



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL
ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO
TÉCNICO DE LIMA METROPOLITANA


TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

JESSICA LIZZET CHUMPITAZ CAMAN

LIMA – PERÚ

2024

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO TÉCNICO DE LIMA METROPOLITANA


Dr. Giancarlo Djeda Mercado
ASESOR

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1%

MIEMBROS DEL JURADO

Dr. Alberto Agustin Alegre Bravo

Presidente

Mg. Henry Santa Cruz Espinoza

Vocal

Lic. Norma Gisella Diaz Arana

Secretaria

ASESOR DE TESIS

Dr. Giancarlo Ojeda Mercado

DEDICATORIA

*Para mis padres, hermanos y
amigas a quienes agradezco
por todo su apoyo y
motivación constante, por
acompañarme en esta
hermosa vida.*

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por sostenerme en los momentos más difíciles y ser una fuente de amor en mi vida.

Con todo mi amor a mis padres Pablo y Sabelith, por ser pilares en mi crecimiento, su amor me brinda felicidad y fortaleza para continuar con los siguientes retos.

Con toda mi gratitud a mi hermana Milene por acompañarme y motivarme cuando había cambios, su amor y comprensión generan alegría a mi vida y días hermosos.

A mi amiga Silvia, a quien considero como mi hermana, siempre me motivó a confiar en mí .

A mi asesor Dr. Giancarlo Ojeda Mercado, por su orientación y gran criterio para llevar a cabo este trabajo de investigación.

A la Dra. María Matalinares y Christian Iglesias quienes me apoyaron para terminar este proyecto.

Finalmente, a los jóvenes que han participado en esta investigación, estudiantes con gran potencial, quienes desean un mejor futuro y bienestar.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN..... 1

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 7

1.1 Identificación del problema..... 7

1.2 Justificación e importancia del problema..... 12

1.3 Limitaciones de la investigación..... 14

1.4 Objetivos de la investigación..... 16

1.4.1. Objetivo general..... 16

1.4.2. Objetivos específicos..... 16

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....17

2.1 Aspectos Conceptuales Pertinentes17

2.1.1 Psicología positiva..... 17

2.1.2 Bienestar psicológico.....17

2.1.3 Bienestar y adaptación.....21

2.1.4 Bienestar y otras variables.....22

2.1.5 Modelos teóricos del bienestar psicológico.....24

2.1.6 Concepto de estrés..... 28

2.1.7 Estrés académico.....30

2.1.8 Afrontamiento al estrés.....31

2.1.10 Otros conceptos sobre el afrontamiento al estrés.....32

2.1.11 Tipos de estilos de afrontamiento al estrés.....	32
2.2 Investigaciones en torno al problema investigado, nacionales e Internacional	36
2.2.1 Nacionales	36
2.2.2 Internacionales	41
2.3 Definiciones conceptuales y operacionales de variables.....	47
2.3.1 Estilos de afrontamiento al estrés	47
2.3.2 Bienestar psicológico subjetivo	47
2.4 Hipótesis.....	50
2.4.1 Hipótesis General.....	50
2.4.2 Hipótesis Específicas.....	50
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	52
3.1 Nivel y tipo de investigación.....	52
3.2 Diseño de la investigación.....	52
3.3 Población y muestra.....	53
3.3.1 Población.....	53
3.3.2 Descripción de la población.....	54
3.3.3 Descripción de la muestra y método de muestra.....	54
3.3.4 Criterio de inclusión.....	56
3.3.5 Criterio de exclusión.....	56
3.3.6 Criterio de eliminación.....	56
3.4 Instrumentos.....	57
3.4.1 Inventario de estimación del afrontamiento – COPE.....	57

3.4.2 Bienestar psicológico para adultos.....	61
3.5 Procedimiento.....	65
3.6 Consideraciones éticas.....	66
3.7 Análisis de datos.....	67
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	69
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	77
CONCLUSIONES.....	100
RECOMENDACIONES.....	101
REFERENCIAS.....	102
ANEXOS	
Instrumentos.....	
Ficha de socio demográfica	
Consentimiento informado	
Prueba de normalidad	
Resultados de la confiabilidad de la prueba piloto para la Escala de Afrontamiento Cope y BIEPS –A	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de operacionalización de variables	48
Tabla 2. Baremo de la Escala de Afrontamiento al estrés COPE.....	61
Tabla 3. Baremo de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A	64
Tabla 4 Criterios de Cohen para determinar la fuerza de la relación.....	68
Tabla 5 Relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico.....	69
Tabla 6 Frecuencia de uso de los estilos de afrontamiento.....	71
Tabla 7 Nivel del Bienestar psicológico de los estudiantes.....	72
Tabla 8 Relación entre cada uno de los estilos de afrontamiento al estrés y las dimensiones del bienestar psicológico.....	73

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo investigar la relación entre el bienestar psicológico de 326 estudiantes y sus estrategias de afrontamiento del estrés. Entre los participantes, 83 eran mujeres y 243 hombres, todos mayores de 18 años, inscritos en un instituto técnico de Lima. Las encuestas se realizaron durante la pandemia en diciembre de 2021. Los resultados indicaron una correlación entre los tres estilos de afrontamiento del estrés y las dimensiones del bienestar psicológico. Se evaluó la muestra con la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (COPE), ambos adaptados al contexto peruano. El objetivo principal reveló una correlación de 0.364, lo que sugiere una relación moderada entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes. Además, se encontró que los estilos de afrontamiento centrados en el problema ($\rho=0.184$) y los centrados en la emoción ($\rho=0.157$) eran directamente proporcionales al bienestar psicológico de los estudiantes. Asimismo, se observó una relación inversamente proporcional moderada entre los estilos de afrontamiento desadaptativos y el bienestar psicológico ($\rho=-0.313$; $p<0.05$).

Palabras clave: afrontamiento, estrés, bienestar psicológico, centrado en el problema, centrado en la emoción.

ABSTRACT

The study aimed to investigate the relationship between the psychological well-being of 326 students and their stress-coping strategies. Among the participants, 83 were female and 243 were male, all over 18 years old, enrolled in a technical institute in Lima. The surveys were conducted during the pandemic in December 2021. The results indicated a correlation between the three stress-coping styles and the dimensions of psychological well-being. The sample was evaluated using the Psychological Well-Being Scale (BIEPS-A) and the Coping Strategies Inventory (COPE), both of which were adapted to the Peruvian context. The main objective revealed a correlation of 0.364, suggesting a moderate relationship between coping styles and the psychological well-being of the students. Additionally, it was found that problem-focused coping styles ($\rho=0.184$) and emotion-focused coping styles ($\rho=0.157$) were directly proportional to the psychological well-being of the students. Moreover, a moderate inverse relationship was observed between maladaptive coping styles and psychological well-being ($\rho=-0.313$; $p<0.05$).

Keywords: Stress coping strategies, psychological well-being, problems focus, emotion focus.

INTRODUCCIÓN

La transformación del colegio a los estudios técnicos puede ser inesperada y sorprendente a tal punto que puede suponer determinadas demandas psicológicas en los nuevos estudiantes. El sistema escolar intenso y los entornos de aprendizaje práctico de la educación técnica exponen a los estudiantes a niveles elevados de estrés, que pueden generar una consecuencia nociva en su salud psicológica y rendimiento académico (Chemers et al., 2001).

Con el rápido avance tecnológico, las empresas demandan profesionales altamente especializados en carreras técnicas con mayor proyección laboral, como administración, desarrollo de software, electrónica, mantenimiento de maquinaria e informática. Las habilidades requeridas en estos campos evolucionan constantemente, lo que aumenta las exigencias y la necesidad de adaptación continua. Los estudiantes no solo deben dominar nuevos conocimientos durante sus estudios, sino también mantenerse actualizados para satisfacer las crecientes demandas del sector. Este proceso constante de aprendizaje y adaptación genera estrés y ansiedad, ya que los estudiantes enfrentan la presión de cumplir con los altos estándares de las empresas durante sus prácticas, lo que puede impactar negativamente en su bienestar emocional y académico (Admin, 2020). La alta demanda de estudiantes técnicos en la industria hace relevante su estudio con el objetivo de mantener su bienestar y asimismo su incorporación al sector laboral de forma exitosa (Schreiber, 2023).

Muchos estudiantes de carreras técnicas enfrentan una presión constante por mantener un buen rendimiento académico, ya que su financiación educativa depende de sus calificaciones. Este crédito, que debe ser pagado en los años posteriores a la graduación, está en riesgo si no alcanzan los resultados esperados. Si los estudiantes no logran mantener buenas notas, podrían perder el préstamo, lo que obligaría a ellos y a sus familias a asumir el costo de la matrícula, algo que en muchos casos excede sus capacidades financieras. Esta situación genera un estrés adicional que afecta tanto su desempeño académico como su estabilidad económica y bienestar psicológico (*Fondo Educativo Becas*, s. f.).

En algunos casos, la educación técnica es vista como una opción menos deseada por aquellos estudiantes que no pudieron acceder a una universidad o no desean comprometerse con estudios universitarios de cinco años. Esto puede generar tensión y falta de motivación en los alumnos, quienes sienten que sus metas personales están incompletas o que son menos valorados en comparación con quienes eligen carreras universitarias. Como resultado, su bienestar psicológico puede verse afectado, incrementando la ansiedad ante esta percepción y la sensación de no estar cumpliendo con sus expectativas de vida (SINEACE, 2015).

En algunas instituciones educativas, el nivel de estrés y ansiedad en los estudiantes puede llegar a afectar gravemente su salud mental. Un estudio realizado por Rosa Martha Meda Lara reveló que el 60% de los estudiantes del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara experimentan estrés académico debido a los trabajos exigentes y constantes. La

intensa carga de trabajo provoca que los alumnos se sientan bajo una enorme presión, lo que dificulta la adecuada gestión de sus emociones. Esto podría llevar a que algunos estudiantes abandonen sus estudios, experimenten un sentimiento de fracaso e incluso desarrollen problemas de salud mental como ansiedad o depresión (Estrés y presión académica: los enemigos silenciosos de los estudiantes, 2019).

Una variable importante en el desenvolvimiento de los estudiantes técnicos para afrontar su día a día son los estilos de afrontamiento, dado que son herramientas esenciales que nos ayudan a gestionar el estrés y las adversidades diarias. Al enfrentarnos a diferentes desafíos emocionales, sociales y físicos, la capacidad de controlar nuestras reacciones influye significativamente en nuestro bienestar general. Estos estilos nos ayudan a gestionar el estrés de manera anticipada, previniendo que los problemas se conviertan en crisis emocionales. Al desarrollar nuestra capacidad para enfrentar situaciones desafiantes, también fortalecemos nuestra resiliencia y confianza en la resolución efectiva de problemas (Yosen, 2024).

La salud mental es esencial para el bienestar general y desempeña un papel crucial tanto en el éxito académico como en el desarrollo profesional. En un entorno cada vez más competitivo y demandante, tanto estudiantes como profesionales enfrentan desafíos que pueden impactar negativamente su salud mental. Estos desafíos pueden afectar su capacidad de concentración, productividad y bienestar emocional (Universidad Loyola de América, 2024).

Un estudiante que atraviesa problemas de salud mental y no recibe la atención y apoyo necesario enfrentará mayores obstáculos para completar su formación académica. Esto aumenta considerablemente el riesgo de abandono de la carrera, además de que las condiciones de salud mental pueden elevar las posibilidades de desarrollar adicciones y comportamientos autodestructivos (Pearson, 2023).

Cada vez hay más problemas de bienestar y salud mental en los institutos técnicos de las naciones latinoamericanas, entre ellas Perú. Según Roberts (2022) la ansiedad aumentó del 17% al 31% en unos seis años. Es por ello que existe una inquietud en los centros educativos e institutos superiores tecnológicos por conocer los niveles de bienestar entre sus alumnos, así como por comprender los mejores mecanismos de afrontamiento del estrés y su asociación con la salud en general.

Este estudio examina cómo se relacionan los mecanismos de afrontamiento del estrés de los alumnos técnicos con su salud psicológica. Lo hace dentro del contexto de la psicología positiva, que considera la felicidad como un medio para mejorar el bienestar general de los jóvenes, permitiéndoles contribuir en su condición intelectual, disminuir el abandono de sus estudios y afrontar de mejor manera los retos que implican una vida estudiantil de éxito (Matalinares et al., 2016).

A pesar de la importancia de estos elementos, hay una notable escasez de investigaciones centradas en los estudiantes técnicos en el contexto peruano. La mayor parte de los estudios se han centrado en poblaciones universitarias, lo que

ha resultado en una gran brecha de conocimiento sobre los estudiantes técnicos. Debido a los desafíos particulares que enfrenta este grupo, como tener que compaginar el trabajo y los estudios, son más susceptibles al estrés, lo que puede afectar negativamente su bienestar (Hammen, 2005).

El objetivo principal de este estudio es investigar los métodos de manejo del estrés y el grado de salud psicológica entre los estudiantes técnicos de Lima Metropolitana. La meta es determinar los mecanismos de afrontamiento más utilizados y evaluar qué tan bien funcionan para apoyar la salud psicológica usando un método empírico. Además, este estudio busca analizar la conexión entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff. (1989).

La investigación se encuentra organizada en cinco capítulos, que se reseñan a continuación.

El problema, su significado y justificación, las limitaciones de la investigación y sus objetivos generales y particulares se desarrollan en el primer capítulo.

En el Capítulo II se discuten los aspectos conceptuales pertinentes del marco teórico: bienestar psicológico, psicología positiva, estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y factores adicionales, la medida del bienestar psicológico, concepto de estrés, estrés académico, efectos biológicos y psicológico del estrés, concepto de afrontamiento, otros conceptos sobre el afrontamiento, tipos de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés. También, investigaciones internacionales y nacionales sobre el tema investigado.

Definiciones de variables e hipótesis desde una perspectiva conceptual y operativa.

La metodología, que comprende la población, la muestra, el diseño de la investigación, el nivel y el tipo de investigación, se trata en el Capítulo III. Lo mismo ocurre con las descripciones de la población, la muestra y la técnica de muestreo. Se desarrolla luego el criterio de inclusión, procedimiento, instrumentos, consideraciones éticas y plan de análisis. Por otra parte, en los resultados se discuten en el Capítulo IV, que también proporciona una explicación de los hallazgos del proyecto de estudio y una comparación de los resultados con los de otros escritores nacionales e internacionales. Las conclusiones de las hipótesis inicialmente se concluyen en el Capítulo V, que proporciona un estudio detallado de la relación entre las diversas variables.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Identificación del problema

El Consejo Americano de Educación señala que el 70% de los presidentes de instituciones superiores consideran que el principal desafío actual es la salud mental de los estudiantes (Roberts, 2022). En una encuesta realizada a estudiantes de 18 universidades públicas, el 83.1% de los encuestados reportó haber enfrentado al menos un problema relacionado con su bienestar mental. Entre los resultados más preocupantes, 4 de cada 10 estudiantes manifestaron haber perdido motivación o interés en sus actividades diarias, mientras que 3 de cada 10 reportaron sentirse agotados, desanimados, deprimidos, tristes, sin esperanza o con dificultades para dormir (De Educación Dirección General de Educación Superior Universitaria Dirección de Políticas Para el Desarrollo y Aseguramiento de la Calidad de la Educación Superior Universitaria et al., 2021).

Se ha identificado que algunos estudiantes de carreras técnicas carecen de ciertas competencias clave que son altamente valoradas por la industria y el mercado laboral, como la capacidad de trabajar en equipo, la comunicación efectiva, el manejo adecuado de las relaciones interpersonales, el liderazgo y la toma de decisiones. Estas habilidades generalmente no se obtienen en la educación secundaria ni se fomentan de manera adecuada en la educación superior. Un instituto técnico de calidad debería enfocarse en formar a los estudiantes para que puedan desempeñarse eficientemente y satisfacer los requerimientos actuales del sector laboral (Aquino, 2017).

El Sistema Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad Educativa (Sineace) ha identificado una "desconexión entre los estudios y la demanda laboral" en el mercado de profesionales técnicos. Un ejemplo de esto es que, de los 2,3 millones de personas que en 2011 alcanzaron un nivel educativo superior técnico, menos de 350.000 se desempeñan en trabajos relacionados con su formación. Esto resalta el desajuste entre las competencias adquiridas y las necesidades reales del mercado, lo que limita las oportunidades laborales para muchos egresados técnicos y afecta su bienestar psicológico, dado que es una preocupación constante la necesidad de encontrar un trabajo acorde a sus estudios después de egresar (SINEACE, 2015).

Hoy en día, la educación técnica se ha establecido como un elemento clave para el avance económico y social en Perú. La creciente demanda de técnicos especializados refleja la necesidad de atender y resolver las diversas exigencias del mercado laboral, haciendo que este tipo de formación sea cada vez más relevante y estratégica para el desarrollo del país. De acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), el 80% de las oportunidades laborales se destinan a especialistas técnicos. Asimismo, el Ministerio de Trabajo resalta la creciente demanda de técnicos, indicando que cada año se necesitan 300 mil profesionales para cubrir las áreas de producción (Victoria, 2024).

Los Institutos Tecnológicos están destinados a apoyar oportunidades equitativas en todas las profesiones ofreciendo posibilidades de aprendizaje atractivas y pertinentes, principalmente a las poblaciones desfavorecidas. Por esta razón, se deben establecer altos estándares para esta educación, que prioricen el

bienestar del estudiante y el logro de la finalización de sus estudios (Sevilla, 2017).

En Lima Metropolitana, la educación técnica es una ruta esencial para formar trabajadores competentes que puedan contribuir al avance colectivo y económico del país. Empero, debido a la combinación de estudios teóricos y prácticos, pasantías y, a menudo, responsabilidades laborales concurrentes, los estudiantes técnicos suelen experimentar niveles más altos de estrés que sus pares universitarios. Un número de consecuencias negativas, incluyendo bajo rendimiento académico, condiciones de salud mental como ansiedad y depresión, y un aumento en la proporción de alumnos que renuncian a la escuela, pueden derivarse de un estrés crónico y mal gestionado (Hammen, 2005).

Inclusive el interés global en la Educación y Formación Técnica y Profesional (ETP) ha aumentado debido a su potencial para resolver desafíos de equidad, productividad y sostenibilidad en las naciones. Muchas organizaciones internacionales están dedicando una cantidad sustancial de tiempo, energía y fondos para brindar asesoramiento a los países sobre cómo mejorar sus sistemas de formación profesional para satisfacer mejor las exigencias del mercado profesional y la población en general (Sevilla, 2017).

A pesar de la importancia de estos elementos, hay una notable falta de estudios especializados sobre los alumnos técnicos. La gran parte de los estudios en este tema se ha centrado en estudiantes universitarios, lo que deja un vacío de conocimiento sobre cómo los estudiantes técnicos manejan el estrés y cómo sus mecanismos de afrontamiento afectan su salud mental (Pritchard et al.,

2007). La incapacidad de las instituciones educativas para crear programas y técnicas de intervención exitosos se ve impedida por la carencia de datos relevantes.

La salud mental de los estudiantes técnicos se ha convertido en una preocupación relevante para los educadores a nivel global, ya que impacta negativamente su capacidad para desarrollar y mejorar tanto sus competencias sociales como profesionales. De acuerdo con Cassaretto (2010), para que un individuo logre adaptarse y mantener un nivel adecuado de bienestar mental, es fundamental el uso de estrategias centradas en la solución de problemas y la adopción de enfoques activos. Estas estrategias son esenciales para promover un estado óptimo de salud mental y asegurar el desarrollo integral del estudiante.

Bajo este argumento, el afrontamiento al estrés es un hecho natural pero que debe ser reconocido para lograr controlar, reducir y sobrellevar las amenazas del estrés normalmente ocasionado por situaciones académicas y personales del estudiante técnico, lo cual trae como consecuencia un nivel elevado de estrés al afrontar los cambios que se van a generar al entrar al recinto educativo. Asimismo el estrés tiene la capacidad de mediar en circunstancias angustiantes, lo que hace que este tema sea crucial (Sandin y Chorón, 2003 como se citó en Matalinares et al., 2016).

La situación actual del bienestar de los estudiantes es alarmante. Cabe resaltar que el bienestar psicológico supone un factor protector muy importante para los estudiantes, para lidiar con el estrés en los estudiantes. Por ejemplo, en 2020, la empresa Salesforce, especializada en software, realizó encuestas a

estudiantes de educación superior en varios países, como Reino Unido, Países Bajos, España, Australia, Estados Unidos, Francia y los países nórdicos. Los resultados mostraron que el 76% de los encuestados admitió tener dificultades para mantener su bienestar mental (Roberts, 2022). Además, según Pérez (2021), una cantidad significativa de estudiantes universitarios presenta síntomas clínicos preocupantes, como estrés (32%), ansiedad (39%) y depresión (39%). Estos síntomas varían entre niveles graves y extremadamente graves, afectando tanto su bienestar emocional como su rendimiento académico.

Una exploración más profunda sobre los efectos del estrés y los mecanismos de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes técnicos sigue siendo limitada. Para diseñar intervenciones efectivas que promuevan un entorno de aprendizaje positivo y que favorezcan tanto el desarrollo académico como personal, es esencial comprender mejor cómo estos elementos actúan en la salud mental de los estudiantes. Estos conocimientos son cruciales para promover un desarrollo integral y asegurar que los estudiantes prosperen en sus trayectorias educativas.

Con base en lo expuesto, resulta indispensable indagar si la forma en que se afrontan las situaciones tiene alguna relación con el bienestar de los estudiantes. El problema de investigación se presenta por este motivo:

¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana?

1.2 Justificación e importancia del problema

La información de este estudio podría ser útil como fuente teórica para posteriores políticas de salud y educación, para ofrecer programas de apoyo e intervenciones más adecuadas. Los hallazgos servirán para tener mayor información sobre la forma en como la variable bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés intervienen en este grupo de estudiantes técnicos.

Asimismo el desarrollo integral de los estudiantes depende de su salud psicológica. Un alto bienestar está relacionado con una mayor motivación, mejor desempeño y una menor prevalencia de problemas de salud mental (*Motivación*, s.f.). Los resultados del presente estudio ofrecerán información de los niveles del bienestar psicológico de la muestra de los estudiantes técnicos y podrían establecer los cimientos teóricos para la implementación de iniciativas que apoyen la salud mental y el bienestar en los institutos técnicos.

Por otra parte las tasas de abandono escolar se ven significativamente influenciadas por el estrés y el bienestar psicológico (Varga, 2018). Por medio del desarrollo de técnicas útiles de manejo del estrés y mejora del bienestar psicológico, este estudio podría contribuir a reducir las tasas de abandono escolar entre los estudiantes técnicos. Esto es especialmente relevante en Lima Metropolitana, donde la educación técnica es esencial para el desarrollo económico y social.

A su vez el rendimiento académico de los alumnos se ve directamente perjudicado por el estrés y la salud mental. Estudios han indicado que niveles elevados de estrés pueden resultar en un rendimiento académico deficiente,

mientras que una gestión eficaz del estrés está relacionada con logros académicos superiores (Espinosa-Castro et al., 2020). A través de la identificación de los estilos de afrontamiento al estrés más exitosos y su conexión con el bienestar psicológico, esta investigación puede ayudar en el desarrollo de tratamientos dirigidos a fortalecer los mecanismos de afrontamiento de los estudiantes técnicos y, en consecuencia, su rendimiento académico.

Cabe agregar que estudios previos han demostrado que los estilos de afrontamiento al estrés están significativamente relacionados con el bienestar psicológico en diversas poblaciones estudiantiles (Tacca & Tacca, 2019). Sin embargo, hay una falta de investigaciones específicas sobre estudiantes técnicos en el contexto peruano. Es por ello que esta investigación aportará nuevo conocimiento en una población poco estudiada. Asimismo, aunque los institutos técnicos enfrentan problemas estructurales en la región y se están volviendo cada vez más importantes estratégicamente, ha habido poco estudio y análisis comparativo sobre ellos. La falta de diagnósticos nacionales y la escasez de información generada y publicada sobre este tema han dificultado la elaboración de estudios a un nivel más macro (Sevilla, 2017).

De igual forma este estudio contribuirá al cuerpo de conocimientos académicos en las áreas de la psicología educativa y la salud. Al comparar los resultados con los de investigaciones relacionadas realizadas en otros entornos, se puede mejorar nuestra comprensión de cómo diversos grupos de estudiantes manejan el estrés y cómo apoyar de mejor manera su bienestar psicológico.

En un sentido general, es importante la relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, por lo tanto, permite desarrollar el potencial individual

para crecer y expandirse a los retos que se presenten para el estudiante técnico, donde deben de poner en práctica sus conocimientos y desarrollar su potencial en las etapas de crecimientos e ir venciendo los grandes obstáculos para concretizar su carrera de estudios, por lo cual, han de utilizar las mejores estrategias de afrontamiento al estrés para lograrlo.

Por otra parte según Diener et al. (2020) refieren que es relevante para las investigaciones psicológicas indagar las razones que diferencian a unos de otros sobre su nivel de bienestar, identificar qué aspectos objetivos generan que la satisfacción se eleve, reduzca o permanezca igual y que condiciones generan que la calidad de vida mejore. Y la investigación proporciona información sobre los niveles de bienestar en los estudiantes técnicos y su relación con los estilos de afrontamiento al estrés.

Finalmente, el estudio contribuirá como precedente de futuros estudios.

Por estas razones, el objetivo fundamental de la presente investigación es identificar la relación que existe entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.

1.3. Limitaciones de la investigación

Se puede observar como una limitación en la investigación en la aplicación del instrumento el paso de lo presencial a lo virtual, dada la condición de cuarentena y pandemia que se vivía en el momento de aplicación de la prueba. Las consecuencias están relacionadas con la delimitación de la muestra, pues

tuvieron que revisarse los filtros previstos para incluirla o no en el análisis de datos.

El tipo de muestreo fue no probabilístico (muestreo circunstancial), pues debido a las circunstancias para recolectar los datos en época de pandemia, no se pudo contar con el marco muestral, por lo tanto, los hallazgos de esta investigación no podrán aplicarse de manera general a la población objetivo, no son generalizados, lo cual podría afectar la validez externa

1.4. Objetivo de la investigación

Objetivo general:

Determinar la relación que existe entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos:

1. Identificar el estilo de afrontamiento al estrés prevalente en los estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.
2. Identificar el nivel de bienestar psicológico prevalente en los estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.
3. Identificar la relación entre cada estilo de afrontamiento al estrés y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.
4. Identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico controlando los efectos estadísticos de la variable edad y sexo masculino y femenino en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Aspectos conceptuales pertinentes

2.1.1 Psicología positiva

La psicología positiva surge con el objetivo de tener una comprensión más completa de la condición humana, dado al enfoque marcado en la parte final del siglo XX por aspectos psicopatológicos del comportamiento humano. Esta situación de focalización en lo negativo brinda la oportunidad para definir el interés por estudiar las fuerzas positivas del ser humano, sin negar los aspectos negativos, dado que ambas partes se complementan para formar la experiencia humana (Alarcón, 2016).

El bienestar según Sadock y Sadock (2004), como se citó en Canchari, 2019 es como la adecuada actividad del funcionamiento mental, como los comportamientos, estados de ánimo y pensamientos, lo que genera que el ser humano se oriente a actividades productivas y el desarrollo humano.

Por otra parte Gable y Haidt (2005, como se citó en Alarcón, 2016) describen la psicología positiva como los procesos y condiciones que contribuyen al buen funcionamiento de las personas y al desarrollo de su potencial, tanto a nivel individual como colectivo e institucional.

2.1.2 Bienestar psicológico

La disposición por investigar el bienestar de forma científica tiene su nacimiento al concluir el siglo XX. La definición del bienestar viene

caracterizada por el tipo de instrumento por utilizar en las investigaciones (Diener, 1994).

En su fundamentación del concepto de bienestar, Diener (1994) es considerado un investigador destacado dados sus aportes en el estudio del bienestar subjetivo, refirió que el experimentar de forma constante y por un tiempo prolongado el afecto positivo y, por otro lado, experimentar con baja frecuencia y cortos periodos sentimientos negativos, delimitan de manera importante y determinante el bienestar de una persona.

Esto quiere decir que la permanencia de la apreciación positiva a lo largo de la vida refiere un elevado grado de bienestar y el bajo bienestar tendrá relación con las diferencias encontradas entre los objetivos personales proyectados y las metas logradas. Diener (1994) introdujo aspectos estables y cambiantes del bienestar. Considera que el bienestar tiene permanencia en el largo plazo; sin embargo, se altera en función del afecto positivo o negativo predominante y circunstancial.

Posteriormente, Diener et al. (1997, como se citó en Encinas, 2019) brindaron mayor preponderancia al aspecto cognitivo por mantener una estabilidad en el tiempo y detalla una percepción global de las personas. La definición del bienestar menciona el grado de evaluación de la vida de una persona, teniendo en cuenta momentos y facetas significativas de la vida de una persona, la existencia de sentimientos felices y la ausencia de depresión.

Por su parte, Ryff y Keyes (1995) ofrecieron una interpretación alternativa del bienestar como un conflicto entre el ser humano y la búsqueda de la perfección, que simboliza la realización del potencial personal.

No obstante Casullo y Castro (2000), refirieron que si una persona muestra emociones positivas la mayor parte del tiempo y emociones contrarias como la tristeza o la rabia ocasionalmente, entonces esa persona tiene un alto grado de bienestar. Los autores mencionan que el bienestar puede ser definido mediante un constructo triárquico que incluye estados anímicos (afecto positivo y afecto negativo), los cuales se caracterizan por tener una permanencia momentánea y ser más independientes en su expresión, y por otra parte por componentes cognitivos que se denominan bienestar, tienen una permanencia más estable y es el resultado de la percepción sobre una valoración general que califica su percepción ante lo vivido. Finalmente, está la dimensión social, que incluye variaciones sociodemográficas, nivel de estudios, profesión, etc.

Algunos investigadores conceptualizan que el bienestar de una persona puede ser comprendido mediante dos conceptos. El primero hace referencia a una tradición de tendencia hedónica, que se enfoca en el bienestar subjetivo, operacionalizada a través de la medida de los sentimientos positivos o negativos, como el juicio global al compararse entre ambos. Según Vielma y Alonso (2010), incluye elementos del bienestar tanto de la felicidad subjetiva como de las sensaciones óptimas que tienen relación con las prácticas que generan gozo, las apreciaciones y percepciones sobre lo vivido día a día y la valoración personal asignada a los logros realizados; ello representa y es distintivo de cada cultura. El segundo concepto alude a una tradición eudaemónica, que se concentra en el bienestar psicológico (Díaz et al., 2006, como se citó en Meier & Oros, 2019) enfocándose en los valores que hacen sentir vivos, auténticos, y orienta su

concepción hacia el crecimiento personal de un individuo (Salotti, 2006). También, Vielma y Alonso (2010) orientan este concepto a las metas trazadas a lo largo de la vida y el potencial humano.

Sin embargo Ryff (1989) repara que existen diferencias de edad, sexo y cultura. Encontró estudios donde el bienestar tiene elementos comunes y se diferencian en seis dimensiones, este es el modelo utilizado para la presente investigación: (1) una evaluación de sí mismo eficaz; (2) la habilidad para operar dentro de su entorno y tomar decisiones de forma efectiva en su vida; (3) formar y mantener vínculos estrechos, que brinden soporte emocional en su día a día; (4) tener la convicción de que la existencia tiene un motivo y razón de ser; (5) la sensación de que se va aumentando la experiencia y evolucionando a través de los años, y (6) la noción de autodeterminación (Ryff & Keyes, 1995).

Asimismo para Csikszentmihalyi (1997) significa bienestar, permanecer en un estado de ánimo y felicidad intrínseca en el que uno está completamente satisfecho con la vida. Tiene dos maneras de definir según la dimensión temporal. Por un lado, el plano sincrónico, que involucra la variación de la felicidad a causa de determinadas condiciones psíquicas o externas en un individuo; y el plano diacrónico, que es un aspecto que puede cambiar de persona a otra.

Por su parte, González-Méndez (2005, como se citó en De los Santos & Gutiérrez, 2017) correlacionó el bienestar psicológico con la disposición psíquica y emocional que condiciona al buen funcionamiento mental de un sujeto que va acorde con sus creencias personales y la forma en que la persona se adapta al entorno y a sus exigencias tanto intrínsecas como extrínsecas, ya sean físicas o sociales. Es por ello que considera que el sentirse bien mantiene una relación con

los pensamientos que encaminan a la acción de las personas y a la vez generan un sentido coherente a sus aprendizajes anteriores. Es por ello que se asocia el bienestar con la búsqueda o generación de acciones que puedan ser aceptadas y difundidas mental y emocionalmente de forma eficaz, con posibilidad de rechazar a las que no son coherentes con sus creencias, pues son flexibles para adaptarse a diversas circunstancias.

2.1.3 Bienestar y adaptación

La adaptación emocional, es la habilidad de las personas para ajustar sus emociones y estados de ánimo de acuerdo con las exigencias del entorno. Esto incluye el control adecuado de las emociones en situaciones desafiantes y emocionalmente exigentes. La adaptación emocional implica gestionar y regular emociones negativas, expresar correctamente las emociones y desarrollar resiliencia emocional, es decir, la capacidad de recuperarse rápidamente de situaciones emocionalmente difíciles. (Colegio de Psicólogos, 2024)

Por ende Lazarus (1993, como se citó en Encinas, 2019) afirmó que, en general, el afrontamiento puede considerarse adaptativo si da lugar a que el sujeto pueda funcionar adecuadamente en lo que respecta a sus relaciones físicas, emocionales e interpersonales. Por el contrario, cuando los resultados de su funcionamiento son desfavorables, el afrontamiento no sería adaptativo. Sin embargo, el individuo puede elegir una estrategia considerada como desadaptativa, puede tener un impacto positivo, cuando el sujeto se distancia y disocia de un acontecimiento significativo o grave, que escapa de su control, para acercarse a los aspectos del suceso negativo que sí pueden ser modificados (Rueda et al., 2021).

Por otra parte, el estrés académico es un proceso que tiene un impresión en el bienestar físico y psicológico de una persona y en su capacidad de adaptarse a diversas áreas de la vida diaria (Barraza, 2018 como se citó en Albuja & Chuquipoma, 2022).

Asimismo, la adaptación emocional, es la capacidad de las personas para modificar sus emociones y estados de ánimo según las demandas del entorno. Esto incluye el control adecuado de las emociones en situaciones desafiantes y emocionalmente exigentes. La adaptación emocional implica gestionar y regular emociones negativas, expresar correctamente las emociones y desarrollar resiliencia emocional, es decir, la capacidad de recuperarse rápidamente de situaciones emocionalmente difíciles (Colegio de Psicólogos, 2024).

2.1.4 Bienestar y otras variables

Casullo (2002, como se citó en Vielma & Alonso, 2010) encontró que los componentes sociodemográficos no son buenos pronosticadores de la satisfacción. La orientación de la investigación en relación con el bienestar se ha enfocado en el estudio de variables personológicas las últimas dos décadas. Se encontró que los valores de extroversión tienen relación con las emociones positivas y, por consecuencia, con la satisfacción, y que los valores o variables del neuroticismo guardan relación con las emociones negativas y la tristeza(Costa & McCrae, 1980, como se citó en Casullo & Castro, 2000).

Por consiguiente Costa et al. (1987, como se citó en Benatuil, 2004), en un estudio de varios años, señalaron que los sujetos que hicieron cambios en su estado civil, lugar de residencia, empleo y otros factores no difirieron significativamente en su bienestar de los sujetos que mantuvieron estas condiciones sin cambios. Estas circunstancias cambiaban temporalmente su grado de bienestar; sin embargo, en un corto plazo retornaban las emociones y el bienestar a su estado habitual. Esta información refiere que el bienestar parece tener relación con los elementos temperamentales de los individuos.

La psicología y la educación valoran mucho la salud emocional y psicológica de los estudiantes universitarios, ya que afecta tanto a su rendimiento académico como a su calidad de vida en general.

Algunas variables que pueden influir en el bienestar de los estudiantes universitarios incluyen:

1. Estrés académico: La carga académica, las expectativas de rendimiento y las presiones académicas pueden afectar negativamente el bienestar de los estudiantes (Pro , 2021).

2. Apoyo social: El apoyo de amigos, familiares y compañeros de clase puede ser crucial para el bienestar emocional de los estudiantes (Orcasita, & Uribe ,2010).

3. Hábitos de vida saludables: La dieta, el ejercicio físico, el sueño y otras prácticas de autocuidado pueden influir en el bienestar general de los estudiantes (Rodríguez-Romo et al., 2023).

4. Autoeficacia y resiliencia: La creencia en la propia capacidad para afrontar los desafíos y superar las dificultades, así como la capacidad de recuperarse de situaciones adversas, pueden influir en el bienestar de los estudiantes (Carrasco & Villegas ,2022).

Estas son solo algunas variables que pueden estar relacionadas con el bienestar de los estudiantes universitarios. Investigaciones en psicología de la educación y la salud mental continúan explorando cómo estas variables impactan en el bienestar de los estudiantes y qué estrategias pueden implementarse para promover un bienestar óptimo en el ámbito universitario.

2.1.5. Modelos teóricos del bienestar psicológico

1. La teoría de la autodeterminación, mencionada por Ryan y Deci (2000, como se citó en Cuadra & Florenzano, 2003) señala que hay dos tipos de personas: las que son proactivas y se dedican a su trabajo, y las que son desinteresadas y desapegadas; esto tendrá sentido en cuanto a su desarrollo y funcionamiento en la vida. En este sentido, refieren que los individuos llegan a este mundo con necesidades psicológicas y son la piedra angular de una personalidad robusta, motivada y completa; por otro lado, que el contexto donde interactúan y se desarrollan promueve u obstaculiza los procesos psicológicos.

2.- Modelo de arriba-abajo (*top-down*). En esta teoría, le dan preponderancia a las experiencias y reacciones frente a las diversas situaciones y si las resuelven de manera efectiva o no. Los rasgos de personalidad determinan

el estado de bienestar. Este modelo incorpora actitudes, factores genéticos y rasgos de personalidad como el neuroticismo, la extroversión y el afecto positivo y negativo (Vielma & Alonso, 2010).

3.- La teoría del flujo, propuesta por Csikszentmihalyi (1997), refiere que la felicidad reside en el proceso de alcanzar un objetivo, en los propios actos, más que en el cumplimiento o el éxito de un objetivo. El movimiento y acciones generadas por el individuo provoca un sentimiento especial de flujo, experimenta el mundo en el que se desarrolla y da sentido a la vida en relación con el significado de existir, donde indica su particularidad.

4.- Modelo de abajo-arriba (*bottom-up*). Las teorías indican que cuando se satisface una necesidad como la de alimentación, seguridad, realización, etc., se alcanza el bienestar psicológico. El bienestar psicológico se genera a partir de la acumulación de instantes y experiencias que producen dicha y placer o del total de la obtención de gozo en diferentes áreas (Vielma & Alonso, 2010).

5.- Modelo multidimensional. Esta teoría es la que se ha seleccionado para realizar la investigación, que incluye seis elementos: (a) autoaceptación o aceptación de sí, (b) relaciones interpersonales positivas, (c) autonomía, (d) dominio del entorno, (e) crecimiento personal (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; como se citó en Cuadra & Florenzano, 2003).

Como primera dimensión se encontró la autoaceptación o aceptación de sí, que tiene relación con la percepción de uno mismo de forma positiva, manteniendo una actitud y apreciación buena sobre sí mismo o medir dicho “sentirse bien consigo mismo”, teniendo en cuenta las mismas delimitantes.

La segunda dimensión es la habilidad para conservar relaciones óptimas con los demás; se refiere a mantener una relación de confianza, aprecio, cariño de amistad, con vínculos significativos, que permitan tener una red de contactos fuerte que genere un sostenimiento emocional frente a los momentos importantes, siendo vínculos estables. Esto quiere decir como contraparte, que el distanciamiento colectivo, separación del grupo y disminución del apoyo de un grupo afectan contrariamente a la salud física y el límite de vida (Vielma & Alonso, 2010).

La tercera dimensión es la autonomía, es un constructo que identifica la individualidad como una cualidad que permite sostenerse a uno mismo frente a diferentes contextos sociales, por el simple hecho de ser y poseer independencia, convicciones y autoridad personal autosuficientes. Por otro lado, la relacionan con la autodeterminación para mantenerse firme frente a la influencia del grupo y el control de su propia conducta (Cuadra & Florenzano, 2003).

Siguiendo lo expuesto, la cuarta dimensión es el dominio del entorno, siendo la capacidad para modelar de forma eficiente su ambiente y la propia existencia, es decir, la posibilidad que tiene una persona para transformar su entorno desfavorable a uno favorable y satisfacer sus principales necesidades y deseos. Esto permite que cuando la persona percibe tener un alto control de su alrededor, se sienta competente de intervenir en su entorno (Vielma & Alonso, 2010).

La quinta dimensión la constituyen las emociones que están encausadas en el desarrollo y evolución, haciendo hincapié en la consolidación de las

competencias personales y la realización del potencial de cada persona. Finalmente, la sexta dimensión son las creencias de propósito y el sentido de la vida que permiten al ser humano orientar y brindar un sentido a lo que realiza día a día como a su existencia; ello está enmarcado en objetivos definidos y metas claras que se puedan ejecutar y que le brinden un significado a las experiencias pasadas y por vivir.

Casullo y Solano (2002) utilizaron los planteamientos de Ryff (1989) para generar un instrumento corto que evalúe bienestar psicológico. Con la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), realizaron una investigación cuantitativa en 359 personas argentinas (178 mujeres y 181 hombres) de entre 19 y 61 años, que conformaron la población. De ellos, el 40% tenía entre 18 y 25 años, el 27% entre 26 y 35 años y el resto más de 35 años. En el análisis estadístico se utilizó un análisis de componentes principales con rotación varimax. Los resultados indican que cuatro componentes —autonomía, vínculos sociales, proyectos y aceptación/control de las circunstancias— son altamente predictivos del bienestar psicológico. En conjunto, estos elementos explican el 53% de la varianza del instrumento (Cuadra & Florenzano, 2003).

También, Hogan (2004, como se citó en Domínguez, 2014) refirió que el instrumento cuenta con una confiabilidad adecuada como resultado del primer estudio (alfa de Cronbach de .70); a pesar de ello, la fiabilidad de las subescalas osciló entre baja y moderada. Las subescalas que miden la aceptación/control de las situaciones, la autonomía, los vínculos sociales y los proyectos tuvieron valores alfa de Cronbach de 46, 61, 49 y 59, en ese orden. El resultado con

relación a si existen diferencias con respecto a la variable de sexo no fue diferenciador.

6.- El modelo de acercamiento a la meta: refuerza los atributos específicos de cada individuo y el bienestar que esto genera. Esto quiere dar a entender que cada individuo considera sus objetivos importantes en su actuar y busca conseguirlos, otorgándole un sentido a su existencia (Oishi, 2000, como se citó en Cuadra & Florenzano, 2003).

2.1.6 Concepto de estrés

Cabe destacar, que frente a la diversidad de modelos que analizaron el estrés, el estudio que tuvo un mayor respaldo fue el modelo transaccional o interaccional de Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Freire, 2014), modelo que será considerado para la presente investigación, adicionalmente brindaron una perspectiva más interaccional; el estrés es un proceso activo en el que el individuo interactúa y responde a los estímulos del ambiente. Por esta razón, estos autores refieren que una situación será considerada estresante a consecuencia de que la persona la perciba como tal, indistintamente de la peculiaridad objetiva de la situación.

De entre todas las definiciones de estrés, existe una que goza de mayor influencia y aceptación, que es atribuida a Lazarus y Folkman (1984, como se citó en Encinas, 2019) quienes señalaron que existe un vínculo especial entre el individuo y su entorno cuando se encuentra bajo estrés psicológico.

Simultáneamente, existe la creencia de que hay abundancia de recursos y de que su seguridad está en peligro.

Por consiguiente, se puede decir que un individuo se encuentra en un evento estresante cuando tiene que enfrentar exigencias del entorno que de alguna manera exceden sus habilidades o recursos de tal forma que la persona considera que es una situación que no puede superar y sobrepasa sus capacidades de manejo, sin poder darle una respuesta eficaz. Por este motivo, el cuerpo reacciona a las demandas del entorno con una activación cognitiva y corporal a una intensidad mayor, que a su vez le permite prepararse para aumentar el movimiento y orientarse hacia la acción (Casuso, 2011).

Dada la imprecisión que surge en el uso del concepto del término *estrés*, algunos investigadores han propuesto que este término denomine a un área o campo de aplicación que involucre asuntos y cuestiones que guarden relación entre sí.

A este respecto, Labrador y Crespo (1993, como se citó en Freire, 2014) utilizando únicamente el término general "estrés" para delimitar el referido tema de investigación, distinguen entre estímulos estresores, respuesta al estrés y consecuencias del estrés. Las demandas psicosociales, que incluyen tanto estímulos ambientales como emocionales, son las que desencadenan inicialmente el proceso. Posterior a ello interviene la variable evaluativa de lo que se percibe, que se encarga de asignarle un valor a la situación que se está afrontando, el cual tiene ciertas coincidencias con el modelo de Sandín y el de Lazarus y Folkman. Es así que a consecuencia de los anteriores mecanismos surge la respuesta al estrés, que abarca tres aspectos del ser humano: la parte corporal, las emociones y

las acciones. Esto es generado a causa de la interpretación del evento como estresante o no.

2.1.7 Estrés académico

Uno de los elementos estudiados por la especificidad del entorno es el que viven muchos estudiantes día a día en sus aulas. Para Barraza (2004, como se citó en Berrío y Mazo, 2011) el estrés académico es un proceso integral en el que el estudiante se adapta, tanto física como psicológicamente, a las diversas actividades y tareas que enfrenta, las cuales se consideran estímulos estresantes.

Para Muñoz (2004, como se citó en Casuso, 2011) el estrés presenta dos mecanismos que contienen la actividad cognitiva o mental y la parte emocional o afectiva, que permiten que el alumno responda eficazmente o no a los estresores que se le presentan en su entorno. Asimismo describió un conjunto de elementos que conforman las demandas, inconvenientes, funciones o eventos que influyen de forma contraria a la salud y al rendimiento, como bienestar del estudiante.

Por consiguiente, el autor reveló cuatro elementos que ayudan a explicar este constructo:

- Presiones académicas
- La experiencia del estudiante con el estrés académico
- El impacto y las ramificaciones del estrés en el aula
- Factores moderadores

2.1.9 Afrontamiento al estrés

Para Felipe y León (2010) con relación a lo expuesto por Lazarus, afrontamiento es aquel trabajo mental y de comportamiento que una persona ejecuta con la finalidad de afrontar alguna solicitud del entorno, ya sea externa o interna, y que en cierto modo es más de lo que la persona puede soportar.

En esta idea, Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Rey de Castro, 2017) identificaron que los estilos de afrontamiento son propios de una sola persona e independientes de un individuo, se modifican cada uno de manera significativa; existen tantas diferencias como personas intervengan; pese a ello, hay elementos que son generales para las personas. Es importante destacar que el afrontamiento al estrés puede manifestarse de dos maneras: una se focaliza en el problema, de esta forma el individuo puede buscar intervenir en el evento estresante con la intención de disminuir el evento o suspenderlo; y la segunda manera se concentra en los sentimientos, que siempre inicia en la disminución de la emoción o tensión del individuo y de sus manifestaciones corporales (Lazarus & Folkman, 1986, como se citó en Encinas, 2019).

Según Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Contreras et al., 2009) el afrontamiento es un procedimiento mental fluctuante y con cierto nivel de complejidad; conceptualizado como los impulsos psicológicos y comportamentales constantemente cambiantes. Es así como se desarrollan con la meta de enfrentar, disminuir o soportar las exigencias específicas del entorno como exigencias intrínsecas, las mismas que son producidas dada la exposición de un suceso demandante que es valorada como una situación que excede o desborda los recursos y capacidades del individuo.

Del mismo modo, el afrontamiento posibilita un equilibrio emocional en donde al percibir sus recursos insuficientes para afrontar ciertos eventos demandantes normaliza la futura alteración de las emociones al brindar una respuesta frente a un evento. De ser la misma una solución positiva, no se observará una consecuencia de poco bienestar; por el contrario, si no hay una solución óptima, tendrá un impacto en su salud y un incremento de peligro de mortandad y morbilidad (Cassaretto et al., 2003).

2.1.10 Otros conceptos sobre el afrontamiento al estrés

Se han definido dos conceptos de las formas como afrontan las situaciones demandantes los individuos: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. Tales conceptos se definen a continuación.

Estrategias: Son más específicas; se reconoce como el trabajo mental y/o comportamental específico utilizado para manejar, tolerar, disminuir, enfrentar y si es posible eliminar al estresor y sus efectos; y que se modifica en relación con las peculiaridades del suceso demandante y con las consecuencias del entorno (González et al., 2002).

Estilos: Son acciones más generales, constituyen preferencias personales estables y consistentes que se muestran disminuyendo la preponderancia a las peculiaridades del hecho agobiante (Casuso, 2011).

2.1.11 Tipos de estilos de afrontamiento al estrés

Lazarus y Folkman atribuyeron dos pautas para afrontar el problema y Carver et al. (1989, como se citó en Encinas, 2019) agregaron una escala más y este instrumento es el que se utilizó para esta investigación. Ambas definiciones se reseñan a continuación.

2.1.11.1 Enfocado en el problema.

Es la respuesta que brinda una persona para cambiar la situación actual, por lo que responde con un distanciamiento o disminución de la consecuencia del problema. Comprende las siguientes escalas:

a) Afrontamiento activo. Se trata de una reacción conductual que trata de evitar resultados desfavorables y evita demandas superiores a la capacidad de respuesta de una persona(González et al., 2002).

b) Planificación. Se involucra un análisis mental que permite organizar las acciones que permitirán sobrellevar un evento poco deseado, de manera que una persona pueda elegir la mejor opción para brindar una solución al suceso agobiante (Encinas, 2019).

c) Supresión de actividades competentes. Se da cuando un individuo obvia, suspende o minimiza diferentes posibilidades de tareas para concentrar su mente en un objetivo y así hacer frente de manera óptima a la situación demandante(González et al., 2002).

d) Postergación del afrontamiento. Es la capacidad de aplazar y emitir una respuesta frente al estresor hasta encontrar el mejor momento que permita sobrellevar el evento, lo que colabora a no tomar una decisión apresurada o genera una acción fallida con poco resultado (Encinas, 2019).

e) Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales. Se describe como el proceso de pedir ayuda, dirección, información y consejo a otras personas para resolver un problema (González et al., 2002).

2.1.11.2 Enfocado en la emoción.

Está dirigido a la emoción cuando la persona no modifica el evento, pues considera que no es posible un cambio en ese o en ningún momento. Consta de las siguientes escalas, que tienen por objeto reducir o suprimir las respuestas emocionales provocadas por la fuente estresante (Encinas, 2019):

a) **Búsqueda de apoyo social por razones emocionales.** Estas son las formas en que las personas solicitan apoyo social para obtener comprensión del entorno y reducir las consecuencias emocionales de malestar (González et al., 2002).

b) **Reinterpretación positiva y crecimiento.** Es la manera en que una persona reestructura la situación conflictiva de una forma favorable, identificando características útiles del evento demandante o atribuyendo cualidades positivas a un evento desfavorable, y reconociendo un aprendizaje para situaciones posteriores (Encinas, 2019).

c) **La aceptación.** Incluye dos etapas, la primera es reconocer que existe una situación demandante y la segunda etapa es concientizar que no se podrá cambiar la situación, por lo que es un evento inmodificable, se necesitará interiorizar su permanencia y convivencia con la misma (González et al., 2002).

d) **Acudir a la religión.** Predisposición para sostenerse en creencias religiosas con la finalidad de disminuir las consecuencias del malestar emocional (Encinas, 2019).

e) **Negación.** Es negar la existencia de la situación demandante, o considerar que es una ilusión, por lo que no se acciona ninguna respuesta (González et al., 2002)

2.1.11.3 Otras escalas de afrontamiento al estrés. Propuestas por Carver et al. (1989).

a) Enfocar y liberar emociones. Sucede al concentrar los pensamientos en el resultado emocional desagradable o displacentero que experimenta el sujeto y lo expresa abiertamente (Encinas, 2019).

b) Desentendimiento conductual. Se define como la reducción del trabajo mental y comportamental orientado al hecho agobiante, lo que genera que la persona se dé por vencida, impidiendo que alcance los objetivos que el suceso está obstaculizando Carver et al. (1989).

c) Desentendimiento mental. Sucede al posibilitar una variedad de actividades que generen distracción del análisis de las posibles reacciones frente al evento estresor, o el objetivo que está interfiriendo (Encinas, 2019).

2.2 Investigaciones en torno al problema investigado, nacionales e internacionales

2.2.1. Nacionales

Los estudios y aportes generados por los variados investigadores han contribuido con datos, análisis y pensamientos que brindan una base a la presente investigación, los cuales se detallan a continuación.

En el marco de investigaciones recientes sobre el bienestar psicológico en entornos académicos, Condori (2020) realizó un estudio centrado en los estudiantes universitarios de ingeniería. Este trabajo examina la relación entre los mecanismos de afrontamiento utilizados por los estudiantes y su bienestar psicológico. Simultáneamente, los propósitos particulares eran averiguar si encuentran diferencias en función de la carrera de ingeniería y del sexo. En total, participaron 208 estudiantes de entre 18 y 30 años. Se utilizaron dos herramientas: la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE60). En cuanto a los mecanismos de afrontamiento, el sexo y la especialización en ingeniería diferían significativamente entre sí en términos de bienestar psicológico. Los hallazgos demostraron una fuerte correspondencia entre los mecanismos de afrontamiento y las diversas medidas de bienestar psicológico.

En el ámbito de la investigación sobre la salud mental en estudiantes, Castro y Rivera (2022) llevaron a cabo un estudio cuyo propósito principal fue analizar la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico. Además, se compararon los adultos jóvenes y los adultos en términos de género y edad. Se emplearon la Escala de Bienestar Psicológico para

Adultos (BIEPS-A) y el Cuestionario Breve de Afrontamiento del Estrés (COPE-28). De los 320 participantes, 195 eran adultos jóvenes (18-35 años) y 125 adultos (35-59 años).

Las conclusiones a nivel correlacional señalaron que el afrontamiento mediante apoyo social se correlaciona de manera significativa con el bienestar psicológico, mientras que el afrontamiento espiritual no mostró una relación relevante con el bienestar psicológico y sus dimensiones. Por otro lado, el afrontamiento cognitivo presenta una relación inversa altamente significativa con el bienestar psicológico y la dimensión de conexión social.

Finalmente, los resultados comparativos denotaron que no hay presencia de variaciones estadísticamente significativas de la salud psicológica y los estilos de afrontamiento del estrés en función de la edad y el sexo.

En un estudio centrado en la salud mental y las dinámicas de aprendizaje, Cresto (2022) examinó a un grupo de 253 estudiantes de psicología y nutrición de una universidad privada en San Juan de Lurigancho, Lima Norte. El propósito del análisis fue determinar la relación entre los mecanismos de afrontamiento del estrés y la salud psicológica. Se utilizó un diseño no experimental, transversal y correlacional. Para ello, se aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (COPE). Los resultados revelaron una relación directa entre el bienestar psicológico y los métodos de afrontamiento orientados a la solución de problemas, mientras que se observó una relación inversa entre las estrategias de afrontamiento más evitativas y el bienestar psicológico. Además, las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción fueron más comunes entre aquellos con una mayor frecuencia de

estilos de afrontamiento (51%); el 55,3% del grupo presentó un bienestar psicológico medio. En relación con los aspectos de autonomía y proyecto de bienestar psicológico, los hombres mostraron puntuaciones altas, mientras que las mujeres reportaron resultados más altos en las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

En su estudio, Tacca y Tacca (2019) se propusieron analizar la relación entre el bienestar psicológico de los estudiantes de posgrado y los estilos de afrontamiento que utilizan para gestionar el estrés en una universidad de Lima. La investigación fue de tipo transversal, cuantitativa y correlacional, y contó con una muestra de 158 estudiantes de maestría en humanidades. Se emplearon como instrumentos el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE), que consta de 60 ítems, y la Escala de Bienestar Psicológico, basada en el enfoque de Ryff. Los resultados indicaron que el bienestar psicológico estaba positivamente correlacionado con los estilos de afrontamiento enfocados en la solución de problemas y en las emociones (.56 y .50, respectivamente). Además, se encontró una mayor diversidad en las estrategias de afrontamiento y un nivel más elevado de bienestar psicológico entre los estudiantes mayores de 41 años.

Así, Choquecota y Ccorahua (2021) realizaron un estudio con el objetivo principal de analizar la relación entre los estilos de afrontamiento, la resiliencia y el bienestar psicológico en jóvenes de Juliaca, en el año 2020, con edades entre 20 y 24 años. La muestra estuvo compuesta por 376 jóvenes de ambos sexos. Se utilizaron la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild G. Young, la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (COPE). Las conclusiones evidencian la relación entre el bienestar psicológico y

los estilos de afrontamiento, así como la resiliencia. Sin embargo, en cuanto a otros estilos de afrontamiento, se observó una correlación inversa entre el bienestar psicológico y las variables de estilos de afrontamiento centrados en el problema y en las emociones, las cuales mostraron una correlación directa.

Por lo tanto Soto (2021) se estudió la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento a través de un análisis de diversos estudios que investigan cómo se relacionan estas variables en el contexto de una pandemia. Se realizó una búsqueda teniendo en cuenta los parámetros PRISMA. Se examinaron las bases de datos Scopus, APA PsycNet, ProQuest, PubMed y Google Scholar. Al final, se eligieron siete artículos y se examinó la correlación. Las conclusiones señalan que las estrategias de afrontamiento desempeñan un rol preponderante en el momento de determinar el nivel de bienestar de un individuo. Así como al afrontar las situaciones estresantes derivadas de la Covid-19, el afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo social resultaron ser más eficaces que la evitación activa o el recurso a la religión, que tuvieron un efecto adverso sobre el bienestar psicológico. Se ha demostrado que la resiliencia, la percepción del riesgo y el miedo a la infección actúan como moderadores en el nexo entre la experiencia traumática y el bienestar psicológico.

De hecho, Urbano (2019) llevó a cabo una investigación con el objetivo principal de explorar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en un grupo de adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte. Participaron un total de 237 estudiantes de quinto año de secundaria, con edades entre 16 y 17 años. Las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes se evaluaron a través del Cuestionario COPE de Estilos de

Afrontamiento al Estrés (Carver, 1989; Casuso, 1996), mientras que la satisfacción vital de los participantes se midió con la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J), un instrumento original desarrollado por Casullo y Castro y modificado por Casullo, Martínez y Morote (2002). Los resultados revelaron que, aunque existían relaciones débiles entre otras estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, se encontraron relaciones fuertes entre los estilos de afrontamiento centrados en el problema y el bienestar psicológico, así como entre las estrategias centradas en la emoción y el bienestar psicológico.

A continuación, se presentará el caso de Barrantes (2020), quien llevó a cabo un estudio para investigar la relación entre los estilos de afrontamiento y los niveles de bienestar psicológico en mujeres diagnosticadas con fibromialgia que estaban afiliadas a un hospital nacional de Lima Metropolitana. La muestra estuvo compuesta por 80 pacientes de sexo femenino, con edades entre 20 y 80 años. Para el estudio se utilizaron la Escala BIEPS - A (Adultos) y el Cuestionario de Afrontamiento (COPE). Los resultados mostraron una relación moderadamente fuerte ($r = 0,521$) entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en estas pacientes. En cuanto a las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y la dimensión de autonomía, se encontró un coeficiente de correlación de baja intensidad (.184). Por otro lado, las puntuaciones en la dimensión de vínculos psicosociales y los estilos de afrontamiento centrados en el problema presentaron una correlación de baja intensidad (.207). Además, se observó que la correlación entre los estilos de afrontamiento centrados en el problema y la dimensión del proyecto era extremadamente débil. El coeficiente de correlación entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y la

dimensión de aceptación y control también fue débil. Similarmente, la correlación entre la dimensión de autonomía y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción resultó ser débil (.336). Esta información se utilizará como base para la presente investigación.

2.2.2 Internacionales

De tal forma Harvey et al. (2021) señalaron que la pandemia de Covid-19 ha sido un evento sin precedentes a nivel mundial, cuyo impacto ha alterado significativamente las rutinas y hábitos de las personas. Esta situación ha tenido profundas repercusiones en el bienestar psicológico de las personas, afectando además los mecanismos de afrontamiento que se utilizan para manejar el estrés, lo que puede derivar en consecuencias muy negativas para la salud mental. La meta de la investigación es decidir si el bienestar psicológico y diversas estrategias de afrontamiento están relacionados con los efectos psicosociales del Covid-19 en estudiantes universitarios. Este estudio es de tipo transversal, cuantitativo, no experimental y de diseño descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 201 estudiantes universitarios de la región suroccidental de Colombia. Para la recolección de datos, se emplearon la Escala de Estrategias de Afrontamiento - Modificada (EEC-M) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados indicaron que existe una correlación directa y estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las variables de negación, revalorización positiva, técnicas de resolución de problemas, religión, mecanismos de afrontamiento y búsqueda de apoyo social. Entre las conclusiones se encontraron las siguientes: el bienestar psicológico y las estrategias de

afrontamiento de los estudiantes están asociados, y su rendimiento puede proporcionar aportaciones cruciales para gestionar los efectos psicosociales de la pandemia.

En su investigación Lacopetti (2019) investigó si los niños criados por padres con problemas de abuso de alcohol tenían más o menos probabilidades de enfrentar ciertos eventos vitales, dependiendo de sus mecanismos de afrontamiento y su estado de salud psicológica. Se evaluaron a cuarenta y cinco niños que viven con padres que consumen alcohol de manera perjudicial y a otros cuarenta y cinco niños cuyos padres no tienen este hábito, emparejados según sexo y edad. Para la evaluación se utilizaron el Anexo de Eventos de Vida del Inventario de Personalidad Multiphasic de Minnesota para Adolescentes, el Inventario de Afrontamiento para Situaciones Estresantes y las escalas de Bienestar Psicológico. Los resultados mostraron que los niños que crecieron con padres que consumen alcohol de forma perjudicial experimentaron más eventos de vida en los seis meses previos a la evaluación, en su mayoría negativos y neutrales, además de presentar niveles más bajos de bienestar psicológico en comparación con aquellos que viven con padres que no consumen alcohol de manera perjudicial. En comparación con sus compañeros y con los que tenían un bienestar psicológico más bajo, los niños que vivían con padres consumidores de alcohol perjudiciales tenían más probabilidades de haber experimentado al menos un acontecimiento vital negativo o neutro. El consumo de alcohol de los padres no se correlacionó con la probabilidad de experimentar un acontecimiento vital agradable; en cambio, sí lo hicieron las estrategias de afrontamiento evitativas y la baja autoaceptación.

En el ámbito de la investigación sobre la salud mental en estudiantes Iwanaga et al. (2023) evaluó los constructos de la teoría de estrés-evaluación-afrontamiento y factores positivos persona-entorno como predictores del bienestar subjetivo para adultos con Esclerosis Múltiple. Los participantes incluyeron 477 adultos con EM reclutados a través de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple. Se utilizó análisis de regresión jerárquica para determinar la varianza incremental en el bienestar subjetivo explicada por covariables demográficas, discapacidad funcional, estrés percibido, evaluación del estrés, estilos de afrontamiento y factores contextuales positivos persona-entorno. El estado civil, el ingreso del hogar, la discapacidad funcional, el estrés percibido, la esperanza, las autoevaluaciones centrales y el apoyo social fueron predictores significativos en el modelo final, explicando el 60% de la varianza en las puntuaciones de bienestar subjetivo.

En el contexto de investigaciones sobre el bienestar psicológico, Sheung et al. (2022) se propusieron determinar si los estilos de afrontamiento moderan la relación entre los estresores y el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de Hong Kong. Este estudio transversal se llevó a cabo en cuatro instituciones de educación superior en la región. Métodos: Se reclutó una muestra de conveniencia compuesta por 293 estudiantes de enfermería en febrero de 2018. Para medir los estresores, los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico, se utilizaron la Escala de Estresores en Estudiantes de Enfermería versión china (SINS-CN), el Inventario Breve de Afrontamiento versión china (Brief COPE-C) y la versión china del Cuestionario de Salud General-12 (C-GHQ-12), respectivamente. A la hora de comprender el bienestar psicológico, los factores

estresantes relacionados con el aprendizaje, la confianza y los problemas personales resultaron significativos. Además, los mecanismos de afrontamiento predijeron el bienestar psicológico y explicaron el 44,5% de la variación. La acomodación como técnica de afrontamiento medió en la asociación entre el bienestar psicológico y los problemas personales. En conclusión, las estrategias de afrontamiento basadas en la resolución de problemas y la acomodación consiguieron fomentar el bienestar psicológico y se adaptaron al estrés. Sin embargo, recurrir a la acomodación como mecanismo de afrontamiento de los factores estresantes personales empeorará dichos problemas para la salud psicológica.

Por consiguiente Labrague (2022) identificó habilidades específicas de afrontamiento que contribuyeron a aliviar la ansiedad y el estrés, al mismo tiempo que apoyan la salud mental y el bienestar psicológico de las estudiantes de enfermería. Se aplicó una encuesta en línea transversal que involucra a 261 estudiantes de enfermería de escuelas de enfermería privadas y gubernamentales en el Centro de Filipinas. La resiliencia se asoció con una reducción del estrés y la ansiedad, así como con una mejor salud mental y bienestar psicológico. El desapego mental se asoció con niveles más bajos de ansiedad y estrés. Las fuentes de apoyo espirituales y no científicas se asociaron con un menor estrés y un aumento del bienestar psicológico y la salud mental.

En efecto Lew et al., (2019) menciona que el suicidio es una preocupación importante de salud pública a nivel mundial. El propósito de este estudio fue predecir el comportamiento suicida de los estudiantes universitarios chinos examinando variables psicológicas como el sentido de la vida, la desesperanza, la

orientación hacia la felicidad, la depresión, la ansiedad, el estrés y los mecanismos de afrontamiento. En noviembre de 2016, se utilizó un enfoque de muestreo estratificado-aleatorio por conglomerados para seleccionar sujetos de dos grandes universidades relacionadas con la medicina en la provincia de Shandong, China. Esta muestra consistió en 2,074 estudiantes universitarios (706 hombres, 1,368 mujeres; edad media = 19.79 ± 1.39 años). Los mecanismos de afrontamiento como el abuso de sustancias, la autculpabilización y la autodistracción también eran factores de riesgo menores. Fundamentalmente, la existencia de un propósito en la vida sirvió como factor de protección y tuvo un impacto positivo en la prevención del suicidio, lo que indica que para maximizar la eficacia de las iniciativas de asesoramiento y prevención del suicidio, es fundamental identificar los factores de riesgo y los factores de protección pertinentes para el grupo de población objetivo.

Así, Kurtsey y Koseoglu (2023) en su estudio se propusieron identificar la resiliencia psicológica y los estilos de afrontamiento del estrés en personas que padecen migraña. Además, se evaluó el bienestar de los participantes. Se aplicaron varios cuestionarios a un total de 100 pacientes con migraña y a 100 individuos sanos de control, que incluyeron la Escala de Depresión de Beck, la Escala de Ansiedad de Beck, un Formulario de Datos Sociodemográficos, la Escala de Estrés Percibido, la Escala de Bienestar Psicológico, la Escala de Estilos de Afrontamiento del Estrés y la Escala de Resiliencia Psicológica para Adultos. Además, los efectos de la discapacidad migrañosa. Los parámetros clínicos de los pacientes migrañosos se determinaron mediante la escala de evaluación MIDAS. Los resultados demostraron relaciones estadísticamente

significativas entre la escala de depresión de Beck, las estrategias de afrontamiento positivas y la escala de resiliencia y bienestar psicológicos. Por lo tanto, la resiliencia en las personas que padecen migraña se predice por su nivel de bienestar psicológico, el acercamiento a la autoconfianza y el deseo de apoyo social. Se encontró una correlación inversa entre la depresión y la resiliencia.

Estos antecedentes se relacionan con la investigación propuesta debido a sus aportes en cuanto a los datos importantes que muestran una similitud con las variables por investigar: relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana. Estas investigaciones precedentes son un fundamento y base para los puntos metodológicos y teóricos del plan propuesto, avalando su viable factibilidad y éxito en su ejecución.

2.3 Definiciones conceptuales y operacionales de variables

2.3.1. Estilo de afrontamiento al estrés

a) Definición conceptual. Es un grupo de respuestas o una respuesta única frente a diversos agentes externos que provocan estrés en el individuo y que busca hacerle frente utilizando sus recursos personales (Carver et al., 1989).

b) Definición operacional. Puntuaciones obtenidas a través de la medición con el Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE), con una escala de puntuación Likert de 4 respuestas, clasificando los estilos en Estilo de afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y otros estilos desadaptativos. La prueba se orienta a determinar el estilo de mayor preponderancia en un individuo.

2.3.2. Bienestar psicológico subjetivo

a) Definición conceptual. Es el grado en que los individuos reflexionan sobre sus vidas y los juicios emocionales y cognitivos que hacen sobre ellas tras evaluar su existencia (Diener, 1994).

b) Definición operacional. Puntuación obtenida a través de la aplicación del cuestionario de Bienestar Psicológico (BIEPS –A), que comprende cuatro dimensiones: aceptación /control de situación, autonomía, vínculos y proyectos; presenta una escala de puntuación de tres respuestas (en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo), brindando un resultado de puntuaciones altas y puntuaciones bajas por dimensión.

Tabla 1*Matriz de operacionalización de variables*

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estilo de afrontamiento al estrés	Estilo de afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento activo	1 - 14 - 27 - 40	Ordinal
		Planificación:	2 - 15 - 28 - 41	
		Supresión de actividades competentes:	3 - 16 - 29 - 42	
		Postergación del afrontamiento:	4 - 17 - 30 - 43	
		Apoyo social instrumentales:	5 - 18 - 31 - 44	
	Estilo de afrontamiento centrado en la emoción	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales:	6 - 19 - 32 - 45	
		Acudir a la religión	11 - 24 - 37 - 50	
		Reinterpretación positiva y crecimiento	7 - 20 - 33 - 46	
		Aceptación:	8 - 21 - 34 - 47	
		Negación	9 - 22 - 35 - 48	

2.4. Hipótesis

Las hipótesis planteadas para este estudio se indican a continuación.

2.4.1 Hipótesis general

Existe una moderada relación entre los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.

2.4.2 Hipótesis específicas

1. Existe un estilo de afrontamiento al estrés orientado al problema que es predominante en los estudiantes del instituto técnico de Lima Metropolitana.

2. Existe un bajo nivel de bienestar en los estudiantes del instituto técnico de Lima Metropolitana.

3.a. Existe una moderada relación entre el estilo de afrontamiento al estrés *centrado en el problema* y las dimensiones del bienestar en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.

3.b. Existe una moderada relación entre el estilo de afrontamiento al estrés *centrado en la emoción* y las dimensiones del bienestar en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.

3.c. Existe una moderada relación entre el estilo de afrontamiento al estrés *desadaptativo* y las dimensiones del bienestar en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.

4.a. Existe relación moderada entre el estilo de afrontamiento al estrés y el bienestar controlando los efectos estadísticos de la variable sexo en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.

4.b. Existe relación moderada entre el estilo de afrontamiento al estrés y el bienestar controlando los efectos estadísticos de la variable edad en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.

CAPITULO III: MÉTODOLÓGÍA

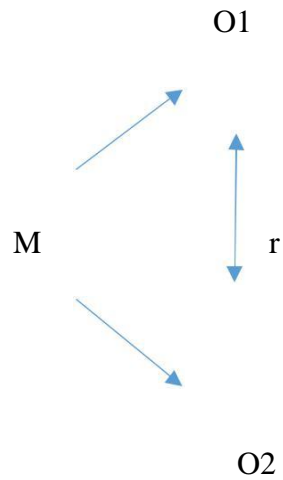
3.1 Nivel y tipo de investigación

Esta es una investigación de nivel básico y de tipo no experimental, porque no modifica la realidad, sino que se enfoca en generar conocimiento y explorar nuevos ámbitos de estudio sin un propósito práctico, sin manipular las variables de manera intencionada. Así mismo, la investigación es transversal, que consiste en recopilar datos en un periodo de tiempo determinado. Su fin es caracterizar variables y examinar cómo se producen e interactúan en un momento dado (Hernández et al., 2014).

3.2 Diseño de la investigación

Acorde con Hernández et al. (2014), el diseño utilizado en la investigación es descriptivo y correlacional, ya que se centra en comprender la relación entre dos variables: el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento, sin alterar la realidad ni intentar resolver un problema específico.

La estrategia de recogida de datos se basó en una encuesta que permite recoger datos psicométricos sobre las variables de estudio para analizar la correlación entre ellas por medio de un diseño descriptivo y correlacional según el siguiente esquema:



M = Muestra de estudio

(alumnos pertenecientes a un instituto técnico de Lima

Metropolitana)

O1 = Estilo de afrontamiento

O2 = Bienestar psicológico

r = Coeficiente de correlación

3.3 Población y muestra

3.3.1 Población

La población propósito de estudio para esta investigación fueron alumnos de una institución técnica privada de la ciudad de Lima; en total, la población registrada

en la institución fueron de 2131 estudiantes , de sexo femenino y masculino, inscritos en la sede principal y cursaron sus estudios en el año 2021.

3.3.2. Descripción de la población

Los alumnos que participaron en la investigación pertenecen a los primeros, segundos y terceros años de estudio, abarcando los tres años de formación en las carreras técnicas del centro educativo seleccionado. Además, la población está compuesta por estudiantes desde el primer ciclo hasta el sexto ciclo y de 16 carreras distintas, que incluyen Administración de Datos, Logística Digital Integrada, Electricidad Industrial, Administración de Redes y Comunicación, Diseño Industrial, Diseño y Desarrollo de Simuladores y Videojuegos, Operaciones Mineras, Producción y Gestión Industrial, Procesos Químicos y Metalúrgicos, Mecatrónica Industrial, Diseño y Desarrollo de Software, Electrónica y Automatización Industrial, Aviónica y Mecánica Aeronáutica, Big Data y Ciencia de Datos, Gestión y Mantenimiento de Maquinaria Industrial, y Gestión y Mantenimiento de Maquinaria Pesada.

3.3.3. Descripción de la muestra y método de muestreo

En este caso, se aplicó un muestreo no probabilístico (Cantoni, 2009). Dado que la selección de participantes fue por un criterio de conveniencia, se invitó a la población en general y completaron la información los estudiantes que contaron con mayor predisposición a participar de la presente investigación.

Si bien el diseño del estudio es descriptivo y correlacional en función del objetivo y de la pregunta de investigación, existen objetivos específicos que son de tipo descriptivo simple, los cuales hacen alusión a la prevalencia de las variables,

siendo este tipo de objetivos los que demandan el mayor tamaño de muestra. Sin embargo, dado que la muestra es no probabilística e intencionada, se realiza el cálculo con la siguiente fórmula, para tener un punto de partida opcional para la recolección de muestra:

$$n = \frac{N * Z_a^2 * p * q}{d^2 * (N-1) + Z_a^2 * p * q}$$

Donde:

N: Total de la población = 2131

z_a^2 : Nivel de confianza del 95% = 1.962

S^2 = Varianza de la variable = 1.82

d : Error de estimación = 1

p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)

q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)

d = precisión (en su investigación utilice un 5%).

El tamaño de muestra obtenido fue de 326 estudiantes.

La muestra está compuesta por 326 estudiantes de un instituto de educación técnica superior en Lima Metropolitana, de los cuales 83 son mujeres y 243 son hombres. De estos, 56 han llevado a cabo prácticas preprofesionales, 232 estudiantes residen con sus padres y 318 son solteros. Se han analizado las características de edad y sexo (femenino y masculino) en la investigación.

Con la finalidad de realizar el control metodológico y evitar elementos que podrían afectar la validez interna de la investigación, se hizo uso de los criterios de inclusión o exclusión delimitados en esta sección.

3.3.4. Criterios de inclusión

- Estudiantes técnicos
- Matriculados en el 2021
- Del primer al tercer año de estudio
- De las 16 carreras del instituto
- Alumnos que aceptaron completar las encuestas y formularios de forma voluntaria.

- Estudiantes que brindaron su consentimiento informado de forma virtual.
- Estudiantes de 18 años a más.
- Estudiantes tanto de sexo femenino como masculino.

3.3.5 Criterios de exclusión

- Estudiantes universitarios

3.3.6 Criterios de eliminación

- Alumnos que no hayan completado el cuestionario *online*.
- Estudiantes que hayan marcado en NO Autorizo utilizar las respuestas de la evaluación para fines del estudio.
- Estudiantes que hayan marcado más de una opción en el mismo ítem.

3.4. Instrumentos

En este estudio, se optó por la encuesta como método para recopilar datos y realizar un diagnóstico.

Para llevar a cabo la investigación, se emplearon una ficha sociodemográfica, el Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS –A).

3.4.1 Inventario de Estimación del Afrontamiento al Estrés – Cope

Ficha técnica:

Nombre original	: Brief COPE Inventory (BCI)
Autores	: Carver, Scheier y Weintraub
Aplicación	: Individual o colectiva
Duración	: Aproximadamente 25 minutos
Ámbito de aplicación	: Adultos
Finalidad	: Evaluación de las estrategias de afrontamiento al estrés

Carver et al. (1989) crearon el COPE, un instrumento diseñado para evaluar los estilos de afrontamiento que las personas utilizan en situaciones de estrés, basándose en el modelo de autorregulación conductual de Bandura y en la teoría de Lazarus. Esta herramienta consta de 52 ítems con formato Likert, que se puntúan en una escala de cuatro puntos. Una puntuación de 1 indica “casi nunca lo hago”, una puntuación de 2 significa “lo hago ocasionalmente”, una puntuación de 3 corresponde

a “lo hago habitualmente” y una puntuación de 4 refleja “lo hago muy a menudo”. Esta escala busca abordar aspectos del afrontamiento que no son considerados en el Inventario de Tipos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman, desarrollado en 1980 (Casuso, 2011).

En este estudio se utilizó la forma disposicional de COPE, lo que nos permite medir el afrontamiento de una manera más estable. COPE ofrece dos formatos para medir el afrontamiento disposicional, uno dirigido a evaluar las respuestas típicas del sujeto y el otro situacional; orientado a obtener respuestas en situaciones específicas o temporales (Cassarretto & Chau, 2016).

Considerando las respuestas de 978 personas, Carver et al. (1989) elaboraron un análisis factorial de rotación oblicua para determinar la validez de constructo del instrumento. De este modo, se distinguieron 11 factores asociados a las estrategias sugeridas por el modelo teórico; mientras tanto, las estrategias de afrontamiento activo y planificación permanecieron en el mismo factor, por lo que esto no ocurrió. A pesar de estos resultados, los factores se mantuvieron diferenciados para alinearse con la teoría.

Las escalas de búsqueda de apoyo social instrumental y emocional se administraron de la misma manera que en la evaluación previa. Se utilizó el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para medir la fiabilidad del COPE, y los rangos obtenidos para las subescalas fueron de 0,45 a 0,92. Según Carver et al. (1989), únicamente la escala de desvinculación mental mostró un coeficiente por debajo de 0,60. De acuerdo con Chau (1999, citado en Cassaretto &

Chau, 2016), la fiabilidad test-retest fluctuó entre 0,42 y 0,89 después de seis semanas, y entre 0,46 y 0,86 tras ocho semanas.

La versión disposicional del COPE fue utilizada en Perú por Salazar (1992) y Sánchez (1993), quienes examinaron el cuestionario traducido en opinión de cuatro psicólogos que contaban con dominio del inglés. Las observaciones de estos psicólogos fueron cruciales para refinar la versión final del instrumento. Se aplicó la prueba a 82 estudiantes de ambos sexos de dos universidades diferentes de Lima, una estatal y otra privada. Los ítems contruidos teóricamente para formar parte de una escala específica correlacionaron significativamente con sus escalas correspondientes con índices superiores a .32, confirmando la validez ítem/prueba. En consecuencia, según Chau (1999, como se citó en Cassareto & Chau, 2016), estos ítems eran adecuados para medir el constructo para el que se había diseñado cada escala.

Liliana Casuso adaptó este inventario para Perú en 1996, y se ha comprobado en diversos estudios de investigación que es válido y fiable (Cassaretto, 2009, como se citó en Matalinares et al., 2016). En cuanto a la validez de la prueba, el análisis de rotación varimax reveló una composición factorial de 13 escalas con valores propios superiores a 1,1 y cargas factoriales aceptables. Asimismo, la fiabilidad mostró que el estilo centrado en el problema tenía un alfa de Cronbach de 0,68, el estilo centrado en la emoción tenía un valor de 0,75 y el estilo evitativo u “otros estilos” tenía un valor de 0,77.

La versión situacional del COPE no ha sido validada en el entorno, por lo que el presente estudio adapta su forma disposicional de la versión original de Casuso 1996 (Carver et al., 1989).

Los estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana sirvieron como población representativa del estudio con el propósito de calcular la confiabilidad del instrumento COPE.

Para verificar la confiabilidad del instrumento, se realizaron encuestas virtuales a un grupo piloto de 250 participantes que poseían características similares a las de la muestra del estudio, con el objetivo de evaluar la fiabilidad del instrumento. Este proceso ayudó a asegurar que los participantes comprendieran la prueba, lo que permitió avanzar con la aplicación a gran escala. El resultado de la prueba de alfa de Cronbach para la escala de afrontamiento COPE en este estudio es de 0.919, lo que excede significativamente el valor mínimo aceptable de 0.7 establecido por los autores. Por lo tanto, se puede concluir que el instrumento es confiable para su uso en la muestra del estudio y que los resultados derivados de él serán igualmente confiables.

Sume los resultados de cada una de las 13 categorías para determinar la puntuación final. A continuación, multiplique la puntuación final por la constante 0.25. La puntuación estandarizada se puede encontrar al hallar la puntuación obtenida, dividirla por el número total de preguntas y luego multiplicar la puntuación resultante por 100.

Tabla 2

Baremo de la Escala de Afrontamiento al estrés COPE

Categorías	Puntaje estandarizado
Muy pocas veces emplea esta forma	25 – 50
Depende de las circunstancias	50 – 75
Forma frecuente de afrontar el estrés	75 – 100

Fuente: (Carver, Scheier y Weintraub, 1989)

3.4.2 Bienestar psicológico para adultos

Ficha técnica:

Nombre original : Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS –A)

Autor : María Martina Casullo, 2002

Aplicación : Individual o colectiva

Duración : Aproximadamente 25 minutos

Ámbito de aplicación : Adultos

Finalidad : Evaluación del bienestar psicológico

En su estudio de 2002, Casullo y Solano realizaron una prueba *ad hoc* con 20 ítems, teniendo en cuenta las dimensiones de autonomía, control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y autoaceptación. Mediante análisis factorial de componentes principales y rotación varimax de sus elementos, confirmaron la pureza psicométrica de cada ítem.

Para que el contenido de cada escala reflejara con exactitud cada una de las dimensiones del bienestar tomadas en consideración, se establecieron cuatro ítems

para cada escala. En cada etapa, se eliminaron los ítems con pesos comparables en varios factores.

En Argentina se creó un instrumento denominado Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS -A) (Casullo et al., 2002). Mide el bienestar psicológico autopercebido de una población adulta y se basa en las ideas expuestas por Ryff y Keyes (1995) y Ryff (1989) Son 13 ítems en total en una escala Likert de 1 a 3, donde 1 denota acuerdo, 2 ni acuerdo ni desacuerdo y 3 representa desacuerdo. La puntuación mínima es 13 y la máxima 39 puntos.

Para la evaluación se utiliza una dimensión global, derivada de una conversión directa de un valor puntual en percentiles.

Para la validación del instrumento por Casullo et al., (2002) y la evaluación del bienestar psicológico en adultos, se realizó un estudio en donde participaron 259 personas adultas, de ambos sexos, entre los 19 y 61 años, de la ciudad de Buenos Aires.

Casullo et al., (2002) efectuó un muestreo de tipo intencional, incorporando voluntarios para participar del estudio. Una gran parte de la muestra (60%) tenía estudios secundarios, 25% no tenía estudios secundarios y 15% contaba con estudios primarios completos. El 40% tenía entre 18 y 25 años, y un 27% entre 26 y 35 años. La diferencia se organizaba en proporciones iguales entre las edades de 35 y 45 años y 45 y 60 años.

Calcularon para cada análisis efectuado el poder de la prueba estadística utilizada y el tamaño del efecto, descartando aquellos análisis con bajas puntuaciones. Casullo et al., (2002) utilizó un análisis factorial de componentes principales, rotando

el varimax de cada ítem, para confirmar la pureza psicométrica de cada uno de ellos. Cuatro factores constituyeron el resultado factorial final, que explicaba el 53% de la varianza de la puntuación. Los componentes incluían los vínculos, la autonomía y los proyectos. El control de las situaciones se considera un factor único, porque aparece con la misma puntuación que la autoaceptación.

En la investigación llevada a cabo por Domínguez (2014), la muestra estuvo compuesta por 222 estudiantes de psicología, con edades que oscilan entre 16 y 44 años, procedentes de una universidad privada de Lima Metropolitana. De los participantes, 67 eran hombres y 156 eran mujeres. Se utilizó un muestreo intencional. La alta homogeneidad se evidencia en las correlaciones ítem-total de los elementos de la escala, que varían entre 0.664 y 0.894 (Hogan, 2004). A propósito, el alfa de Cronbach para la escala total fue de 0.966 (IC 95%: 0.959; 0.972); 0,884 (IC 95%: 0.855; 0.908) para el factor aceptación/control; 0.836 (IC 95%: 0.794: 0.870) para el factor autonomía; 0.871 (IC 95%: 0.838; 0.898) para el factor vínculos; y 0.908 (IC 95%: 0.887: 0.926) para el factor proyectos.

Los datos son coherentes con la estructura tetrafactorial, según el análisis factorial confirmatorio realizado. Por el contrario, en términos de fiabilidad, la escala global y sus subescalas presentan coeficientes alfa de Cronbach elevados ($\alpha > .80$). A diferencia de la muestra de adultos argentinos, la comparación de alfas sugiere que el instrumento es más confiable en la muestra de estudiantes universitarios de Perú. Se considera que la BIEPS-A posee cualidades psicométricas suficientes como para justificar la realización de nuevas investigaciones de validación, lo que avala su

aplicación como instrumento para evaluar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios (Domínguez, 2014).

Los estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana sirvieron como población de estudio para el cálculo de la confiabilidad del instrumento Escala BIEPS-A.

Para evaluar la fiabilidad del instrumento, se aplicaron encuestas virtuales a un grupo piloto de 250 participantes que poseían características similares a las de la muestra del estudio. Para este estudio, el resultado de la prueba alfa de Cronbach de la Escala BIEPS-A es de 0.927, muy por encima del umbral mínimo aceptable de 0.7 establecido por Casullo et al. (2002). Por lo tanto, es posible concluir que el instrumento es fiable para su uso en la muestra del estudio y que los datos que arroje serán confiables.

Asimismo se realizó un baremo adaptado a la población estudiantil peruana con la información de la investigación de Valencia y Alvarez quien por correo personal nos proporcionó una base de datos para elaborar la siguiente tabla (comunicación personal , 9 de junio del 2024).

Tabla 3

Baremo de la escala Bienestar Psicológico BIEPS-A en estudiantes Universitarios

Nivel de Bienestar psicológico	Puntajes
Bajo	13 a 33
Medio	34 a 36
Alto	37 a 39

3.5. Procedimiento

A continuación, se enumerará el procedimiento que se utilizó para realizar la investigación: (1) Con autorización de un instituto técnico de Lima Metropolitana y la Dirección de Investigación del Comité de Ética Institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, (2) se solicitó al coordinador de Servicios Educativos la cantidad de estudiantes matriculados de todo el instituto técnico de la sede de Lima , del I, II y III año de estudios; (3) se coordinó la semana y fecha de inicio para la publicación del afiche con la invitación a participar de la investigación por medio del canal de comunicación interno del instituto a sus alumnos; (4) se evaluó la presentación, cantidad de preguntas por bloques e información que contendría el link con las encuestas y la ficha sociodemográfica, así como el formulario que se utilizaría en coordinación con el coordinador del instituto; (5) se creó un afiche específico para la difusión de la investigación, que fue compartido junto al link de la investigación por el canal interno que tiene la institución, así como se obtuvo una base de datos y se envió también la invitación vía WhatsApp; (6) se aplicaron las encuestas virtuales a un grupo piloto de 250 estudiantes para evaluar la fiabilidad del instrumento; se utilizaron sujetos con los mismos atributos que la muestra del estudio. y se pudo seguir adelante con la aplicación masiva; (7) los estudiantes fueron comunicados de la finalidad del estudio, procedimientos, confidencialidad, riesgos, costos, uso futuro de la información obtenida, así como de sus derechos como participantes, haciendo clic en el enlace para acceder a la encuesta, y se les invitó a participar de manera voluntaria; quienes aceptaron participar marcaron (X) SÍ en Acepto participar voluntariamente en la investigación y (X) SÍ en Autorizo utilizar los resultados de la prueba para fines de la investigación, y continuaron con la aplicación de la encuesta;

(8) se les pidió que completen el formulario en donde se detalla la ficha de datos generales, que incluye sexo, edad, carreras, nivel de formación, y otros datos de interés para delimitar la población por parte del investigador como del instituto; posteriormente,; se finalizó con el llenado de las encuestas virtuales, que tuvo una duración promedio de 50 minutos; (9) al terminar las encuestas virtuales por los estudiantes, sus respuestas fueron remitidas a una base de datos automáticamente; (10) la información fue incorporada a una base de Excel global, de manera que puedan ser codificados; así se conoció la calificación de los instrumentos incluyendo los sociodemográficos.

3.6 Consideraciones éticas

Con el objetivo de ejecutar el estudio, se informó al instituto técnico de Lima Metropolitana y a los alumnos sobre su utilidad y propósito; por ello, se les envió el acceso al consentimiento informado virtual y se les indicó que su participación es totalmente voluntaria, lo que les daba libertad para detener o continuar la investigación cuando quisieran (principio de autonomía).

Por otra parte, no se identificaron peligros o riesgos al participar de la investigación; por el contrario, se ofreció a los estudiantes que se involucraron y participaron voluntariamente información y conocimiento práctico mediante un taller gratuito que permitió conocer las estrategias de afrontamiento y aumentar su bienestar psicológico (principio de beneficencia).

Así mismo, al principio de maleficencia, no se observó que la población requiera de alguna restricción por contrariar este principio.

Finalmente, es fundamental que todos los estudiantes que cumplieron los requisitos de inclusión y participaron en el estudio fueron tratados con igualdad, respeto y sin prejuicios (principio de justicia).

3.7. Análisis de datos

Los datos obtenidos de la aplicación de las encuestas se compararon con la información almacenada en una hoja de cálculo y en una base de datos, y el procesamiento y análisis de los datos se llevaron a cabo utilizando el software estadístico SPSS 25.

En primer lugar, se realizó una prueba piloto con una muestra de 250 estudiantes para evaluar la confiabilidad y viabilidad de los instrumentos de recolección de datos utilizados en la investigación.

Posteriormente, se empleó el coeficiente de correlación múltiple para analizar el objetivo general. Para lograr los objetivos del estudio, se aplicó la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad de la distribución de los datos. Con base en los resultados, se seleccionó el método estadístico más adecuado para el análisis de ambas variables.

A continuación, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre el bienestar psicológico general y sus dimensiones, como se detalla en los objetivos específicos, así como las estrategias de afrontamiento del estrés. Se emplearon estadísticas descriptivas, tales como la distribución de frecuencias, medidas de tendencia central y dispersión, para calcular los valores promedio de la dimensión de bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento del estrés más prevalente en la muestra.

Asimismo, se llevó a cabo un análisis múltiple parcial para examinar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico, considerando los efectos estadísticos de las variables de sexo masculino y femenino, así como la edad de la población estudiada.

Finalmente, como se muestra en la Tabla, se aplicaron los criterios de Cohen para interpretar la intensidad de las correlaciones.

Tabla 4

Criterios de Cohen para determinar la fuerza de la relación

Valores	Interpretación
$r=1$	Perfecta
$0,8 < r < 1$	Grandes
$0,30 < r < 0,80$	Moderada
$0 < r < 0,30$	Pequeña
$R = 0$	Nula

Nota. Adaptado de Cohen (1992).

Además, se explicaron los cuadros estadísticos a la luz de los resultados y, tras ello, se extrajeron conclusiones y debates en respuesta a los objetivos del estudio.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

A continuación, se presentan las conclusiones derivadas de los análisis estadísticos en relación con los objetivos del estudio.

Antes de desarrollar los objetivos específicos, se abordará el objetivo general.

Tabla 5

Relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico

Coeficiente de
correlación múltiple
0.364

Los resultados del análisis de correlación múltiple presentados en la Tabla 5 indican que hay una relación moderada entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana, con un coeficiente de correlación de 0,364. Esto implica que un cambio en las dimensiones de la variable estilos de afrontamiento estará asociado con modificaciones, en cierta medida, en la variable bienestar psicológico.

Lo anterior evidencia que cuando un alumno presenta un estilo de afrontamiento desadaptativo que se caracteriza por la inactividad, distracción, se da por vencido o se retrae fácilmente ante situaciones estresantes, las puntuaciones de bienestar psicológico también son bajas para quienes se rinden con facilidad, se sienten abrumados por una situación difícil, que consideran que la vida no tiene algo positivo que ofrecerles, no observan retos interesantes o metas que puedan alcanzar

progresivamente, sienten que no valen lo suficiente para ser aceptados y amados por los demás.

Por otro lado, las puntuaciones de bienestar psicológico aumentan a la par que los incrementos en la variable de estilos de afrontamiento del estrés centrados en el problema; es por ello que cuando un estudiante presenta un estilo de afrontamiento orientado al problema, el cual le permite buscar alternativas de solución para una situación compleja, lo orienta a analizar una situación y planificar un mecanismo de actuación efectivo y así dar solución a un reto y busca el soporte social para obtener alternativas de solución. También, se observarían puntajes altos en bienestar psicológico, en donde el alumno percibe que tiene todas las capacidades para cumplir sus objetivos, tiene control sobre su entorno y mantiene buenas relaciones con sus compañeros y familiares, siendo capaz de expresar amor por los demás; ello lo hace sentirse amado y protegido, aceptando sus fortalezas y debilidades.

Tabla 6 Frecuencia de uso de los estilos de afrontamiento

Estilos de afrontamiento	Frecuencia de uso		
	Muy pocas veces emplea esta forma	Depende de las circunstancias	Forma frecuente de afrontar el estrés
Centrado en el problema	12,27%	71,17%	16,56%
Centrado en la emoción	30,67%	61,96%	7,36%
Desadaptativos	54,91%	42,94%	2,15%

Según la Tabla 6, que se refiere al primer objetivo específico, es más probable que los estudiantes utilicen el estilo de afrontamiento basado en problemas (71.17%), que es el método más común para afrontar el estrés, es decir, los alumnos evaluarán la mejor manera de solucionar los problemas, analizarán diversas opciones y esperarán el momento adecuado para actuar; a la vez, buscarán apoyo o consejo de otras personas que les puedan facilitar resolver el problema. Verán la dificultad como un reto cuya solución se encuentra dentro de sus posibilidades. Desarrollan una visión optimista del problema y buscaran la solución más apropiada acorde con los recursos que disponen. Como segundo estilo de afrontamiento de mayor uso se tiene al

centrado en la emoción (61,96%), es decir, tratarán de reestructurar sus emociones y pensamientos para sentirse mejor, se apoyarán en la religión, o buscarán apoyo moral, empatía de los demás. Buscarán un aprendizaje de lo sucedido y cambiarán sus pensamientos para sentirse mejor emocionalmente. Buscarán formas de relajarse y controlar sus emociones negativas.

Tabla 7

Nivel del bienestar psicológico de los estudiantes

Bienestar psicológico	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	149	45.70,%
Medio	86	26.39%
Alto	91	27.91%
Total	326	100,%

La Tabla 7 muestra a partir del segundo objetivo que el 45.70% de los estudiantes tiene un nivel bajo de bienestar psicológico, lo que significa que se sentirán desmotivados por la vida, tendrán sentimientos y emociones negativas y una percepción desfavorable del futuro. A estos alumnos les sigue un 26.39% que tienen un nivel medio de bienestar psicológico, que está relacionado con el bienestar psicológico de los alumnos técnicos, quienes se encuentran satisfechos con la vida, tienen objetivos realistas que alcanzar y presentan emociones positivas, y el 27.91%

de los estudiantes muestra un alto grado de bienestar psicológico, lo que indica un alto grado de satisfacción vital y gratitud.

En general, existe una tendencia clara sobre el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana, cabe resaltar que el mayor porcentaje lo obtiene el bajo nivel de bienestar psicológico con un 45.70% de la población.

Tabla 8

Relación entre cada uno de los estilos de afrontamiento al estrés y las dimensiones del bienestar psicológico

		Aceptación / Control de situación	Autonomía	Vínculos	Proyectos
Estilos de afrontamiento centrados en el problema	Rho	0.16	0.119	0.105	0.203
Estilos de afrontamiento centrados en la emoción	Rho	0.112	0.063	0.13	0.154
Estilos de afrontamiento desadaptativos	Rho	-0.34	-0.217	-0.216	-0.307

En relación con el tercer objetivo específico, los resultados de la Tabla 8 de la prueba de correlación de Spearman evidencian que hay una relación pequeña y directa entre los estilos de afrontamiento centrados en el problema y las dimensiones de aceptación/control de la situación ($\rho=0,160$), autonomía ($\rho=0,119$), vínculos ($\rho=0,105$) y proyectos ($\rho=0,203$) en los estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana. Esto indica que cuando el estudiante afronta una situación que involucra despliegue de sus habilidades para su solución, mientras opte por la búsqueda de una solución adecuada a sus recursos, planifique y se oriente a una conclusión aceptable, su nivel de bienestar aumentará ligeramente; con una percepción de control de la situación positiva, podrá tomar decisiones de forma voluntaria y tendrá mayor claridad en sus metas y proyectos de vida de cierta manera.

Se confirma, sobre la base de los coeficientes de correlación de Spearman obtenidos, que existe una relación directa pequeña en los estudiantes técnicos de Lima Metropolitana entre los estilos de afrontamiento centrados en la emoción y la aceptación/control de la situación ($\rho = 0,112$), autonomía ($0,063$), vínculos ($\rho = 0,130$) y proyectos ($\rho = 0,154$). Así, cuando un estudiante opta por resolver una situación controversial a sus capacidades con el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y procura buscar apoyo social en sus compañeros, amigos o familiares, o procura reinterpretar la situación de una forma favorable, esto se acompañará ligeramente de un cambio en percibir el control de la situación de forma positiva y tener una sensación de bienestar buena. También tendrá un gran impacto en sus metas

y objetivos a corto, medio y largo plazo, así como en su forma de relacionarse socialmente con los demás.

A partir de los resultados de la prueba de correlación de Spearman, se puede afirmar que hay una relación moderada e inversa entre los estilos de afrontamiento desadaptativos y las dimensiones de aceptación/control de la situación ($\rho=-0,340$) y proyectos ($\rho=-0,307$). En contraste, se observa una relación pequeña e inversa con las dimensiones de autonomía ($\rho=-0,217$) y vínculos ($\rho=-0,217$) en los estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana. Esto significa que cuando un estudiante opta por utilizar el estilo de afrontamiento desadaptativo y busca desentenderse del problema que lo agobia, utilizando diversas actividades para olvidar la situación de conflicto, como fumar, comer u otra distracción que ocasiona que el problema no se resuelva; estas acciones se acompañan de una ligera disminución en su bienestar experimentando poco control de la situación, por lo que no define en pasos claros sus metas y propósitos, y percibe que tiene poca autonomía y relaciones sociales fuertes que le permitan mantener un sentido de relevancia en su vida.

En cuanto al cuarto objetivo de determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico controlando los efectos estadísticos de la variable edad y sexo (masculino y femenino) en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana, el grado de correlación entre bienestar y afrontamiento, manteniendo constante la edad, es de 0.384, por lo que la correlación es de intensidad moderada.

El grado de correlación entre bienestar y afrontamiento, manteniendo constante el sexo, es de 0.383; la correlación es de intensidad moderada.

Esto sugiere que la edad y el sexo tiene cierta influencia en cómo los estudiantes técnicos manejan el estrés y perciben su bienestar, aunque no es el único factor determinante.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

Al revisar las investigaciones que buscan conocer las relaciones entre las variables estilos de afrontamiento y bienestar psicológico, se han hallado pocas investigaciones en la población de estudiantes Técnicos de Lima Metropolitana. Para discutir los resultados se van a comparar con poblaciones estudiantiles universitarias.

En el objetivo general, se halló una correlación moderada entre los estilos de afrontamiento y los niveles de bienestar psicológico. Este hallazgo es coherente con la literatura existente, que sugiere que los estilos de afrontamiento pueden impactar el bienestar psicológico, aunque no son el único factor en juego. Esto podría atribuirse a que el bienestar psicológico está vinculado a otros elementos, como menciona Encinas (2019). Entre estos factores se encuentran altos niveles de estrés académico, escaso apoyo social y elevadas tasas de síndrome de burnout, todos relacionados con estrategias de afrontamiento desadaptativas.

Por otra parte, Matalinares et al., (2016) indicaron que los estudiantes universitarios de Huancayo y Lima que participaron en su estudio mostraron una correlación fuerte y positiva entre su bienestar psicológico y sus mecanismos de afrontamiento del estrés. Varios estudios han indicado que los estilos de afrontamiento adaptativos, como la resolución de problemas y la reevaluación positiva, están vinculados a niveles más altos de bienestar psicológico (Condori, 2020). En nuestra investigación, se observó que los estudiantes que emplean

estrategias de afrontamiento centradas en la solución de problemas y en la búsqueda de apoyo social tienden a reportar un mayor bienestar psicológico. Esto coincide con los hallazgos de Lazarus y Folkman (1984), quienes sugieren que un afrontamiento efectivo puede disminuir el impacto negativo del estrés y favorecer una mejor adaptación psicológica. Además, diversas investigaciones han demostrado una correlación positiva entre los estilos de afrontamiento y factores de salud, como la alta autoestima (Fantin et al., 2005, citado en Encinas, 2019).

Asimismo, como señalan Cohen et al., (2012), la evaluación del estrés y sus efectos puede estar condicionada por factores tanto contextuales como individuales que no siempre son fácilmente identificables en estudios empíricos. La naturaleza cambiante del estrés, junto con la variabilidad en cómo cada persona percibe y reacciona ante los estresores, podría explicar la ausencia de una correlación más sólida en algunos casos.

En conclusión, la moderada correlación encontrada en nuestro estudio distingue la repercusión del afrontamiento como un elemento clave, pero no exclusivo, en la promoción del bienestar psicológico de los estudiantes técnicos. La integración de estrategias de afrontamiento efectivas con un enfoque más amplio en la promoción del bienestar es esencial para desarrollar programas de intervención que realmente impresionen de manera eficaz en la existencia de los alumnos.

En relación con el primer objetivo específico, que busca identificar el estilo de afrontamiento al estrés más común entre los estudiantes de un instituto técnico de

Lima Metropolitana, se constató que el uso frecuente del estilo de afrontamiento centrado en la solución de problemas entre los estudiantes técnicos es un hallazgo relevante que conlleva importantes implicaciones tanto para entender su bienestar psicológico como para el desarrollo de intervenciones efectivas. Este estilo de afrontamiento se caracteriza por esfuerzos activos para manejar o modificar la fuente del estrés, en lugar de simplemente responder a sus efectos emocionales (Lazarus & Folkman, 1984) . Se confirma con estos datos que la mayoría de los participantes tiende a optar por afrontar un acontecimiento estresante de manera adaptativa, orientando sus acciones a la solución del problema y a un adecuado desenlace.

El afrontamiento orientado al problema se ha asociado consistentemente con resultados positivos en la salud mental y el bienestar (Choquecota & Ccorahua, 2021) así como con la inteligencia emocional (Lunahuana, 2018), resiliencia (Coronado, 2021), alta autoestima (Leiva, 2017) y apoyo social (Kessler & Mcleod 1985). Según Aldwin y Yancura (2010), este estilo de afrontamiento puede disminuir de manera significativa los niveles de estrés y fomentar una mejor adaptación psicológica al enfrentarse a situaciones estresantes. Nuestro estudio encontró que los estudiantes técnicos que emplean frecuentemente estrategias de afrontamiento orientadas al problema, como la planificación y la búsqueda de soluciones, tienden a tener una percepción más positiva de su capacidad para manejar los desafíos académicos y laborales, lo que coincide con los hallazgos de Carver y Connor-Smith (2010).

Este análisis resalta la relevancia de los estilos de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes técnicos. Matalinares et al. (2016) determinaron que los estudiantes de Lima y Huancayo mostraban niveles medios en sus estilos de afrontamiento, siendo los de Huancayo quienes obtenían puntuaciones más altas en el afrontamiento centrado en la emoción. En contraste, los estudiantes técnicos de Lima Metropolitana tienden a emplear un enfoque de afrontamiento orientado a la solución de problemas, lo que les permite enfrentar proactivamente las exigencias académicas y laborales.

El entorno urbano competitivo y el estilo de vida en Lima también afectan el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes, quienes deben equilibrar sus estudios y trabajo, lo que incrementa su nivel de estrés. Aplicar estrategias de afrontamiento enfocadas en la solución de problemas podría fortalecer su resiliencia y motivación, lo que se relaciona con la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000), que indica que satisfacer las necesidades de competencia y autonomía contribuye a mejorar el bienestar y el rendimiento académico.

Finalmente, Baker y Siryk (1989) subrayan que el uso de estrategias de afrontamiento efectivas, como el afrontamiento orientado al problema, está asociado con un mejor rendimiento académico y satisfacción con la experiencia educativa.

En resumen, el frecuente uso del afrontamiento centrado en la resolución de problemas entre los estudiantes técnicos destaca la relevancia de esta estrategia para gestionar eficazmente el estrés y promover el bienestar. Incorporar este enfoque en

las intervenciones y políticas educativas podría mejorar sustancialmente tanto la calidad de vida como el éxito académico de los estudiantes técnicos.

Revisando los hallazgos del segundo objetivo específico, la mayoría de los estudiantes de un instituto técnico en Lima Metropolitana tenían niveles bajos (45,70%) y medios (26,38%) de bienestar psicológico. Este es un resultado preocupante que requiere una consideración cuidadosa para determinar las causas subyacentes y crear soluciones viables.

El bajo bienestar de los estudiantes técnicos se explica en gran parte por la necesidad de equilibrar el estudio y el trabajo, lo que aumenta el estrés y limita el tiempo para actividades de autocuidado (Ferrer et al., 2018). La situación de los estudiantes técnicos se vuelve aún más compleja debido a las exigencias específicas que conlleva la educación técnica, los programas de educación técnica, con altos estándares académicos y exigencias en poco tiempo, incrementan la presión, siguiendo la teoría del estrés laboral de Karasek (1979), que vincula la alta demanda con baja autonomía al aumento del estrés y la insatisfacción. Además, muchos estudiantes recurren a mecanismos de afrontamiento ineficaces, como la evitación, lo que agrava su situación (Carver & Connor-Smith, 2010).

Otro factor importante es el contexto socioeconómico, donde las limitaciones financieras reducen el acceso a servicios de apoyo y aumentan el estrés. (Kessler et al., 2003). Este contexto de vulnerabilidad tiene un impacto negativo en su bienestar, sobre todo durante crisis económicas y sanitarias. La pandemia, por ejemplo, ha afectado tanto el mercado laboral como la salud mental de los estudiantes, quienes

también deben lidiar con el duelo por la pérdida de seres queridos. La investigación indica que la falta de recursos y apoyo social adecuado puede disminuir la habilidad de las personas para manejar el estrés de manera efectiva, resultando en niveles de bienestar más bajos (Hobfoll, 1989).

En el contexto actual, la salud mental de los estudiantes universitarios ha cobrado especial relevancia. Un estudio realizado por Cao et al. (2020) reveló que un porcentaje significativo de esta población presenta síntomas de ansiedad que varían desde leves hasta graves. Ante esta situación, Roberts (2022) señaló que entre los jóvenes se identifican múltiples factores que contribuyen a este fenómeno, tales como problemas familiares, dificultades económicas, sentimientos de aislamiento y encierro, así como la presión social y el estrés asociado a los estudios.

Por otro lado, en relación con el tercer objetivo específico, la escasa correlación entre las dimensiones del bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes técnicos sugiere que estos últimos no son los principales determinantes del bienestar en este grupo. Este hallazgo coincide con estudios anteriores que revelaron que, si bien las estrategias de afrontamiento pueden afectar el bienestar, diversos factores tanto ambientales como individuales pueden atenuar sus efectos (Encinas, 2019).

El bienestar psicológico es un concepto complejo y multifacético que abarca dimensiones como la autoaceptación, las relaciones satisfactorias, la autonomía, el control sobre el entorno, el sentido de propósito en la vida y el desarrollo personal

(Ryff, 1989). Más allá de las estrategias de afrontamiento, una multitud de otros factores también puede impactar cada una de estas características, como la autoestima (Mesa et al., 2019), la resiliencia (Peláez, 2017 como se citó en Canchari,2019), salud mental (Vergara, 2023) , las condiciones socioeconómicas y el contexto cultural.

Ryff y Keyes (1995) argumentan que el bienestar psicológico está determinado por múltiples factores interrelacionados que van más allá del afrontamiento del estrés, incluyendo el entorno social y las características individuales, lo que puede explicar la baja correlación observada en este estudio.

Los estilos de afrontamiento pueden variar significativamente entre los individuos y pueden no tener un impacto uniforme en todas las dimensiones del bienestar psicológico. Folkman y Moskowitz (2004), destacan que el afrontamiento es un proceso dinámico y adaptativo que depende del tipo y del contexto del estresor. En el caso de los estudiantes técnicos, es posible que algunos estilos de afrontamiento sean efectivos para manejar ciertos tipos de estrés, pero no tengan un impacto sustancial en la totalidad las dimensiones del bienestar psicológico.

Además, Lazarus y Folkman (1984), subrayan que la efectividad de los estilos de afrontamiento depende de la congruencia entre la estrategia de afrontamiento y la naturaleza del estresor. Por ejemplo, un estilo de afrontamiento orientado al problema puede ser útil para resolver desafíos académicos específicos, sin embargo, puede que no influya de manera considerable en aspectos más profundos del bienestar psicológico, como la sensación de propósito vital o la autoaceptación.

Los factores contextuales y personales también pueden desempeñar un papel crucial en la relación entre el afrontamiento y el bienestar psicológico. Cohen et al. (2000) señalan que factores como el apoyo social, la disponibilidad de recursos, y las características individuales como la personalidad y la resiliencia pueden moderar la relación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico. En el contexto de los estudiantes técnicos, estos factores pueden tener una influencia mayor que los estilos de afrontamiento individuales.

Por ejemplo, se ha encontrado que el bienestar psicológico se ve significativamente influenciado por el apoyo social. Estudiantes con redes de apoyo sólidas tienden a experimentar niveles más altos de bienestar, independientemente de sus estilos de afrontamiento. Kessler y McLeod (1985) sugieren que el apoyo social puede proporcionar recursos y una perspectiva que ayuda a mitigar el impacto del estrés, lo que puede explicar la baja correlación entre los estilos de afrontamiento y las dimensiones del bienestar.

Por otra parte, según el tercer objetivo A, se descubrió que existe una baja correlación entre el estilo de afrontamiento del estrés centrado en el problema y la aceptación/control situacional en el contexto del tercer objetivo específico, que consistió en determinar la relación entre cada estilo de afrontamiento del estrés y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana. Es por ello que Skinner (1995, como se citó en Freire, 2014) se refirió a la conexión que existe entre la sensación de control y la aplicación de mecanismos de afrontamiento proactivos y anticipatorios, lo cual permite que el individuo tome

acción frente a un posible evento difícil como la planificación de algún acontecimiento percibido como potencialmente estresante que pudiera presentarse, para así hacerle frente. En mayor medida esto se da cuando el estudiante percibe que tiene control de la buena actuación en sus estudios y se prepara para obtener buenas calificaciones.

Las conclusiones de la investigación indican que mientras los estudiantes mantengan un elevado grado de autoaceptación, cuanto más se aprecien y consideren importantes a sí mismos, y reconozcan sus habilidades y debilidades, les resulta más propicio gestionar y planificar sus siguientes acciones. Por el contrario, los estudiantes más descontentos con su persona son los que menos tienden a recurrir a estrategias activas de afrontamiento que les permitan dar una solución razonable a un evento conflictivo.

Según el tercer objetivo A, en cuanto a la presencia de una baja correlación entre el estilo de afrontamiento al estrés *centrado en el problema* y los vínculos, se podría deberse a que otras variables podrían estar compartiendo varianza con el estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema, como por ejemplo el apoyo social (Kessler & McLeod, 1985). Las personas que contaban con una relación familiar funcional, apoyo sobre las dificultades y respaldo familiar mantuvieron vínculos de calidad pese a las limitaciones del contacto y pudieron orientar sus actuaciones hacia un estilo de afrontamiento orientado al problema (Teque, 2017, como se citó en Encinas, 2019).

De igual manera, Freire (2014) señala que existe una fuerte relación entre las variables de vínculos y el afrontamiento del estrés centrado en el problema. Al comparar con la investigación actual, se observa un nivel de correlación más alto. Es importante tener en cuenta que la población de este estudio corresponde a estudiantes universitarios europeos (españoles), mientras que la investigación actual se centra en estudiantes técnicos peruanos, lo que sugiere que las condiciones económicas y demográficas podrían influir en los resultados. En el caso de los alumnos técnicos, es común que la calidad de sus relaciones interpersonales sea baja, lo que sugiere que el impacto de la pandemia podría haber afectado significativamente su interacción física y contribuido a su aislamiento (Liu et al., 2020).

Por otro lado, según el tercer objetivo A, respecto a la baja correlación observada entre el estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la autonomía, se encuentra el trabajo de García (2015), quien señaló que una alta percepción de autonomía en los estudiantes se asocia con un uso más frecuente de estrategias orientadas a resolver problemas. Sin embargo, este resultado debe interpretarse con precaución, ya que la relación entre ambas variables es débil. Esto podría explicarse por el hecho de que las variables podrían estar relacionadas con otros factores no analizados, como la autoestima elevada o la salud (Fantin et al., 2005, citado en Encinas, 2019). Además, es importante considerar que la población estudiada es técnica y que su situación económica puede diferir de la de una población universitaria.

Además, Freire (2014) señala que los estudiantes que tienen una mayor capacidad para tomar decisiones, elegir alternativas y autorregular sus pensamientos

y acciones, sin depender de motivaciones externas, son los que más tienden a planificar sus recursos personales y contextuales, orientando sus actividades para superar cualquier dificultad. El costo social que la pandemia impuso en la vida de los estudiantes pudo haber influido en este aspecto, ya que muchas decisiones fueron tomadas sin discusión por el gobierno, lo que resultó en limitaciones en su vida cotidiana, restricciones en los desplazamientos, disminución de la comunicación verbal debido a la reducción del contacto y las relaciones sociales, y generó una menor autonomía en los estudiantes, así como la necesidad de buscar otras formas de expresión para manifestar su individualidad (Liu et al., 2020).

En el contexto de la pandemia, los estudiantes universitarios han señalado la pérdida progresiva de autonomía y el sentimiento de aislamiento relacional como factores estresantes psicosociales que afectan negativamente su salud psicológica (Harvey et al., 2021).

Por otro lado, según el tercer objetivo A, la débil correlación entre el estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema y los proyectos se relaciona con la situación de esta población, donde la mayoría de los integrantes presenta un bienestar bajo, carecen de claridad sobre sus objetivos y metas a largo plazo, y se enfrentan a un entorno lleno de desafíos. Además, Guo et al. (2011, citado en Ospina, 2016) estudiaron a la población estudiantil estadounidense y hallaron que las principales fuentes de estrés eran la incertidumbre provocada por las difíciles circunstancias económicas para cubrir los costos de sus estudios. Por su parte, los estudiantes técnicos de Lima han enfrentado un nivel de inestabilidad económica debido a la pandemia que afectó al país. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática

(INEI), la economía sufrió uno de los mayores retrocesos en los últimos 30 años, con una caída del 11% en 2020 (Fowks, 2021), lo que podría provocar angustia, ansiedad, depresión y una perspectiva desalentadora sobre su futuro.

Asimismo, investigaciones de autores como Park, Adler, Miquelon, Vallerand y Kling et al. (citado en Freire, 2014) sugieren que el deseo de autorrealización impulsa a las personas a alcanzar su máximo potencial y encontrar un propósito en sus vidas. Al tener metas y objetivos claros, los individuos tienden a adoptar estilos de afrontamiento funcionales que les ayudan a manejar el estrés. En contraste, la falta de objetivos definidos puede llevar a un uso de estrategias pasivas o disfuncionales. Es importante señalar que esta investigación se centró en una población universitaria española, lo que podría resultar en hallazgos diferentes en otros contextos.

De igual manera, la investigación de García (2015) indica que la relación entre los proyectos y el estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema es débil, sugiriendo que un mayor uso de estrategias de afrontamiento para abordar problemas proporciona más seguridad a los estudiantes al establecer sus proyectos. De manera similar, la investigación actual también encontró una relación pequeña.

En lo que respecta al tercer objetivo B, la débil correlación entre el estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la aceptación/control de la situación, este hallazgo podría explicarse por la interrelación de variables con otros factores. Casullo y Castro (2000) han vinculado variables personales, como la extroversión, con emociones positivas y el bienestar, mientras que el neuroticismo está asociado con emociones negativas y la tristeza. Además, la inteligencia emocional es una

variable relevante que se relaciona con el bienestar y el estilo de afrontamiento psicológico (Lunahuana, 2018). Freire (2014) también destacó que los estudiantes que obtuvieron mejores puntajes en el dominio del entorno mostraban un alto grado de optimismo, caracterizado por una perspectiva positiva hacia el futuro, lo que concuerda con los hallazgos de esta investigación, ya que la relación en el estudio actual es baja.

Por otra parte, según el tercer objetivo B, la escasa correlación observada entre el estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la autonomía puede explicarse analizando cómo estas variables se relacionan con otras, como la resiliencia. Así, mientras los estudiantes enfrentaban cambios en su entorno que reducían su nivel de autonomía y utilizaban estilos de afrontamiento para lidiar con las dificultades, la resiliencia pudo haber actuado como un factor mediador que les ayudaba a sobrellevar estas situaciones de cambio. De igual manera, la investigación de Coronado (2021) reveló una correlación fuerte y positiva entre las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones y la resiliencia.

De la misma forma, según García (2015), los datos señalan que mientras los alumnos tengan un mayor uso de estrategias orientadas a la reevaluación positiva, tendrán un mayor nivel de autonomía; sin embargo, el nivel de relación es bajo, lo cual es coherente con la presente investigación. Igualmente, Casullo y Castro (2000) refirieron que el ser humano mantiene un alto nivel de bienestar si la mayor parte del tiempo presenta un estado anímico bueno, conformado por afectos positivos. Cabe mencionar que otras variables pueden explicar el bajo nivel de correlación encontrado

como en Song et al. (2023), quienes demostraron el importante papel que desempeña el apoyo social a la hora determinar entre un afrontamiento sano y el TEPT.

Desde otra perspectiva, según el tercer objetivo B, se obtuvieron los siguientes resultados en relación con la débil correlación entre los vínculos y el estilo de afrontamiento al estrés centrado en las emociones; estos hallazgos pueden explicarse por la influencia de otras variables, como la autoestima (Leiva, 2017). Cuando las personas enfrentan situaciones difíciles en su vida, su capacidad para resolver problemas de manera adecuada se pone a prueba, y en ocasiones no logran adaptarse a estas exigencias, lo que puede generar emociones negativas hacia su propia autoestima, su trabajo y las relaciones que mantienen. En otras palabras, las personas con niveles elevados de autoestima tienden a experimentar un mayor bienestar y una mejor salud en general (Mesa et al., 2019).

Igualmente, según García (2015), los datos señalan que mientras los alumnos tengan un mayor uso de estrategias orientadas a la reevaluación positiva, que significa observar los aspectos positivos del problema para así poder fluir dentro de contextos de dificultad, tendrán un mayor nivel de relaciones sociales o vínculos. Hay que tener en cuenta que la relación es baja.

De otra manera, Matalinares et al. (2016) indican que existe una relación entre el afrontamiento centrado en la emoción y el bienestar psicológico relacionado con las relaciones positivas, ya que más personas eligen reinterpretar las situaciones estresantes en su entorno y adoptan una perspectiva más optimista al respecto. Esto se refleja en la calidad y favorabilidad de sus relaciones sociales. La investigación se llevó a cabo en una universidad peruana con estudiantes de Lima y Huancayo, a

diferencia de lo que se observa en el estudio actual, que analiza esta relación en una población técnica de Lima Metropolitana.

Por otra parte, según el tercer objetivo B, en cuanto a la presencia de una baja asociación entre el estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y proyectos, este resultado puede deberse al compartir varianza con otras variables. Una variable muy relevante para las situaciones que han sucedido en estos últimos años de cambios constantes y pandemia ha sido la autoeficacia para envejecer (Mesa et al., 2019). Así, tener una alta autoeficacia facilita tener una visión positiva de las propias habilidades e ideas inspiradoras para la acción; por otro lado, tener una baja autoeficacia puede llevar a emociones negativas al enfrentar desafíos, lo cual puede tener un efecto perjudicial en la autoestima y en cómo afronta una situación difícil. Del mismo modo, Coronado (2021) halló una relación positiva y altamente significativa entre el estilo de afrontamiento del estrés basado en las emociones y la resiliencia. En su estudio, Condori (2020) descubrió que entre los estudiantes de ingeniería industrial e ingeniería civil de una universidad de Lima Metropolitana había poca correlación entre los estilos de afrontamiento del estrés centrado en la emoción y centrado en proyectos (aceptación y búsqueda de apoyo social). La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff se utilizó para medir el bienestar, mientras que la COPE60 se utilizó para evaluar el afrontamiento del estrés, por lo que hubo cierta variación en los instrumentos utilizados; sin embargo, se encuentra una coherencia con el resultado obtenido.

Según el tercer objetivo C, durante su investigación, Condori (2020) encontró una débil relación inversa entre los estilos desadaptativos del estrés y la

aceptación/control situacional en estudiantes de ingeniería industrial y civil de una universidad de Lima Metropolitana. Este hallazgo se refiere a la presencia de una correlación moderada e inversa entre estos dos constructos en la presente investigación. Según García (2021) la prevalencia de la ansiedad y la depresión ha aumentado significativamente desde la pandemia de Covid-19, lo que ha dificultado a los estudiantes concentrarse en sus problemas diarios, obtener buenas calificaciones y sentirse en control de su entorno.

A su vez Vásquez et al., (2022) en su investigación, determinaron que existe una relación inversa, descubriendo, en diversas poblaciones adultas de todo el mundo entre 2020 y 2022, altos niveles de ansiedad y bajos niveles de bienestar psicológico, lo que puede explicar la escasa relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y los indicadores de bienestar. Asimismo, Farber et al., (2010, como se citó en Freire, 2014) afirmaron que el abuso de sustancias, la autodistracción y la negación del problema son factores de riesgo para el funcionamiento positivo. Sin embargo, pueden ser un escape a la realidad que viven los estudiantes, que fueron afectados desfavorablemente por los hábitos de consumo de alcohol, tabaco, baja calidad de sueño y descanso (Becerra, 2013).

De otro modo, según el tercer objetivo C, con respecto a la baja correlación que existe entre la autonomía y el estilo de afrontamiento desadaptativo del estrés, los resultados obtenidos pueden explicarse por la relación de otras variables, como la resiliencia y el neuroticismo (Delhom et al., 2019). En un estudio realizado por Choquecota y Ccorahua (2021), descubrieron una relación inversa entre los estilos de afrontamiento desadaptativos y el bienestar en una población joven de Juliaca, con las

variables estilos de afrontamiento y resiliencia prediciendo el bienestar psicológico hasta un $R^2=.243$. A mayor resiliencia, menor uso de estilos de afrontamiento desadaptativos y mayor uso de bienestar. Asimismo, otra variable que podría estar influyendo en dicha relación es la inteligencia emocional, en donde Lunahuana (2018) identificó una relación de esta variable con los estilos de afrontamiento.

Asimismo, según la investigación de Showing y Castro (2022) los estilos de afrontamiento evitativos, la desvinculación conductual, la autoculpabilización, la autodistracción y la negación se encuentran entre las estrategias que hacen que las personas se sientan más ansiosas. Es así que los factores relacionados con el estrés son desestabilizadores de la salud biopsicosocial del ser humano, al punto que pueden generar alteraciones fisiológicas y psicológicas en los estudiantes, comprometiendo su salud, con depresión, trastornos de ánimo, enfermedades cardiovasculares, psicosis y asma (Cuenca et al., 2020).

A su vez Cassaretto (2009, como se citó en Matalinares et al., 2016) reconoció que el uso de otros estilos como las estrategias pasivas genera una mayor molestia física y a la vez un estilo que tiene gran probabilidad de producir psicopatología. En este estudio no se examinó la frecuencia de ninguna enfermedad mental que pudiera afectar a la relación entre las dos variables investigadas, lo que sería importante considerar para futuras investigaciones.

Por otro lado, según el tercer objetivo C, en cuanto a la presencia de una baja correlación entre el estilo de afrontamiento al estrés desadaptativo y vínculos, se puede explicar este resultado por la relación de otras variables existentes como la ansiedad (Liu et al., 2023). Las conclusiones del estudio de Vásquez et al., (2022)

indican que existe una correlación negativa entre ambas variables, con altos niveles de ansiedad y bajos niveles de bienestar psicológico en diversas poblaciones mundiales. Según la OMS (2021), los trastornos de ansiedad se encuentran entre las primordiales causas de enfermedad y discapacidad entre los jóvenes.

Asimismo, Córdova y Sulca (2018) mencionan que existen diversas demandas en los estudios y en las relaciones interpersonales que requieren una adaptación gradual; sin embargo, algunos estudiantes enfrentan dificultades que generan diferentes respuestas relacionadas con la sintomatología del estrés. Además, el aislamiento que experimentaron los estudiantes y su posterior readaptación al entorno digital y físico hicieron que muchos de ellos no se ajustaran a las nuevas exigencias, lo que llevó al uso de estilos de afrontamiento desadaptativos que pueden resultar en aislamiento social. Esto a su vez refuerza el aislamiento emocional, debilita el sistema inmunitario, incrementa el riesgo de depresión e hipertensión y contribuye a problemas de salud a largo plazo (Filgueira, 2020).

De igual manera, Condori (2020) reveló una baja relación inversa entre los vínculos y los estilos de afrontamiento desadaptativos en estudiantes de ingeniería industrial y civil de una universidad Metropolitana de Lima. Existe una coherencia con el resultado obtenido en la investigación actual; esto podría explicarse por las características de la población, en donde refieren que las carreras de ingeniería suelen estar caracterizadas por alta tensión, considerando que la ansiedad podría explicar la baja correlación de las variables estudiadas.

Por otro aspecto, según el tercer objetivo C, se obtuvieron las siguientes conclusiones con respecto a la moderada correlación que existe entre los proyectos y

los estilos desadaptativos de afrontamiento del estrés. Esto se puede explicar por la relación con otras variables como la resiliencia y el optimismo, que actúan de manera positiva y significativa sobre el bienestar subjetivo (Laime, 2021). Asimismo puede estar compartiendo varianza con la violencia familiar según Felipe y León (2010). Por su parte, Condori (2020) descubrió una correlación débilmente negativa entre los proyectos y los estilos desadaptativos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería industrial y civil de una universidad de Lima Metropolitana, lo cual es coherente con el resultado obtenido.

De forma similar Carver y Connor-Smith (2010) señalaron que el estilo de afrontamiento desadaptativo por lo general produce malas consecuencias, empeorando la salud física, disminuye el afecto positivo y aumenta los síntomas de ansiedad y depresión. Asimismo, la situación de pandemia, que se vivió con bastante incertidumbre, la muerte de familiares y el contagio generaron en algunos estudiantes síntomas ansiosos (Cao et al., 2020).

De otra manera, según el cuarto objetivo A, se discute el resultado de la moderada correlación que existe entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar, manteniendo constante la edad. La correlación moderada indica que la edad tiene un impacto notable, pero no absoluto, en la percepción del bienestar psicológico de los estudiantes técnicos. Mesa et al., (2019) sugirieron que una serie de factores psicológicos, más que la edad, son los que determinan el nivel de bienestar de una persona, como la autoestima y la autoeficacia como variables predictoras del bienestar.

La investigación ha mostrado que el apoyo social y familiar es un predictor clave del bienestar psicológico. Este apoyo puede ofrecer un amortiguador frente al estrés y las presiones académicas, lo que podría explicar por qué la edad no es un factor determinante del bienestar en este grupo de estudiantes. Es probable que el acceso a redes de apoyo influya más significativamente en el bienestar que la edad (Orcasita & Uribe, 2010).

La correlación moderada indica que, a medida que los estudiantes envejecen, hay una tendencia a mejorar su bienestar psicológico, posiblemente debido a la adquisición de mayor madurez emocional y experiencia de vida. Estudios previos han señalado que la edad puede estar asociada con un incremento en la capacidad de regulación emocional y una mayor adaptación a las demandas del entorno, lo que contribuye a un mayor bienestar psicológico (Ryff & Keyes, 1995).

En cuanto a los estilos de afrontamiento al estrés, la correlación moderada sugiere que los estudiantes mayores tienden a desarrollar estrategias de afrontamiento más efectivas y adaptativas comparado con sus contrapartes más jóvenes. Esto está alineado con investigaciones que señalan que la experiencia acumulada con la edad permite una mejor gestión del estrés a través de estrategias más maduras y centradas en la resolución de problemas (Folkman & Lazarus, 1985).

Dada la correlación moderada, es importante considerar la edad al diseñar intervenciones de apoyo y programas de bienestar. Los estudiantes mayores pueden beneficiarse de enfoques que potencien sus estrategias existentes, mientras que los

estudiantes más jóvenes pueden requerir un mayor énfasis en el desarrollo de habilidades de afrontamiento y manejo del estrés desde una perspectiva educativa y de formación personal (Hsieh et al., 2007).

Por otra parte, según el cuarto objetivo B, la moderada correlación entre la edad y el bienestar psicológico, así como los estilos de afrontamiento, sugiere la necesidad de diseñar intervenciones que consideren las diferencias etarias. Por ejemplo, los estudiantes más jóvenes pueden beneficiarse de programas que se enfoquen en el desarrollo de habilidades específicas para el manejo del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia. En contraste, los estudiantes mayores pueden requerir enfoques que potencien sus capacidades existentes y les proporcionen herramientas para enfrentar desafíos más complejos y específicos de su etapa de vida (Nett et al., 2010).

Estudios anteriores también han encontrado que la edad está correlacionada con mejoras en la percepción del bienestar y la implementación de estrategias de afrontamiento más efectivas. Por ejemplo, una investigación realizada por Tacca y Tacca (2019) mostró que los estudiantes de mayor edad tienden a reportar mayores niveles de bienestar y utilizan una mayor variedad de estrategias de afrontamiento en comparación con los más jóvenes.

También se deben tener en cuenta diversos factores, como los antecedentes personales de los participantes, las circunstancias de aplicación de las pruebas y los

antecedentes culturales, entre otros. Estos factores podrían hacer que se mantuviera una correlación moderada incluso en caso de cambios de edad.

Sobre la moderada correlación que existe entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar, manteniendo constante el sexo. Esta correlación sugiere que el sexo tiene un impacto, aunque no determinante, en cómo los estudiantes manejan el estrés y perciben su bienestar general.

La literatura sugiere que hombres y mujeres tienden a experimentar y reportar su bienestar de manera diferente. Las mujeres suelen mostrar mayores niveles de emociones tanto positivas como negativas y son más propensas a buscar apoyo social, lo que puede influir en su percepción del bienestar psicológico (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011). Los hombres, por otro lado, tienden a utilizar estrategias más orientadas a la acción y menos centradas en la emoción, lo que podría explicar las diferencias en los niveles de bienestar reportados (Matud, 2004). La moderada correlación entre el sexo y los estilos de afrontamiento al estrés sugiere que hombres y mujeres técnicos adoptan diferentes estrategias para manejar situaciones estresantes. Las mujeres tienden a utilizar estilos de afrontamiento centrados en la emoción, como la búsqueda de apoyo social y la expresión de emociones, mientras que los hombres son más propensos a usar estrategias de afrontamiento centradas en el problema, como la planificación y la acción directa (Billings & Moos, 1984). Estos patrones son consistentes con estudios previos que indican diferencias de género en la selección y efectividad de las estrategias de afrontamiento (Tamres et al., 2002).

La correlación moderada observada sugiere la necesidad de diseñar intervenciones de apoyo y programas educativos que tengan en cuenta las diferencias de sexo en el afrontamiento del estrés y la promoción del bienestar psicológico. Por ejemplo, las mujeres podrían beneficiarse de programas que fortalezcan sus redes de apoyo social y les proporcionen herramientas para gestionar emociones, mientras que los hombres podrían requerir enfoques que desarrollen habilidades prácticas para la resolución de problemas y la gestión del estrés (Condori, 2010).

Es fundamental que los programas educativos promuevan una variedad de estrategias de afrontamiento que sean efectivas y adaptadas a las necesidades y preferencias de cada sexo. Esto podría incluir el entrenamiento en habilidades emocionales para los hombres y el desarrollo de habilidades prácticas para la solución de problemas en las mujeres, favoreciendo así un enfoque integral en la gestión del estrés y la promoción del bienestar (Frydenberg & Lewis, 2004).

Estudios adicionales respaldan la moderada correlación entre el sexo y el bienestar psicológico, mostrando que, aunque el sexo influye en la percepción del bienestar y las estrategias de afrontamiento al estrés, otros factores como la edad, la educación y el entorno social también juegan roles importantes en la configuración de estas experiencias (Ryff & Keyes, 1995). Además, investigaciones en contextos educativos sugieren que tanto hombres como mujeres pueden beneficiarse de enfoques personalizados que reconozcan sus diferentes necesidades y preferencias en la gestión del estrés (Parker & Endler, 1996).

CONCLUSIONES

1. . Se acepta la hipótesis del objetivo general, dado que existe una moderada correlación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.

2. Se acepta la primera hipótesis específica, se pudo determinar que el estilo de afrontamiento más común entre los estudiantes es el afrontamiento centrado en el problema.

3. Se acepta la segunda hipótesis específica, era factible determinar que los alumnos no cuentan con un adecuado nivel de bienestar psicológico, debido a que predominan los niveles bajo (45.70%) y medio (26.38%).

4. Se rechaza la primera y segunda hipótesis específica, debido a que se encontraron correlaciones pequeñas entre las dimensiones de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés centrado al problema y centrado en la emoción. Se acepta la tercera hipótesis específica, debido a que se encontraron correlaciones moderadas e inversas entre las dimensiones de autoaceptación y proyectos con relación al estilo de desadaptativos.

5. Se acepta la cuarta y quinta hipótesis, debido a que se encontró una correlación moderada en la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico controlando los efectos estadísticos de edad y sexo.

RECOMENDACIONES

1. Futuras investigaciones podrían centrarse en identificar intervenciones específicas que resulten más eficaces para los estudiantes técnicos, considerando sus contextos socioeconómicos y culturales particulares.

2. Investigaciones futuras podrían incluir variables moderadoras como la ansiedad, el estrés postraumático, estrés académico, resiliencia y violencia familiar para el análisis estadístico correspondiente, a fin de determinar si estos factores tienen o no un impacto significativo en el afrontamiento.

3. Futuros estudios podrían enfocarse en explorar cómo diferentes estilos de afrontamiento interactúan con otros factores personales y contextuales, así como con otras variables como la autoestima y autoeficacia para influir en el bienestar psicológico. La investigación longitudinal podría proporcionar una visión más profunda de cómo la relación entre el afrontamiento y el bienestar evoluciona con el tiempo y en respuesta a diferentes desafíos y transiciones en la vida de los estudiantes .

4. Se recomienda realizar más investigaciones nacionales en torno a la población estudiantil técnica, debido a que se encontraron investigaciones en poblaciones universitarias primordialmente.

5. Es conveniente incentivar charlas preventivas para que los estudiantes tengan conocimiento sobre cómo mejorar su bienestar y cuáles son los estilos de afrontamiento más adaptativos.

REFERENCIAS

- Admin. (2020, 27 noviembre). *Rompiendo el Paradigma: Educación Técnica en el Perú*. Stratedu | Construimos el Futuro. <https://www.stratedu.com/rompiendo-el-paradigma-educacion-tecnica-en-el-peru/>
- Aquino, B. (2017, 6 diciembre). *Demanda de técnicos, calificados es diez veces mayor a la oferta – Educación al Futuro*. Educación Al Futuro. <https://educacionalfuturo.com/noticias/demanda-de-tecnicos-calificados-es-diez-veces-mayor-a-la-oferta/>
- Alarcón, R. (2013). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima: Universitaria.
- Alarcón, R. (2016) *Psicología de la felicidad*. Lima: Universitaria.
- Albujar, G. & Chuquipoma, C. (2022). *Bienestar Psicológico y Estrés Académico en Estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del Distrito de Pueblo Libre – Lima, 2021* [Tesis de Titulación , Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3784/TESIS%FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20para%20fraseado>
- Aldwin, C., & Yancura, L. (2010). "Coping and health: A comparison of stress and trauma models." In J. E. Maddox & M. P. Blatner (Eds.), *Coping and Health* (pp. 76-89). Oxford University Press

- Álvarez, Y. (2014). Relación del bienestar psicológico con los niveles de ansiedad: rasgo-estado en adolescentes. *Revista de Ciencias Médicas de la Habana*, 20(1), [1-11]. <https://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/186>
- Baker, R., & Siryk, B. (1989). *Student Adaptation to College Questionnaire: Manual*. Western Psychological Services
- Barrantes, A. (2020). *Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en mujeres con fibromialgia de un hospital nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/8957>
- BBecerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/5013>
- Benatuil, D. (2004). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate*, 3(1), 43-58. <https://doi.org/10.18682/pd.v3i0.502>
- Berrío, N., & Mazo, R. (julio-diciembre de 2011). Estrés académico. *Revista de Psicología* [Universidad de Antioquia], 3(2), 65-82. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Billings, A., & Moos, R. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6737198/>

- Canchari, Y. (2019). *Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto* [Trabajo de grado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6641>
- Cantoni, N. (2009). Técnicas de muestreo y determinación del tamaño de la muestra en investigación cuantitativa. *Revista Argentina de Humanidades y Ciencias Sociales*, 7(2). http://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v7_n2_06.htm
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. y Zheng, J. (mayo de 2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, [1-5]. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carrasco, B. & Villegas, X. (2022). *Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020* [Tesis de licenciatura, Univrsidad Privada del Norte]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/11537/30120>
- Carver, C. y Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

- Cassaretto, M. (2010). Relaciones entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Revista Vanguardia Psicológica*, 1(1); 202-225. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815128.pdf>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología [PUCP]*, 21(2), 363-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Cassaretto, M., & Chau, C. (2016). Afrontamiento al estrés: adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 2(42), 95-109. https://doi.org/10.21865/RIDEP42_95
- Castro, N., & Rivera, M. (2022). *Afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico durante el estado de emergencia generado por el Covid-19 en jóvenes y adultos de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/6149>
- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología [PUCP]*, 18(1), 35-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Casullo, M., & Solano, A. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 129-140. <http://search.proquest.com/docview/1115388166?accountid=43847>

- Casullo, M., Brenilla, M., Castro, A., Cruz, S., González, R., Maganto, C., Martín, M., Martínez, P., Montoya, I. & Morote, R. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires : Argentina. Eds. Paidós
- Casuso, M. (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/10630/4926>
- Chemers, M. ; Hu, L. & García, B. (2001) Academic Self – Efficacy and First –Year College Student Performance and Adjustment. <https://psycnet.apa.org/record/2001-16705-006>
- Choquecota, M., & Ccorahua, J. (2021). *Resiliencia y estilos de afrontamiento como predictores del bienestar psicológico en jóvenes del distrito de Juliaca-Perú, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4470>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2a ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. (2012). "Psychological stress and disease." *JAMA*, 298(14), 1685-1687. https://www.researchgate.net/publication/5918645_Psychological_stress_and_disease_JAMA_298_1685-1687

Cohen, S., Kessler, R., & Gordon, L. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In S. Cohen, R. Kessler, & L. Gordon (Eds.), *Measuring stress: A guide for health and social scientists* (pp. 3–26). Oxford University Press

Colegio de Psicólogos (15 de junio de 2024). La importancia de la adaptación en la psicología. <https://colegiodepsicologossj.com.ar/adaptacion-definicion-psicologia/?shared=false>

Condori, J. (2020). *Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima Metropolitana* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/177483> Contreras, F., Espinosa, J. y Esguerra, G. (mayo-agosto de 2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 8(2), 311-322. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64712165003>

Córdova, J. & Sulca, L. (2018). *Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad particular de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/1424>

Coronado, C. (2021). *Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia de género que acuden al CEM Comisaría Puente Piedra, 2020* [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/10397>

- Cresto, I. (2022). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2007>
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow): una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós. https://www.academia.edu/44936345/FLUIR_una_psicologia_de_la_felicidad
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología* [Universidad de Chile], 12(1), 83-96. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>
- Cuenca, N., Robladillo, L., Meneses, M. & Suyo, J. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos: revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 689-695. <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/>
- Diener, E., Thapa, S., & Tay, L. (2020). Positive emotions at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7(1), 451-477. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012119-044908>
- . <https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.1.8>
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). "The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior." *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1207/S15327965PLI1104_01?needAccess=true

- De Educación Dirección General de Educación Superior Universitaria Dirección de Políticas Para el Desarrollo y Aseguramiento de la Calidad de la Educación Superior Universitaria, P. M., Santiago, T. M. D., Javier, P. P. A., David, C. G. F., Nora, N. V. A., Alan, O. M. J., Meliton, C. A. J., Eneida, C. P. S., Melissa, P. L., Teresa, B. R. S., Alonso, M. N. D., Noé, P. Z. Y., Elizabeth, S. E. K., Sandra, R. L. S., & Fernando, M. S. L. (2021, 1 julio). *Encuesta Nacional de Estudiantes de Educación Superior Universitaria 2019:principales resultados*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/>
- Delhom, I., Satorres, E. y Meléndez, J. (enero-junio de 2019). ¿Están los rasgos de personalidad asociados al bienestar psicológico? *Escritos de Psicología*, 12(1), 1-8. <https://revistas.uma.es/index.php/espsi/article/view/9916/>
- De los Santos, X. y Gutiérrez, J. (enero-junio de 2017). Medición del bienestar psicológico en adolescentes de educación media superior del Estado de México. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 6(11), 61-79. <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/13351>
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*. <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1994/vol2/arti5.htm>
- Domínguez, S. (enero-junio de 2014). Análisis psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychology: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31. <https://www.researchgate.net/publication/345247696>

- Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde, J., & Rodríguez, J. (2020). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/>
- Elacqua, G. (2020, 25 agosto). *La educación técnica, un posible alidado frente a la deserción escolar en tiempos de COVID-19*. Enfoque Educación. <https://blogs.iadb.org/educacion/es/educaciontecnicacovid19>
- Encinas, M. (2019). *Afrontamiento al estrés, una revisión teórica* [Trabajo de grado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6097>
- Estrés y presión académica: los enemigos silenciosos de los estudiantes*. (2019, 30 octubre). Zona Docs. <https://www.zonadocs.mx/2019/10/30/estres-y-presion-academica-los-enemigos-silenciosos-de-los-estudiantes/>
- Felipe, E., & León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>
- Ferrer, M., Piqueras, J., & Soto, S. (2018). "Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios y de formación profesional." *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 92-105.
- Filgueira, B. (17 de marzo de 2020). Cuarentena por coronavirus: el impacto del aislamiento social en la salud mental de las personas. *Infobae*. <https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/03/17/cuarentena->

[por-coronavirus-el-impacto-del-aislamiento-social-en-la-salud-mental-de-las-personas/](#)

Fondo Educativo Becas. (s.f.) Tecsup. <https://www1.tecsup.edu.pe/modalidades-de-admision/fondo-educativo-becas>

Fowks, J. (16 de febrero de 2021). La economía en Perú cayó un 11% en 2020, el mayor retroceso en 30 años. El País. <https://elpais.com/economia/2021-02-16/la-economia-en-peru-cayo-un-11-en-2020-el-mayor-retroceso-en-30-anos.html>

Folkman, S., & Moskowitz, J.(2004). "Coping: Pitfalls and promise." *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento* [Tesis doctoral, Universidade da Coruña]. Repositorio institucional. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/13815>

Frydenberg, E. & Lewis, R. (2004). Adolescents' concerns: Comparing international data. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 24(2), 315-331

García, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico* [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/10495/16036>

- García, L. (11 de noviembre de 2021). Salud mental: una necesidad educativa real. *Educación* 3.0. <https://www.educacionrespuntocero.com/noticias/salud-mental-educativa/>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. <https://www.psicothema.com/pi?pii=733>
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319
<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.clinpsy.1.1.02803.143938>
- Harvey J., Obando, L., Hernández, K., & De la Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la Covid-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216.
<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores.
- Hobfoll, S. (1989). "Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress." *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
<https://psycnet.apa.org/record/1989-29399-001>

Hsieh, P., Sullivan, J., & Guerra, N. (2007). A closer look at college students: Self-efficacy and goal orientation. *Journal of Advanced Academics*, 18(3), 454-476. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.4219/jaa-2007-500>

Iwanaga, K., Chan, F., Rumrill, P., & Ditchman, N. (2023). Subjective well-being of adults with multiple sclerosis during COVID-19: Evaluating stress–appraisal–coping and person–environment factors. *Rehabilitation Psychology*, 68(4), 362–373. <https://psycnet.apa.org/record/2023-87337-001>.

Karasek, R. (1979). "Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign." *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308. <https://www.jstor.org/stable/2392498>

Kessler, R. y McLeod, J. (1985). Social support and mental health in community samples. En S. Cohen y S. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 219-240). Academic Press.

Kessler, R., Foster, C., Saunders, W. , & Stang, P. (2003). "Social consequences of psychiatric disorders, I: Educational attainment." *American Journal of Psychiatry*, 152(7), 1026-1032. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7793438/>

Kurtse, B. & Koseoglu, C. (2023). Psychological resilience and stress coping styles in migraine patients. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, (19), 63-72. <https://doi.org/10.2147/NDT.S398838>

- Labrague, L.(2022) Specific coping styles and its relationship with psychological distress, anxiety, mental health, and psychological well-being among student nurses during the second wave of the COVID-19 pandemic. *Perspect Psychiatr Care* ;58(4):2707-2714. doi: 10.1111/ppc.13111. Epub 2022 May 17. PMID: 35582787; PMCID: PMC9348459.
- Lacopetti, C., Londi, I., Patussi, V., Sirigatti, S. & Cosci, F. (2019) Life events, coping styles, and psychological well-being in children living with parents who harmfully consume alcohol. *Clin Psychol Psychother* ;26(2):157-166. doi: 10.1002/cpp.2338. Epub 2018 Nov 8. PMID: 30288842.
- Laime, M. (2021). *Influencia de la resiliencia y optimismo sobre el bienestar subjetivo en estudiantes de carreras de gestión de un instituto particular de Lima* [Tesis de doctorado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/8768>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company New York. https://books.google.com.pe/books?id=i-ySQQUpr8C&pg=PR7&hl=es&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false
- Leiter, M., & Maslach, C. (2000). "Preventing burnout and building engagement: A complete program for organizational renewal." In *Burnout at Work: A Psychological Perspective* (pp. 68-85). Psychology Press. https://books.google.com.pe/books/about/Preventing_Burnout_and_Building_Engageme.html?id=q7RHMwEACAAJ&redir_esc=y

- Leiva, C. (2017). *Autoestima y estilos de afrontamiento al estrés, en el personal de salud de la Policía Nacional del Perú, Red Norte y Red Oeste, Lima, 2016* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/679>
- Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D., Ping, F., Abu Talib, M., Lester, D. & Jia, C. (2019) Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *PLoS One*. 1;14(7):e0217372. doi: 10.1371/journal.pone.0217372. PMID: 31260454; PMCID: PMC6602174.
- Liu, Y., Kuo, R. y Shih, S. (agosto de 2020). Covid-19: the first documented coronavirus pandemic in history. *Biomedical Journal*, 43(4), 328-333. <https://doi.org/10.1016/j.bj.2020.04.007>
- Liu, L., Chen, J., Liang, S., Yang, W., Peng, X., Cai, C., Huang, A., Wang, X., y Zhao, J. (2023). Impact of family functioning on mental health problems of college students in China during Covid-19 pandemic and moderating role of coping style: a longitudinal study. *BMC Psychiatry*, 23(244), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04717-9>
- Lunahuana, M. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4254>

- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (19), 105-126. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975/936>
- Matud, M. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886904000200>
- Meier, L. y Oros, L. (2019). Adaptación y análisis psicométrico de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes argentinos. *Psykhē*, 28(1), 1 - 16. <https://doi.org/10.7764/psykhe.27.2.1169>
- Mesa, M., Pérez, J., Nunes, C., & Menéndez, S. (2019). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(1), 115-124. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35302016>
- Motivación*. (s.f.). Anahana Wellness, Inc. <https://www.anahana.com/es/mental-health/motivation>
- Mundial, B. (2021, 28 septiembre). Las carreras técnicas pueden dar impulso al empleo y la recuperación económica de América Latina y el Caribe. *World Bank*. <https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2021/09/28/short-cycle-programs-latin-america>

Naciones Unidas. (10 de octubre de 2020). 2020: Un año desafiante para la salud mental. *Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2020/10/1482212>

Naciones Unidas. (30 de junio de 2020). La pérdida de empleos por el COVID-19, peor de lo que se esperaba. <https://news.un.org/es/story/2020/06/1476782>
<https://news.un.org/es/story/2022/03/1504932>

Naranjo, M. (2009) Una Revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

Nett, U., Goetz, T., & Daniels, L. (2010). What to do when feeling bored? Students' strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20(6), 626-638.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608010001093>

Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886911002881>

Orcasita, L. & Uribe, A. (2010) La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la Disciplina*. Vol 4 (2)
http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862010000200007

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (17 de noviembre de 2021). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Ospina, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Colombia]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/10983/3161>
- Parker, J. & Endler, N. (1996). Coping and defense: A historical overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping* (pp. 3-24). John Wiley & Sons. <https://psycnet.apa.org/record/1996-97004-001>
- Pérez, G. (14 de noviembre de 2021). Salud mental de estudiantes en pandemia: investigación del Consorcio de Universidades permitirá tomar acciones de apoyo. .edu <https://puntoedu.pucp.edu.pe/comunidad-pucp/salud-mental-de-estudiantes-en-pandemia-investigacion-del-consorcio-de-universidades-permitira-tomar-acciones-de-apoyo/>
- Pritchard, M. E., Wilson, G. S., & Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health*, 56(1), 15-22. https://researchgate.net/publication/6127781_What_Predicts_Adjustment_Among_College_Students_A_Longitudinal_Panel_Study

Pearson, I. (2023, 17 mayo). 7 factores que afectan la salud mental de los universitarios. *Pearson Higher Education*. Recuperado 17 de septiembre de 2024, de <https://blog.pearsonlatam.com/educacion-del-futuro/7-factores-que-afectan-la-salud-mental-de-los-universitarios>

Pro, Z. (2021). Relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes. [Tesis de Titulación , Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. http://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13299/Pro_Gomez_Zenaida_Luisa.pdf?sequence=1

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., y Neira, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 253-276. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/61794>

Rey de Castro, C. (2017). *Autoestima, afrontamiento y bienestar en un grupo de mujeres con depresión* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/9833>

Roberts, R. (18 de marzo de 2022). Cómo pueden las universidades apoyar la salud mental y el bienestar de los estudiantes. *World Economic Forum*. <https://es.weforum.org/agenda/2022/03/como-pueden-las-universidades-apoyar-la-salud-mental-y-el-bienestar-de-los-estudiantes/>

- Robles, S. (2020) *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS –A) en adultos de 20 a 58 años de Puente Piedra, Lima 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47825>
- Rodríguez-Romo, G., Acebes-Sánchez, J., García-Merino, S., Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., & Diez-Vega, I. (2023). Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. [Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students - PMC \(nih.gov\)](#)
- Romero, R. y Mosquera, M. (setiembre-diciembre de 2022). Resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes preuniversitarios de Lima metropolitana en tiempos de Covid-19. *Revista de Investigación* [Universidad Pedagógica Experimental Libertador], 46(108), 267-282.
<https://doi.org/10.56219/revistasdeinvestigacin.v46i108.1178>
- Rueda, D., Borja, L., Flores, M. y Carvajal, L. (enero-abril de 2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana. *INSPILIP*, 5(1).
<https://doi.org/10.31790/inspilip.v5i1.4>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything or its? 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>

- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
<http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
https://www.researchgate.net/publication/242598054_The_Contours_of_Positive_Human_Health
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires* [Tesina de licenciatura, Universidad de Belgrano]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>
- Schreiber, F. A. (2023, 19 diciembre). Las 20 carreras técnicas más solicitadas en el Perú, según el MTPE. *Infobae*. <https://www.infobae.com/peru/2023/12/17/las-20-carreras-tecnicas-mas-solicitadas-en-el-peru>
- Sánchez, M. P. (1993). Aplicación del COPE en contextos laborales: Un enfoque comparativo. *Journal de Psicología Laboral*, 15(2), 180-195
- Sheung, W., Chi, P. & Ho, K. (2022) Moderating Role of Coping Style on the Relationship between Stress and Psychological Well-Being in Hong Kong Nursing Students. *Int J Environ Res Public Health*. Sep 19;19(18):11822. doi: 10.3390/ijerph191811822. PMID: 36142095; PMCID: PMC9517412.

Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (1992), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 7-26). Oxford: Pergamon Press.

Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Lippincott.

Sevilla M. (2017). *Panorama de la educación técnica profesional en América Latina y el Caribe*. Serie Políticas Sociales.
<https://www.cepal.org/es/publicaciones/40920-panorama-la-educacion-tecnica-profesional-america-latina-caribe>

SINEACE (2015). Demanda Laboral de Técnicos en el Perú y expectativas sobre la certificación de competencias.
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1078867/Libro-Demanda-Laboral_Cliente20200730-107894-gbrb51.pdf

Showing, N. & Castro, M. (2022). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad en adultos en situación de pandemia Covid 19* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad de Lima]. Repositorio institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12724/15801>

Song, H., Xia, L., Ma, Y., Jiao, D., Chen, S., Wang, L., Wang, W., Song, P., Mu, L., Li, L., Pan, M., Zhang, L., Zhao, J., & Li, J. (2023). An online survey on the relationship between positive coping and Post-Traumatic Stress Symptoms (PTSS) of medical students in China during the Covid-19 pandemic: the mediating role of social support. *Medical Science Monitor*, 29(e939485), 1-10. <https://doi.org/10.12659/MSM.939485>

- Soto, V. (2021). *Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en personal médico durante la pandemia Covid-19* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad de Lima]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/13248>
- Tacca, D. & Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, (21), 37-56. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/2497>
- Tamres, L., Janicki, D., & Helgeson, V. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. https://journals.sagepub.com/doi/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition*. University of Chicago Press.
- Ulda. (2024, 30 julio). *La salud mental en el entorno académico y profesional*. Universidad Loyola de América. <https://universidadloyola.edu.mx/la-salud-mental-en-el-entorno-academico-y-profesional>
- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte – 2017* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/6441>
- Valencia, P. & Alvarez, N. (2023) Análisis de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos usando el modelo de respuesta graduada. *Revista Argentina de*

Ciencias *del* *Comportamiento.*

https://www.researchgate.net/publication/370681188_Analisis_de_la_Escala_de_Bienestar_Psicologico_para_Adultos_usando_el_modelo_de_respuesta_graduada_Analisis_of_the_Psychological_Well-Being_Scale_for_Adults_using_the_graded_response_model

Vargas, S. (2018). *Bienestar psicológico y deserción académica de los estudiantes de los cuatro primeros semestres del período 2017-1 Universidad de Antioquia Seccional Oriente*. [Tesis de titulación, Universidad de Antioquia Seccional Oriente]

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15882/1/VargasSimon_2018_BienestarPsicologicoDesercion.pdf

Vásquez, D., Canales, M., & Gil, V. (2022). *Relación entre ansiedad y bienestar psicológico en adultos durante la pandemia por Covid-19* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad de Lima]. Repositorio institucional.

<https://hdl.handle.net/20.500.12724/15804>

Vergara, M. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencias de la Salud*, 5, 1-9.

<https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5113>

Victoria, S. (2024, 16 julio). Carreras técnicas, la clave para una rápida inserción laboral. *Infobae*. <https://www.infobae.com/america/inhouse/2024/07/16/carreras-tecnicas-la-clave-para-una-rapida-insercion-laboral/>

- Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo: una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.
<http://www.saber.ula.ve/handle/123456789/32748>
- Villalba, K. y Avello, R. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Educación Médica Superior*, 33(3), 1-15. <https://www.researchgate.net/publication/343571475>
- Yosen. (2024, 15 septiembre). Técnicas de afrontamiento: exploración y su importancia esencial /Salud vital/ Consejos de salud. *Salud Vital*.
<https://saludvital.cl/habilidad/tecnicas-de-afrontamiento-exploracion-y-su-importancia-esencial/>

Anexo 1

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 si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, de acuerdo con lo siguiente:

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

**NO IMPORTA LO QUE LA MAYORÍA DIRÍA, O HARÍA. ELIGE LA
RESPUESTA MÁS ADECUADA PARA TI.**

Qué es lo que tú generalmente haces o sientes cuando experimentas situaciones difíciles, estresantes.

Afirmaciones	Casi nunca hago esto	A veces hago esto	Usualmente hago esto	Hago esto con mucha frecuencia
1. Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema.				
2. Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer.				
3. Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.				
4. Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo.				
5. Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron.				
6. Hablo de mis sentimientos con alguien.				
7. Busco el lado bueno en lo que está sucediendo.				
8. Aprendo a vivir con el problema				
9. Busco la ayuda de Dios				
10. Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones.				
11. Me rehúso a creer que eso ha sucedido.				
12. Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero.				
13. Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante.				
14. Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema.				
15. Hago un plan de acción.				
16. Me concentro en tratar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.				

17. No hago nada hasta que la situación lo permita				
18. Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer				
19. Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes				
20. Intento ver el problema desde un punto de vista diferente, para hacerlo parecer más positivo.				
21. Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede ser cambiado.				
22. Pongo mi confianza en Dios				
23. Dejo salir mis sentimientos				
24. Me hago la idea de que nada ha ocurrido.				
25. Dejo de intentar alcanzar mi meta				
26. Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso.				
27. Hago paso a paso lo que debe hacerse.				
28. Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir.				
29. No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades.				
30. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido.				
31. Hablo con alguien que pueda saber más de la situación.				
32. Hablo con alguien sobre cómo me siento.				
33. Aprendo algo de la experiencia.				

34. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.				
35. Intento encontrar consuelo en mi religión.				
36. Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.				
37. Actúo como si no hubiese ocurrido.				
38. Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo.				
39. Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema.				
40. Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema.				
41. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.				
42. Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación.				
43. Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.				
44. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema.				
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.				
46. Trato de que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar.				
47. Acepto la realidad de lo sucedido.				
48. Rezo más que de costumbre				
49. Me molesto y soy consciente de ello.				
50. Me digo a mí mismo(a)"esto no es real".				
51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en				

solucionar un problema.				
52. Duermo más de lo usual.				

Anexo 2

ESCALA BIEPS –A (Adultos)

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. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo; Estoy en desacuerdo. No hay respuestas buenas o malas; todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (o aspa) en uno de los tres espacios.

N°	Afirmaciones	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar que haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			

11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

Anexo 3

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

La información solicitada es acerca de usted, los datos permiten conocer a la población, sin afectar la confidencialidad y anonimato del participante. Es importante que usted complete todos los ítems:

Género: Femenino () Masculino ()

Nacionalidad : _____

Edad : _____ Lugar de nacimiento (Provincia):_____

Provincia en donde está viviendo actualmente: _____

Distrito donde está viviendo actualmente : _____

Región en donde está viviendo actualmente:

Región Costa	
Región Sierra	
Región Selva	

Marque con un aspa en qué año se encuentra

I Año	
II Año	
III Año	

¿Cuál es su ciclo de estudio actual?

I Ciclo		IV Ciclo	
II Ciclo		V Ciclo	
III Ciclo		VI Ciclo	

Estado Civil :

Soltero (a)		Viudo (a)	
Separado (a)		Conviviente	
Casado (a)		Divorciado (a)	

¿Con quienes vive?

Padre/Madre		Solo	
Tíos (ías)		Hermano (as)	
Abuelos(a)(as)		Pareja	
Otros. Especificar			

¿Ha realizado pasantías o prácticas?: SÍ () NO ()

¿Tiene hijos? SÍ () NO ()

¿Ha llevado asesoría psicológica particular? SÍ () NO ()

Marque con un aspa la carrera que está cursando

Gestión y Mantenimiento de Maquinaria Industrial	
Administración de Datos	
Administración de Redes y Comunicaciones	
Aviónica y Mecánica Aeronáutica	
Big Data y Ciencia de Datos	
Diseño Industrial	
Diseño y Desarrollo de Simuladores y Videojuegos	
Diseño y Desarrollo de Software	
Electricidad Industrial con mención en Sistemas Eléctricos de Potencia	
Electrónica y Automatización Industrial	
Gestión y Mantenimiento de Maquinaria Pesada	
Logística Digital Integrada	
Mecatrónica Industrial	
Operaciones Mineras	
Procesos Químicos y Metalúrgicos	
Producción y Gestión Industrial	

Anexo 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(Adultos)	
<i>Título del estudio:</i>	Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana.
<i>Investigador (a):</i>	Jessica Lizzet Chumpitaz Camán
<i>Institución:</i>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para conocer ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana? Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El estrés crónico es una situación cada vez más preocupante para la salud y bienestar de las personas, en donde nuestro entorno está en constante retos y competitividad. Los estudiantes tienen que afrontar situaciones de estrés diario, dadas las continuas evaluaciones y búsqueda de un buen desenvolvimiento estudiantil. Una respuesta poco adaptativa al estrés puede desencadenar una serie de enfermedades y orientar a muchos jóvenes a conductas de riesgo, tanto como el abuso de drogas, alcohol, entre otros, lo que con el transcurrir del tiempo afecta el rendimiento y felicidad del alumno. Nuestro objetivo es comprender cuál es la relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en una población en donde existen pocos estudios sobre esta problemática.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se le informará del objetivo del estudio.
2. Completar una ficha sociodemográfica.
3. Completar las 2 pruebas psicológicas: Inventario de estimación del afrontamiento al estrés – COPE (25 min) y Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS –A) (25 min).

Riesgos:

La aplicación de las pruebas no responde a ningún riesgo mayor; sin embargo, si presentara alguna incomodidad al responder las preguntas, es libre de responder o no, así como de continuar con la investigación.

Beneficios:

Se dictarán talleres para los participantes que permitan informar sobre los estilos de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico; así como estrategias para afrontar mejor el estrés y generen un mayor bienestar. Se devolverán los resultados a la institución educativa para que lo puedan compartir con sus estudiantes

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

Deseamos conservar su información por un lapso de 1 año, lo que permita finalizar la investigación que se está realizando.

Además, la información de sus resultados será guardada y usada posteriormente para estudios de investigación beneficiando al mejor conocimiento del afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, se contará con el permiso del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia para su uso.

Autorizo utilizar los resultados de la prueba para fines de la investigación

SÍ () NO ()

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame a Jessica Chumpitaz, al teléfono

[REDACTED]

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta 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.

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.



Acepto participar
voluntariamente

Nombres y
Apellidos

Fecha y Hora

Nombres y
Apellidos
Testigo (si el
participante es
analfabeto)

Fecha y Hora

Nombres y
Apellidos
Investigador

Fecha y Hora

Anexo 5

Prueba de normalidad para los datos de estudio

Categorías	Estadístico de prueba	p valor	n
Estilos de afrontamiento centrados en el problema	0.060	0.005	340
Estilos de afrontamiento centrados en la emoción	0.047	0.064	340
Estilos de afrontamiento desadaptativos	0.063	0.002	340
Bienestar psicológico	0.178	0.000	340
Aceptación/Control de situación	0.253	0.000	340
Autonomía	0.143	0.000	340
Vínculos	0.242	0.000	340
Proyectos	0.250	0.000	340

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 6

Resultados de la confiabilidad de la prueba piloto para la Escala de Afrontamiento Cope

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.944	52

Fuente: Elaboración propia

Resultados de la confiabilidad de la prueba piloto para la Escala Bieps - A

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.910	13

Fuente: Elaboración propia