchez, J. y Chau, C. (2021). Desafíos de la educación superior en el Perú durante la pandemia por la covid-19. *Desde el Sur*, 13(2), e0016.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/des/v13n2/2415-0959-des-13-02-e0016.pdf>

Valdivieso-León, L.; Lucas Mangas, S.; Tous-Pallarés, J. y Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación* XX1, 23(2), 165-186.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/706/70664431007/70664431007.pdf>

Vázquez, J., Camberos, T. y Amézquita, J. (2016). El trabajo como herramienta de afrontamiento de sintomatología de burnout académico. *Revista educación y desarrollo social*. 10(2), 20-33. DOI: [org/10/18359/reds.1039](https://doi.org/10.18359/reds.1039)

Villarreal-Zegarra, D., Reátegui-Rivera, C. M., Otazú-Alfaro, S., Yantas-Alcantara, G., Soto-Becerra, P., & Melendez-Torres, G. J. (2023). Estimated impact of the COVID-19 pandemic on the prevalence and treatment of depressive symptoms in Peru: an interrupted time series analysis in 2014-2021. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 58(9), 1375–1385.
<https://doi.org/10.1007/s00127-023-02446-8>

Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I., y Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457.

Salomón Mejía, M. P. (2019). Relación entre mindfulness y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Rodríguez Zavaleta, E. K. (2020). Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de Enfermería [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo].

Rebollo, P. (2021). Afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia por el covid-19. *Revista Científica de la Facultad de Filosofía-UNA*, 13 (2), 129-145.

Pullas Tapia, J. B., y Torres Núñez, A. C. (2021). Relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la salud mental en estudiantes universitarios de las provincias de Pichincha y Tungurahua [Tesis de bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of medical Internet research*, 22(9), e22817. <https://doi.org/10.2196/22817>

Waugh, C. E., Leslie-Miller, C. J., & Cole, V. T. (2023). Coping with COVID-19: the efficacy of disengagement for coping with the chronic stress of a pandemic. *Anxiety, stress, and coping*, 36(1), 52–66. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2081841>

World Health Organization (1972). CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>

World Health Organization (2022). Mental health: Key facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization (2020). *Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID19*. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020#:~:text=We%20have%20therefore%20made%20the,to%20unnecessary%20suffering%20and%20death.>

World Health Organization (2022). *UNESCO and WHO urge countries to make every school a health-promoting school*. <https://www.who.int/news/item/22-06-2021-unesco-and-who-urge-countries-to-make-every-school-a-health-promoting-school>

Ying, Y., Jing, C., & Zhang, F. (2022). The Protective Effect of Health Literacy on Reducing College Students' Stress and Anxiety During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 13, 878884. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.878884>

Zabaleta González, R., Lezcano Barbero, F. ., & Perea Bartolomé, M. V. . (2023). Alfabetización en Salud Mental: Revisión Sistemática de la Literatura. *Psykhé*, 32(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.21787>

ANEXOS

1) Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN ESTUDIO DE INVESTIGACION

tulo del estudio:	Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2
investigador:	Vanessa Vingerhoets Boria
institución:	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Lo estoy invitando a participar en un estudio de investigación llamado: **Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2**. Este es un estudio desarrollado por **Vanessa Vingerhoets Boria**, Bachiller en Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará el **Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE)**, el cual tiene una duración de 20 minutos aproximadamente
2. Se aplicará la **Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A)**, la cual tiene una duración de 5 minutos aproximadamente

Riesgos: No se prevén riesgos por participar en esta investigación; sin embargo, algunas preguntas podrían hacerte sentir incómodo(a), por lo que es libre de no responderlas.

Beneficios: Los costos de todas las pruebas serán cubiertos por el estudio y no le ocasionará gasto alguno.

Costos y compensación: No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Uso futuro de la información obtenida: Los resultados de las pruebas solo serán identificados con códigos, los nombres o datos personales no serán mostrados. Además, la información de sus resultados será guardada y usada únicamente para el presente estudio.

Derechos del participante: Si decide participar del estudio, puede retirarse en cualquier momento, dejar de responder las preguntas o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, llame al teléfono [REDACTED] y podrá comunicarse con el investigador **Vanessa Vingerhoets Boria**, quién le responderá.

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al **Dr. Luis Saona Ugarte**, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

título del estudio:	Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de la universidad privada de Lima Metropolitana en contexto de pandemia por SARS-CoV-2
investigador:	Vanessa Vingerhoets Boria
institución:	Universidad Peruana Cayetano Heredia

(Una copia de este consentimiento informado le será entregado)

Declaración de Consentimiento

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombres y Apellidos

Participante

Investigadora

Vanessa Vingerhoets Boria

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombres y Apellidos

) Participante

) Fecha y Hora

) Nombres y Apellidos

Investigador

)

) Fecha y Hora

2) Instrumentos

Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE

Instrucciones:

Estamos interesados en conocer la forma cómo responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas. Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Este cuestionario te pide indicar qué es lo que *tú generalmente* haces o sientes cuando experimentas este tipo de situaciones. Naturalmente, en diferentes situaciones reaccionas en forma diferente, pero piensa *qué es lo que habitualmente haces tú*.

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

<p>1 = Casi nunca hago esto</p> <p>2 = A veces hago esto</p> <p>3 = Usualmente hago esto</p> <p>4 = Hago esto con mucha frecuencia</p>
--

	1	2	3	4
	Casi nunca ha esto	A veces hago e	usualmente h esto	Hago esto co nucha frecuer

Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema				
Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer				
Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema				
Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo				
Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, ¿qué hicieron?				
Hablo de mis sentimientos con alguien				
Busco el lado bueno en lo que está sucediendo				
Aprendo a vivir con el problema				
Busco la ayuda de Dios				
0. Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones				
1. Me rehusó a creer que esto ha sucedido				
2. Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero				
3. Me dedico al trabajo y otras actividades para no pensar en la situación estresante				
4. Concentro mis esfuerzos para hacer algo respecto al problema				
5. Hago un plan de acción				

6. Me concentro en tratar el problema y, si es necesario, dejando otras cosas				
7. No hago nada hasta que la situación lo permita				
8. Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer				
9. Trato de conseguir ayuda de amigos o parientes				
10. Intento ver el problema desde un punto de vista diferente para hacerlo parecer más positivo				
11. Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede cambiarse				
12. Pongo mi confianza en...				
13. Dejo salir mis sentimientos				
14. Me hago la idea de que nada ha ocurrido				
15. Dejo de intentar alcanzar mi meta				
16. Me voy al cine o a la televisión para pensar menos en el problema				
17. Hago paso a paso lo que debe hacerse				
18. Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir.				
19. No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades				
20. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido				

1. Hablo con alguien que pueda saber más de la situación				
2. Hablo con alguien sobre cómo me siento				
3. Aprendo algo de la experiencia				
4. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió				
5. Intento encontrar consuelo en mi religión				
6. Siento que me afecta mucho y expreso demasiado todo lo que siento				
7. Actúo como si no hubiera ocurrido				
8. Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo				
9. Sueño despierto (a) cosas distintas al problema				
10. Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema				
11. Pienso la mejor manera de controlar el problema.				
12. Trato de evitar que cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación				
13. Me controlo para no hacer cosas apresuradamente				
14. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema				
15. Busco la simpatía o comprensión de alguien.				

6.	Trato que mi experiencia haga, o me lleve a madurar				
7.	Acepto la realidad de lo sucedido				
8.	Rezo más que costumbre				
9.	Me molesto y soy consciente de ello				
10.	Me digo a mí mismo "esto no es real"				
11.	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar el problema				
12.	Duermo más de lo usual				

Escala de Bienestar Psicológico

BIEPS – A

Instrucciones:

- Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

Estoy de acuerdo
Ni de acuerdo ni en desacuerdo
Estoy en desacuerdo

	Estoy de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Estoy en desacuerdo
Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo			
Me importa pensar que haré en el futuro.			
Puedo decir lo que pienso si tengo mayores problemas.			
Generalmente le caigo bien a la gente.			
Siento que podre lograr las metas que me proponga.			
Cuento con las personas que me ayudan si lo necesito.			

Creo que en general me lle en con la gente.			
En general hago lo que qui y poco influenciabile.			
0. Soy una persona ca e pensar en un proyecto par da			
1. Puedo aceptar mis quivocaciones y tratar de ejorar.			
2. Puedo tomar decisi n dudar mucho			
3. Encaro sin mayores roblemas mis obligaciones arias.			