



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
ESCUELA DE POSGRADO

**“ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL
ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA
DE LÍDERES ESCOLARES DE LIMA
NORTE – 2017”**

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE
MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON
MENCION EN TERAPIA INFANTIL Y DEL
ADOLESCENTE

EDIRA YELITZE URBANO REAÑO

LIMA - PERÚ

2019

Asesor o Director de Tesis
Dr. Giancarlo Ojeda Mercado

DEDICADA A:

*Mi esfuerzo y
perseverancia...
por cada uno de
los sueños que me
faltan concretar y
estoy segura ¡Lo
lograré!*

AGRADECIMIENTOS

La investigación que presento es el fruto de un largo período de luchas constantes y de avatares que culminan dejándome una gran satisfacción, por ello quiero agradecer:

A Dios,

Ser supremo que me acompaña cada minuto de mi vida, aunque no lo invoque, se hace presente como fortaleza principal en mi vida colocando a las personas indicadas en el momento oportuno.

A mi madre,

Ella es mi sol, me alienta a seguir adelante expresando una palabra de amor, la cual es suficiente para continuar con mis sueños.

A mis hermanos,

Por animarme siempre ha luchar por mis objetivos y por alegrarse de mis logros y compartirlos...siempre juntos en la buenas y no tan buenas.

A Cecilia,

Por ser mi persona favorita desde hace tanto y porque a pesar de todo seguimos juntas haciéndole la lucha a todas las adversidades que se nos presenta pero sobre todo disfrutando de los momentos que nos regala la vida.

A mis sobrinos: Yllary, Juan, César, Mateo y Dó

Razones importantes en mi vida...me enseñaron a descubrir los más bellos sentimientos que un corazón puede albergar.

A Karina, mi maestra,

Por su apoyo y amistad incondicional, por siempre impulsarme a seguir preparándome como profesional y persona.

A José y Angie

Por su amistad, comprensión y lealtad incondicional, por los todos los momentos vividos y los que están por venir.

A mis internas en psicología: Dalia, Karen, María Isabel, Adriana y Joselyn

Por alegrar mis días con sus ocurrencias.

A mi asesor Giancarlo,

Por su paciencia infinita y guía constante en la elaboración de mi trabajo de investigación.

A Normita

Por su paciencia, orientación y motivación constante para la culminación de la tesis.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación, tuvo como objetivo general, conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en un grupo de adolescentes escolares pertenecientes a la Escuela de Líderes de Lima Norte - 2017. La muestra estuvo formada por 237 estudiantes de ambos sexos quienes cursaban el 5to año de educación secundaria y se encontraban entre los 16 y 17 años de edad.

Se utilizó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE de Carver, 1989 adaptado por Casuso 1996, el cual nos permitió evaluar los estilos de afrontamiento que utilizan las personas frente a situaciones de estrés y la Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS-J, creada por Casullo y Castro adaptada por Casullo, Martínez y Morote (2002) para evaluar la satisfacción con la vida de los participantes.

Los resultados indican que existen correlaciones altas entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico así mismo existen correlaciones altas entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico mientras que encontramos correlaciones moderadas entre estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico.

Palabras clave: Estilos de Afrontamiento al estrés, bienestar psicológico, adolescentes.

ABSTRACT

The main objective of this investigation was to know the link between the styles of coping with stress and psychological well-being in a group of adolescents students of the School of Leaders of Lima North - 2017. The sample consisted of 237 students of both sexes who attended the 5th year of secondary education between the ages of 16 - 17 years old.

The Stress Coping Styles Questionnaire COPE - Carver 1989, adapted by Casuso 1996, allowed us to assess the coping styles that were used in situations of stress and the Psychological Well-Being Scale -BIEPS-J, created by Casullo & Castro adapted by Casullo, Martínez and Morote (2002) evaluated the satisfaction with the life of the participants.

Results indicated there are high correlations between stress coping styles and psychological well-being. As there are high correlations between the style of coping focused on the problem and the coping style focused on the emotion and psychological well-being; likewise we found moderate correlations between additional coping styles and psychological well-being.

Keywords: Stress Coping Styles, psychological well-being, adolescents.

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción.....	01
Capítulo I: Planteamiento del problema.....	03
1. Identificación del problema.....	03
2. Justificación e importancia del problema.....	05
3. Objetivos de la investigación.....	07
3.1 Objetivo general.....	07
3.2 Objetivos específicos.....	07
Capítulo II: Marco Teórico.....	08
1. Aspectos conceptuales pertinentes.....	08
1.1 Consideraciones previas sobre el estrés.....	08
1.2 Afrontamiento al estrés.....	10
1.3 Estilos de Afrontamiento al estrés y adolescencia.....	13
1.4 Modelos teóricos de los estilos de afrontamiento al estrés.....	15
El Modelo biologista.....	15
El Modelo psicoanalítico.....	15
El Modelo procesal del estrés.....	16
Teoría transaccional.....	17
Los Estilos de afrontamiento al estrés según Carver.....	19
1.5 Valoración de los Estilos de afrontamiento al estrés.....	21
1.6 Definiciones de bienestar psicológico.....	22
1.7 Dimensiones del bienestar psicológico.....	24

	Aceptación de sí mismo.....	24
	Vínculos psicosociales.....	24
	Control de las situaciones.....	24
	Proyecto de vida.....	24
	Autonomía.....	25
1.8	Modelos teóricos del bienestar psicológico.....	25
	La teoría de la autodeterminación.....	25
	Teoría del flujo.....	26
	Modelo de abajo – arriba (botton – up).....	26
	Modelo de arriba – abajo (top – down).....	26
	Modelo multidimensional.....	27
	El modelo de acercamiento a la meta.....	28
2.	Investigaciones en torno al problema investigado.....	29
2.1	Investigaciones Nacionales.....	29
2.2	Investigaciones Internacionales.....	35
3.	Definiciones conceptuales y operacionales de variables.....	40
3.1	Definición conceptual.....	40
3.2	Definición operacional de variables.....	40
4.	Hipótesis.....	44
4.1	Hipótesis general.....	44
4.2	Hipótesis específicas.....	44
	Capítulo III: Metodología.....	45
1.	Nivel y Tipo de Investigación.....	45

2.	Diseño de la Investigación.....	45
3.	Naturaleza de la muestra.....	46
3.1	Población – unidad de análisis.....	46
3.2	Muestra y método de muestreo.....	48
3.3	Criterios de inclusión.....	48
4.	Instrumentos.....	48
4.1	Estilos de afrontamiento	48
4.2	Bienestar Psicológico: Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS	52
5.	Procedimiento.....	55
6.	Plan de análisis de datos.....	58
Capítulo IV:		
	Resultados.....	59
Capítulo V:		
	Discusión.....	66
Capítulo VI:		
	Conclusiones.....	74
Capítulo VII		
	Recomendaciones.....	75
	Referencias Bibliográficas.....	78
Anexos		

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Dispersión de las puntuaciones entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte 2017	60
Figura 2. Dispersión de las puntuaciones del estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte 2017.....	62
Figura 3. Dispersión de las puntuaciones del estilo de afrontamiento al estrés adicionales y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte 2017.....	64

INTRODUCCIÓN

A inicios del presente siglo la Organización Mundial de la Salud (2008), reveló que las dolencias provocadas por el estrés superan las enfermedades infecciosas y se cree que a partir de ese año en América Latina y el Caribe, se tendrán más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés.

El estrés es una variable que se identifica constantemente en los seres humanos de todos los grupos étnicos, es muy frecuente escuchar a una persona sentirse estresada frente a situaciones de presión o adversas, así mismo ante una misma situación las personas tienden a responder de diferentes formas.

Los estudiantes deben afrontar una serie de cambios propios de su edad, estos cambios exigen que el adolescente despliegue una serie de recursos o en su defecto desarrolle estrategias para superar exitosamente estos cambios. Todo esto, repercute en la experiencia que cada adolescente tiene en su vida, trayendo sentimientos de adecuación y de satisfacción acerca de sí mismo y de lo que va logrando, eficacia o desadaptación, desaprobación y baja autoestima.

En tal sentido es importante desarrollar la presente investigación denominada estilos de afrontamiento al estrés y dimensiones del bienestar psicológico en adolescentes de Lima Norte – 2017, la misma que permitirá identificar de qué forma los adolescentes afrontan el estrés y de cómo se sienten con su propia vida, esta relación servirá como referente para comprender las vivencias de los estudiantes y ayudar a prevenir ciertas dificultades que se puedan presentar durante esta etapa.

En este contexto, la presente investigación se estructuró en cinco capítulos:

En el capítulo primero, denominado Planteamiento de Problema; se analiza la identificación del problema, justificación e importancia, así como los objetivos de la investigación.

En el capítulo segundo, se ha incluido el marco referencial científico donde se revisa bibliografía especializada de la variable Estrategias de Afrontamiento, considerando los siguientes estilos: Estilos de afrontamiento dirigidos al problema: afrontamiento activo, planificación de actividades, supresión de actividades competentes, postergación de afrontamiento, búsqueda de soporte social; Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción: búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva de la experiencia, la aceptación, análisis de las emociones, acudir a la religión; Estilos adicionales de Afrontamiento: Negación, Conductas inadecuadas, Distracción y de la variable Bienestar Psicológico considerando sus dimensiones: aceptación de sí mismo, control de Situaciones, vínculos Psicosociales y proyectos. Así mismo contiene el marco conceptual donde se detallan las definiciones que dirigen el presente estudio, los antecedentes que sustentan esta investigación y las hipótesis.

En el capítulo tercero, se estructura el Marco Metodológico donde se especifica el tipo de investigación, diseño, muestra y método de muestreo así mismo se describen los instrumentos, el procedimiento y el plan de análisis de datos utilizados.

En el capítulo cuarto se muestran los resultados obtenidos a partir de los instrumentos aplicados en la población seleccionada, resultados que son contrastados en el capítulo quinto y finalmente las conclusiones plasmadas en el capítulo VI.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

En nuestros días, hablar de estrés suena familiar, muchas personas manifiestan sentir estrés en una u otra situación problemática; sin embargo, no todos experimentan estrés de la misma manera ni en la misma medida es decir ante una misma situación diversas personas responden de manera diferente. Entonces, ¿que podría estar relacionado con que ciertas personas se estresen y otras no lo hagan y que respondan de una determinada forma?; así mismo se observa que no todas las personas poseen un adecuado bienestar psicológico; es decir, no se sienten satisfechas con lo que van alcanzando en la vida y ello puede deberse a un sin número de causas que a su vez puede traer múltiples consecuencias.

Frydenberg, 1997 (citado en Canessa, 2002) manifiesta que el afrontamiento al estrés, es visto como una destreza psicosocial en el que las personas despliegan habilidades a nivel conductual y cognitivo las cuales permiten hacer frente a las exigencias del día a día. Estas exigencias están relacionadas en la edad adulta, con la presión del trabajo, preocupaciones con los hijos, preocupaciones económicas, insatisfacciones con la pareja, entre otras; en edades menores como la adolescencia está relacionado con preocupaciones por los logros, presiones familiares, separación de los padres, elección de la carrera profesional, competencia académica, etc.

Como se mencionó en el párrafo anterior, el estrés se puede experimentar en diversas edades; en este sentido, González, Montoya, Casullo, & Bernabeu (2002) manifiestan que la adolescencia es un período caracterizado por constantes cambios, que podrían generar estrés. Las demandas psicosociales propias del desarrollo pueden influir en el aspecto psicológico: falta de confianza en sí mismo, timidez, ansiedad y angustia, sentimiento de ineficacia, baja autoestima o el desarrollo de estrategias de afrontamiento; aspectos que podrían mermar el adecuado funcionamiento de los adolescentes, necesario para que el alumno logre adaptarse y pueda tener resultados favorables en esta etapa.

Respecto al Bienestar Psicológico, diversas investigaciones se han interesado por el estudio de los aspectos positivos generadores de salud mental poniendo especial énfasis en los recursos y potencialidades de las personas. En este sentido, Veenhoven, 1991 (referido por Casullo & Castro, 2000) considera que bienestar es la percepción que cada persona tiene de su vida de manera global y positiva. Algunas investigaciones revelan que las personas más contentas y satisfechas experimentan menos sufrimiento, poseen una mejor apreciación de sí mismo, un mayor manejo de su alrededor y además tiene mejores destrezas sociales para relacionarse con los demás. Así mismo, Argyle, 1987 (referido por Casullo & Castro, 2000) demarcan la satisfacción y la felicidad como signos de salud mental.

En esta línea, Castro (2010) a partir de una investigación sobre objetivos vitales y satisfacción realizada con adolescentes argentinos entre 15 y 18 años,

encontró que los adolescentes más satisfechos eran aquellos que hasta ese momento de su vida habían logrado sus metas, tenían fiel creencia que en el futuro iban a reforzar dichas metas manteniendo control de las mismas además de apoyo social constante, así mismo consideraban que no tenían obstáculos manteniendo adecuada interacción entre sus pares; por el contrario los adolescentes menos satisfechos presentaban escasas metas cumplidas, no presentaban metas claras a futuro, no poseían control de sí mismos ni apoyo social y percibían su entorno con muchos impedimentos.

Teniendo en cuenta que los adolescentes pasan por múltiples cambios consigo mismo y con su entorno, lo cual influye en su autopercepción y uso de herramientas para el afronte de nuevas situaciones; así también la percepción acerca de lo que ha logrado; se ha considerado importante investigar ¿Cuál es la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de Lima Norte 2017?

2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

Frydenberg & Lewis (2000) manifiestan que cada vez más adolescentes sienten preocupaciones que pueden ser a la vez abrumadoras e incapacitantes. Los problemas que pesan sobre sus mentes son diversos, pueden llegar a experimentar conflicto frente a los problemas de su día a día, se sienten insatisfechos consigo mismo, tienden a aislarse y pueden ser emocionalmente inestables.

Castro, 2000 (citado por Castro, 2010) refiere que los adolescentes más satisfechos son aquellos que logran sus objetivos al momento presente y esperan desarrollarlos aún más en el futuro, poseen apoyo social y control sobre sus metas así mismo perciben escasos obstáculos para el logro de sus proyectos y sus objetivos vitales no están en conflicto entre sí.

La presente investigación pretende identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los adolescentes pertenecientes a la escuela de líderes escolares. A partir de los resultados, se conocerán las ideas y conductas de los mismos; además, permitirá conocer las demandas propias de su ciclo evolutivo ya que como refieren, Frydenberg & Lewis (2000) las preocupaciones abrumadoras de los adolescentes son limitantes y pueden sumergirlos en depresión y en casos extremos llevarlos al suicidio, en este caso, aquellos que intentan o logran suicidarse, es porque no cuentan con recursos para enfrentar sus problemas en momentos en que se tornan vulnerables; así mismo manifiestan que, de la forma como afrontan sus problemas, se pueden establecer patrones de conducta para su vida adulta y la forma en que hacen planes y preparan el futuro puede tener grandes consecuencias sociales. En ese sentido, es preciso prepararlos y contribuir con el desarrollo de sus capacidades psicosociales para que se encaminen, logren sus objetivos y sean personas productivas en la sociedad, de esta manera se sentirán satisfechos consigo mismo y con los demás ya que muchas de sus preocupaciones implican ajustes mínimos.

En esa línea, la presente investigación cobra importancia porque podría dar pistas para implementar programas preventivos promocionales dirigidos a reforzar el desarrollo personal de los adolescentes participantes en la investigación, así mismo favorecer una mejor experiencia adaptativa frente a la etapa por la que atraviesan y fortalecer sus recursos para que de esta manera logren utilizar estilos de afrontamiento productivos.

Finalmente servirá como precedente para futuras investigaciones.

3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 OBJETIVO GENERAL

Conocer la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en el problema* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte.
- Identificar la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en la emoción* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte.
- Identificar la relación entre el estilo de afrontamiento al estrés *adicionales* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES

1.1 Consideraciones Previas sobre el Estrés

Sobre el estrés se habla en diversos contextos y en diferentes grupos etéreos. Hace referencia al grado de tensión que se experimenta frente a una determinada situación; sin embargo, no todas las personas experimentan el mismo nivel de estrés, existen algunas personas que no logran estresarse; entonces nace una interrogante, ¿qué es lo que hace que ante una misma situación de tensión, no todos respondan de la misma forma?, ¿por qué algunas personas se adaptan a una situación y otras por el contrario no lo logran? ¿de qué depende?.

Existen varias respuestas para ello. Los investigadores lo relacionan a condiciones personales, adaptación y a la forma en cómo se percibe la situación entre otras.

Huber, 1980 (citado por Calsina, 2012) manifiesta que el estrés puede ser configurado como un peligro que atenta contra el bienestar y supervivencia de las personas. En este sentido, cuando una persona se ve amenazada por una situación de tensión tiene dos caminos, o los enfrenta o huye. Lo primero que las personas tienden a hacer es evitar la tensión; sin embargo, cuando no pueden evitar dicha tensión entonces no les queda otro camino que enfrentarla.

Selye, 1960 (citado por Fernández, 2009) manifiesta que la respuesta que el organismo tiene frente a alguna demanda es parte de su adaptación filogenética, es decir, son patrones que se encuentran en los seres vivos y que los mantiene alerta para el ataque y huida pudiendo estar en relación a las condiciones psicosociales

Se considera al estrés de tres maneras:

- 1.- *Como un conjunto de estímulos*, Cannon, 1932 & Holmes & Rahe, 1967 (citado por Fernández, 2009) manifiestan que diversas situaciones generan tensión o son interpretadas por las personas como peligrosas. Se les denomina estresores, en este caso, el estrés hace referencia a una característica del medio, es decir a un estímulo como por ejemplo: estrés en el trabajo, estrés frente a los exámenes, estrés frente a las exposiciones, etc. Para este caso, el estrés es considerado como variable independiente
- 2.- *Como una respuesta*, Selye, 1960 (citado por Lazarus & Folkman, 1986) se refiere a la forma en cómo responden las personas resaltando dos aspectos: la forma de actuar de un individuo en función de su comportamiento, pensamiento y emociones y la parte fisiológica relacionada con la activación corporal e incremento de su actividad cerebral a causa de los estímulos del medio.
- 3.- *Como un proceso*, Lazarus & Folkman (1986) incluyen los dos aspectos antes mencionados: por un lado, las situaciones de tensión

y las respuestas a estos estresores incluyendo la relación persona – ambiente y la interacción recíproca entre estos.

1.2 Afrontamiento al Estrés

Existen diversos autores que hablan del afrontamiento al estrés entre ellos se puede describir los siguientes:

Fernández, 1997 (citado por Castaño & León, 2010) describe que los estilos de afrontamiento al estrés, son predisposiciones que cada persona posee para enfrentar una situación estando relacionados con las preferencias de cada ser humano en el uso de un determinado tipo o estrategia de afrontamiento, con su estabilidad en el tiempo y situación. En un sentido más concreto, las estrategias de afrontamiento, se utilizan en todos los contextos y tienen la característica de ser cambiantes de acuerdo a la situación que lo desencadena.

Brannon & Feist, 2001 (citado por Fernández, 2009) señalan que el afrontamiento al estrés, tiene tres aspectos a considerar: En primer lugar, se considera un proceso, que cambia si los resultados de las experiencias del sujeto han sido exitosos o no. En segundo lugar, se considera como respuesta automática y también aprendida por la experiencia. En tercer lugar, el sujeto que se enfrenta a una situación requiere de un esfuerzo para controlarla y lograr un equilibrio o adaptarse a la misma. En este sentido, es importante considerar tres conceptos claves: (a) la conducta no se tiene que llevar a cabo completamente, basta con el intento realizado, (b) el esfuerzo puede ser

a nivel de cogniciones o visible y (c) la interpretación de la situación como amenazante o no, es el primer paso para que se dé el afrontamiento.

Lazarus (2000) manifiesta que el manejo o afrontamiento al estrés se da en relación a la forma en que los sujetos superan situaciones vitales que generan estrés; cuando la forma en que enfrentan es ineficaz los niveles de estrés se incrementan y viceversa.

Por su lado, Carver; et al., 1989 (citado por Janscht, 2012) refieren que los estilos de afrontamiento son respuestas a una situación estresante, esta situación en cada ser humano suele ser diferente ya sea por la experiencia propia o autoapreciaciones de las capacidades y/o motivaciones lo cual influye en la adaptación así mismo utiliza la palabra “coping”, para hacer referencia a la manera de enfrentar una experiencia estresante y manejarla; así, la respuesta de afrente puede ser directa cuando logra eliminar aquello que origina el peligro y una respuesta directa atenuante cuando se disminuye la interpretación de peligro.

Lazarus & Folkman (1986) conceptualizan el afrontamiento al estrés, como respuestas variables que se manifiestan de manera permanente y que involucran la cognición y la conducta del ser humano, las cuales se dan como una forma de controlar las exigencias propias y del ambiente que se evalúan como que sobrepasan las posibilidades del sujeto. En esta línea, manifiestan que las situaciones que generan estrés

pueden ser diversas; de tipo social, ambiental o interna; sin embargo, esto no genera influencia en la forma como el individuo responde frente a estas situaciones, por el contrario, es el individuo y la forma de interpretar las situaciones que influenciará en el grado de estrés que presente. Identifican dos puntos relevantes dentro del afrontamiento al estrés y son:

1. Afrontamiento al estrés como Proceso.- Lazarus & Folkman

(1986) manifiestan que el Afrontamiento al estrés es todo lo que el individuo realiza para resolver una situación estresante independientemente de si es eficaz o no. Tiene tres aspectos que cobran relevancia: a) Observación, son las observaciones y valoraciones que la persona piensa o hace, b) Contexto específico, análisis de las interpretaciones que tiene un sujeto o de su accionar en una situación determinada y c) Proceso de pensamiento, que implica una modificación en el pensar y accionar conforme se desarrolla la interacción; en este sentido, el afrontamiento implica por un lado, que las personas deben contar con estrategias defensivas y por el otro solucionar los problemas, esto a medida que interactúa con su entorno. Esta dinámica que entiende al afrontamiento como proceso, es producto de las constantes interpretaciones de la relación individuo – entorno.

2. Etapas del afrontamiento al estrés, Lazarus y Folkman (1986)

identifican tres etapas del afrontamiento al estrés y son: 1) durante la

anticipación, en esta etapa el suceso todavía no se ha dado, lo que se evalúa es la posibilidad de que ocurra o no, el momento y en qué consiste lo que ocurre. También implica la evaluación que hace el individuo de si puede o no manejar la situación amenazante, hasta qué punto lo hará y de qué forma. Las amenazas anticipadas afectan las reacciones del estrés y la manera de afrontarlo; 2) durante el período de impacto, las interpretaciones y actos relacionadas a la situación estresante, pierden valor cuando esta situación ya empezó o terminó, debido a que el individuo evalúa la anticipación y comprueba si fue igual o peor a lo que se imaginaba y de qué manera. A veces el sujeto demora en darse cuenta de lo que ocurre ya que su energía mental se queda dirigida en la acción reacción de la situación estresante y 3) Durante el período de post-impacto, es la parte final, en la que el individuo afronta la situación estresante incluyendo la parte psicológica como material.

1.3 Estilos de Afrontamiento al estrés y Adolescencia

Al hablar de adolescencia, Frydenberg & Lewis (2000) nos refieren que es una etapa del desarrollo humano donde se experimentan situaciones de vital importancia desde el desarrollo de la identidad hasta el logro de la independencia y pertenencia al grupo, se producen también cambios fisiológicos, cognitivos y sociales; estos últimos exigen relaciones adecuadas con pares del mismo sexo y del sexo opuesto, éxito en la escuela y elección de la carrera profesional. Cada cambio implica

capacidad de afronte, es decir, los adolescentes deben desarrollar estrategias conductuales y cognitivas que les permitan adaptarse y superar la etapa por la que atraviesan sin dificultad.

Gershem, Langer & Orsec, 1974 (citado por Frydenberg & Lewis, 2000) enfatizan en las preocupaciones que los adolescentes experimentan y que afectan sus vidas de manera significativa, lo cual es corroborado por estudios que demuestran que existe relación entre acontecimientos vitales estresantes y conflictos familiares, delincuencia, conductas autodestructivas y aislamiento social

Lazarus, 1980; Lazarus & Lurnier, 1978 (citado por Frydenberg & Lewis, 2000) mencionan que el estrés es un ingrediente natural de la vida que genera ambivalencia en la persona que lo experimenta frente a la percepción de la situación y su predisposición para afrontarla.

Finalmente, Frydenberg & Lewis (2000) mencionan que constantemente nace la disputa entre los que infieren que la adolescencia es una período matizado de estrés y por otro lado los que aducen que es un paso entre la niñez y la adultez, sin duda alguna, es una etapa de grandes progresos y sabiendo que los adolescentes poseen un papel significativo y actúan en la sociedad, su desarrollo emocional y social está influido por la misma; en ese sentido, se hace relevante la manera como los adolescentes afrontan sus problemas ya que cuando no han desarrollado su capacidad de afronte las conductas que emiten son negativas tanto en sus propias vivencias como en su familia y sociedad.

Por ello, a la sociedad le interesa que los adolescentes adquieran herramientas sanas para afrontar sus dificultades; esto les permitirá ser adultos con capacidad para afrontar adecuadamente sus problemas, así mismo influirá en la toma de conciencia de sus conductas de afrontamiento al estrés y de esta manera analizar si son las adecuadas y en base a ello buscar alternativas para modificarlas.

1.4 Modelos Teóricos de los Estilos de Afrontamiento al Estrés

- **El Modelo Biologista;** Selye, 1983 (citado por Rueda & Aguado, 2003) considera que el afrontamiento se encarga de controlar aquellas situaciones aversivas del ambiente y por ende generan disminución de la perturbación; sin embargo, muchos autores han criticado este enfoque debido a que es muy limitado ya que no resalta el grado de dificultad del comportamiento humano respecto al afrontamiento, tampoco considera las variables cognitivas ni emocionales; solo muestra énfasis en la activación del organismo frente a una situación de peligro. Desde esta perspectiva solo se puede visualizar la respuesta fisiológica al estrés mostrando información respecto al comportamiento de huida y de evitación.
- **El Modelo Psicoanalítico,** Menninger, 1954, Haan, 1977 y Valliant, 1977 (citado por Rueda & Aguado, 2003) consideran que el conjunto de pensamientos y comportamientos dirigidos a solucionar los problemas y por ende a disminuir el grado de estrés, son reacciones

del ser humano. Este modelo hace hincapié particularmente en el sujeto excluyendo el área cognitiva y el entorno. Los investigadores de este modelo, hacen una diferenciación entre afrontamiento y mecanismos de defensa, estableciendo categorías que son usadas por el sujeto para controlar su entorno. En ese sentido, cuando hablamos de afrontamiento se incluyen procesos más organizados o maduros del yo y se identifica con el triunfo en el manejo del entorno y la conducta adaptativa.

- **El Modelo Procesal del estrés**, Sandín, 1995 (citado por Martínez, et al 2005) se basa en el modelo interaccional, y contribuciones de otras perspectivas para entender las relaciones de los componentes del estrés. En este modelo se consideran siete componentes: 1) demandas psicosociales, 2) evaluación cognitiva, 3) respuesta de estrés, 4) estrategias de afrontamiento (Coping), 5) variables disposicionales, 6) apoyo social y 7) estatus de salud. Tal y como se muestra en el cuadro siguiente:



Figura 1. Modelo Procesal del Estrés. Sandín (2005) publicado en Martínez, et al 2005. La influencia de los estilos de personalidad en la elección de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de examen en estudiantes de 4º año de psicología de la UNSL. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal Redalyc*, 6(12).

- **Teoría Transaccional**, se identifican dos estilos de afrontamiento al estrés:

1. *Estilos de Afrontamiento al estrés dirigidos al Problema*, Lazarus & Folkman (1986) manifiestan que en primer lugar se debe definir el problema, buscar alternativas de solución, evaluarlas en función a los pro y contras, elegir la más idónea para finalmente aplicarlo. Esta función involucra la variación del problema con el entorno que provoca la perturbación; incluye también los recursos internos del sujeto. Las estrategias que pertenecen a este estilo de

afrontamiento son: Afrontamiento directo, son acciones dirigidas a eliminar o evitar el estrés; planificación, consiste en buscar estrategias evaluando la mejor para afrontar el problema; supervisión de actividades competitivas, reside en buscar un distractor para evitar el estrés; la retracción, radica en identificar el instante oportuno para enfrentar la situación; búsqueda de soporte social, involucra la búsqueda de un consejo por parte de los demás, para enfrentar el problema.

Kahn & colaboradores, 1964 (citado por Lazarus & Folkman, 1986) manifiestan que el estilo de afrontamiento enfocado en el problema, incluye dos grupos de estrategias: las relacionadas al entorno y las relacionadas al sujeto. Las primeras tienen como fin variar las tensiones del entorno, los inconvenientes, los recursos y los pasos de las situaciones problemáticas y las segundas están relacionadas con los cambios motivacionales o cognitivos del individuo, así como la variación de sus deseos, disminución de participación del yo, búsqueda de fuentes gratificantes, desarrollo de nuevos aprendizajes y procedimientos, etc.

2. Estilos de Afrontamiento al estrés dirigidos a la Emoción, implica el control de la emoción evitando las situaciones que generan estrés, por ello se tiende a magnificar y minimizar, distanciar o realizar alguna estrategia que permita controlar las emociones perturbadoras. Son más propensas de aparecer cuando la persona hace una

evaluación negativa respecto a sus capacidades para enfrentar las amenazas del medio y envuelve el control de la respuesta a nivel emocional que experimenta el individuo como consecuencia, las estrategias que incluye son: evitación, minimización, atención selectiva, comparación positiva, extracción de valores positivos de acontecimientos negativos (Lazarus & Folkman, 1986).

Tanto el estilo de afrontamiento dirigido al problema como el estilo de afrontamiento dirigido a la emoción son complementarios; es decir, uno puede concentrarse en la resolución del problema y al mismo tiempo en las emociones.

- **Los estilos de afrontamiento al estrés según Carver, 1989** (citado por Janscht, 2012) toma de base la teoría transaccional de Lazarus y Folkman del año (1986), incluyendo dos estilos del afrontamiento al estrés: resolución de problemas y regulación emocional; sin embargo, considera un tercer aspecto o función denominado otros modos de enfrentar las situaciones estresantes. A partir de estas áreas elabora su instrumento de evaluación considerando 13 estrategias divididas de la siguiente forma:

Estilo de afrontamiento al estrés enfocado a la resolución de problemas; incluye cinco estrategias y son: 1) Afrontamiento activo, que implica la realización de actividades de forma directa acrecentando esfuerzos para de evitar o reducir el estrés, 2) Planificación de actividades, involucra la forma como se maneja la

persona frente a la situación estresante, se analiza y elige que acción se tomará para solucionar el problema en cuestión, 3) Supresión de actividades competitivas, en esta estrategia, el individuo se centra en ejecución de otras actividades con la intención de evitar la situación estresante, 4) Retracción o demora del afrontamiento, en este caso el individuo espera el momento oportuno para enfrentar la situación problemática y evita responder de manera prematura, y 5) Búsqueda de soporte social, estrategia que involucra la búsqueda de los demás para solicitar consejos o información que contribuya en la solución del problema. Carver, 1989 (citado por Janscht, 2012).

Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en las emociones o regulación emocional: contiene seis estrategias y son: 6) Búsqueda de soporte emocional, que involucra ayuda moral, ponerse en el lugar del otro y comprender la situación que puede traer consigo una respuesta cargada de emociones negativas, 7) Reinterpretación positiva de la experiencia, se valora la dificultad buscando el propósito positivo de la experiencia e identificando la enseñanza de la misma, 8) Aceptación, esta estrategia se da durante la evaluación primaria y evaluación secundaria, en la primera se muestra cuando el sujeto acepta que la situación estresante existe y la segunda se da cuando el sujeto acepta que lo que se está dando es real y tendrá que convivir con ello, 9) Retorno a la religión, implica el involucramiento en la religión con la intención de disminuir la tensión por la que

atraviesa en el momento, y 10) Análisis de las emociones, el sujeto identifica la situación estresante y las respuestas que genera en la persona. Carver, 1989 (citado por Janscht, 2012).

Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en otros afrontamientos adicionales: Constan de tres estrategias: 11) Negación, se da cuando la persona rechaza o cree que el estresor no existe, así también puede actuar como si la situación estresante no se estaría dando, 12) Conductas inadecuadas, relacionadas con aquellas conductas que realiza el individuo pero que no ayudan en la resolución del problema, incrementando el nivel de ansiedad, y 13) Distracción, estrategia donde el sujeto centra su atención a situaciones ajenas al problema para olvidar el problema actual y disminuir el estrés que este le provoca. Carver, 1989 (citado por Janscht, 2012).

1.5 Valoración de los Estilos de afrontamiento al estrés.

Lazarus & Folkman (1986) refieren la existencia de dos formas de valorar al estrés: **1) Valoración primaria**, que abarca la respuesta inicial en la que el individuo hace una evaluación de la situación perturbadora en función a cuatro modalidades: posible amenaza; desafío ante la amenaza, posible pérdida o daño frente a tal amenaza y beneficio y **2) Valoración secundaria** que reside en establecer lo que se realizará para retar al estresor, junto a la interpretación de las habilidades de afrontamiento. La interacción de las valoraciones primaria y secundaria

determinará el nivel de estrés que experimente el individuo, así como su intensidad y calidad de la respuesta. Estas respuestas, pueden ser fisiológicas manifestándose mediante la presión sanguínea, ampliación de pupilas, cefaleas, aumento respiratorio, manos y pies fríos, resequedad de la boca, etc.; emocionales como temor, miedo, cólera, ira, ansiedad, depresión, excitación, etc. y cognitivas como preocupación, negación y pérdida de control, éstas podría afectar el desempeño del individuo y la relación con su medio.

1.6 Definiciones de Bienestar Psicológico:

Casullo, et al. (2002) respecto al bienestar psicológico, refieren que el bienestar psicológico es la apreciación que cada individuo hace de su vida y de todo lo que ha obtenido a lo largo de ella, mostrándose satisfechos con lo obtenido y considerando que esta valoración es estrictamente individual. Esta satisfacción del sujeto abarca tres aspectos: el afecto, el cual es momentáneo, frágil e independiente. Altas dosis de afecto positivo no implican ausencia de afecto negativo; el componente cognitivo, implica la forma como el sujeto procesa las experiencias de su vida, se extiende más allá de una respuesta emocional y del aspecto social que abarca las diferencias sociodemográficas, el nivel educativo, ocupación, etc. Estas características pueden generar diversas formas de bienestar.

Diener, 1994 (citado por Vallejo, 2007) evidencia tres características del bienestar psicológico: subjetividad, presencia de

indicadores positivos y no ausencia de factores negativos, y una valoración global de la vida. El bienestar que experimenta cada individuo va a depender de la valoración positiva de la vida que se mantiene en el tiempo, por el contrario, un bajo bienestar obedece al desequilibrio entre lo que el sujeto desea lograr y lo que logra.

Sánchez, 1998 (citado por Vallejo, 2007) refiere que el bienestar es una percepción subjetiva; este constructo se define por la forma en que un sujeto valora su ser, abarcando el gusto con la propia vida, con el casamiento, la falta de tristeza y la práctica de emociones positivas.

Por su parte, Casullo y Castro, 2000 (citados por Casullo y Castro, 2000) indican que el bienestar psicológico es evaluado mediante sentimientos positivos o negativos, obviando la interpretación de la conducta del individuo y centrándose en su experiencia.

Lawton, 1983 y 1991(citado por Chávez, 2006) manifiesta que el bienestar psicológico es un indicador de la calidad de vida de un ser humano que abarca las competencias de éste, las condiciones externas y la calidad que percibe en su vida; revela la evaluación que el sujeto hace de sí mismo en función a los aspectos antes mencionados. En esa línea el bienestar psicológico no resulta de la suma de competencias, condiciones externas ni opiniones de sí mismo; por el contrario, es la evaluación de todas esas condiciones considerando valores e intereses propios, circunstancias y coherencia entre lo que se desea lograr y lo que se obtiene. Este autor enfatiza la relación entre la parte afectiva y

cognitiva, por ello define al bienestar como la estimación subjetiva que se evidencia en el disfrute del sujeto y la medida en que se encuentra complacido con todos los aspectos de su vida donde prevalecen los estados de ánimo positivos.

1.7 Dimensiones del Bienestar Psicológico:

Ryff & Keyes 1989, 1995, 1997 (referidos por Casullo et al., 2002) refieren cinco dimensiones del bienestar psicológico y son las siguientes:

1) Aceptación de Sí Mismo: relacionado con la satisfacción que siente la persona respecto a sus características personales. Es un aspecto importante en la salud mental ya que la persona se acepta y esta aceptación se ve reflejada en una alta autoestima.

2) Vínculos Psicosociales: se establecen interacciones de cordialidad con los demás, la persona posee capacidad para sentir amor por otra y esta capacidad genera disminución del estrés e incrementa el bienestar psicológico.

3) Control de las Situaciones: en esta dimensión se hace evidente la habilidad del individuo para participar de su medio haciendo uso de sus talentos e intereses.

4) Proyecto de Vida: hace referencia al establecimiento de objetivos, el individuo se encuentra orientado y dirige su vida con un fin determinado, mostrando un funcionamiento positivo.

5) Autonomía: implica que la persona se dirija sola, sea independiente con capacidad para autorregularse; en esa línea, si un sujeto no defiende su propia valía no se sentirá satisfecho y por ende su bienestar psicológico disminuirá.

1.8 Modelos Teóricos del Bienestar Psicológico:

Cuadra & Florenzano (2003) presentan diversas teorías respecto al Bienestar Psicológico donde nombran a diversos estudiosos del tema y son:

- **La Teoría de la Autodeterminación**, referida por Ryan & Deci, 2000 (citados por Cuadra & Florenzano, 2003) refieren que los individuos pueden ser por un lado personas con iniciativa y comprometerse con lo que hacen y por el otro podrían ser personas apáticas y alienadas; esto dependerá de la forma como se han desarrollado y funcionan. En esta línea, manifiestan que los individuos tienen necesidades psicológicas con las que vienen a este mundo y son la base de una personalidad automotivada e integrada; así mismo, el contexto social donde se desarrollan, promueve u obstaculiza los procesos positivos; en ese sentido, el contexto social es determinante para un desarrollo y funcionamiento exitoso. Por el contrario, entornos que no contribuyen en el soporte de estas necesidades psicológicas generan enajenación y enfermedad en el sujeto.

Las personas que se motivan así mismas poseen mayor capacidad para cumplir y lograr retos cada vez mayores; esto indica la relevancia de las metas y el avance hacia los objetivos, todo ello favorecería el impacto en el bienestar subjetivo del individuo. Sheldon & Cols, 1996 (citados por Cuadra & Florenzano, 2003).

- **Teoría del Flujo**, propuesta por Csikszentmihalyi, 1999 (citados por Cuadra & Florenzano, 2003), manifiesta que el bienestar se encuentra en las acciones en sí, más no en la satisfacción o éxito alcanzado. Todo cuanto el individuo realiza da pie a un sentimiento especial de flujo, lo cual está en relación con la búsqueda de lo que para el individuo significa existir, donde revela su particularidad, evalúa y experimenta el mundo en el que se desarrolla.
- **Modelo de Abajo-Arriba (Bottom-Up)**, el bienestar psicológico, procede de la totalidad de instantes y vivencias que generan placer y displacer o de la suma de obtener satisfacción en diferentes áreas. Es decir, las experiencias placenteras generan satisfacción en los individuos. Las teorías que sirven de base a este modelo destacan que el bienestar se alcanza cuando una necesidad es satisfecha (Vielma & Alonso, 2010).
- **Modelo de Arriba- Abajo (Top-Down)**, en esta teoría, las personas se muestran predispuestas a experimentar y reaccionar a las diversas situaciones de manera efectiva o no. Las características

de personalidad establecen el bienestar, por ello las personas que se sienten felices experimentan este sentimiento porque disfrutan sentirse así e identifican vivamente el disfrute. En este modelo se incluyen como factores las actitudes, factores genéticos y rasgos de personalidad como afecto positivo y negativo, extroversión y neuroticismo (Vielma & Alonso, 2010).

- **Modelo Multidimensional**, esta teoría es en la cual se asienta nuestra investigación, enfatiza el desarrollo humano; y plantea que el aspecto psicológico abarca seis factores: Autoaceptación, crecimiento personal, propósitos de vida, relaciones positivas con otros, dominio medio ambiental y autonomía. Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995 (citados por Cuadra & Florenzano, 2003).

Los investigadores arriba mencionados, indican que las personas, hacia la adultez, le otorgan menor importancia al crecimiento personal y a los propósitos de vida; sin embargo, hacia la adultez tardía y vejez le dan mayor importancia al dominio medio ambiental junto a la autonomía. Estos descubrimientos nos indican que la valoración de bienestar se modifica a lo largo de la vida. Así mismo, como parte de su investigación también encontraron, mediante entrevistas a adultos medios y más viejos, que hombres y mujeres consideraban las relaciones adecuadas con los demás, como un aspecto relevante de su salud mental.

- **El Modelo de Acercamiento a la Meta**

Hace referencia a las características particulares que hace diferente a un individuo de otro y el bienestar que esto genera. En esta línea han investigado diversos autores como Brunstein, 1993; Cantor & Cols, 1991; Diener & Fujita 1995; Emmons, 1986, 1991; Harlow & Cantor, 1996; Palys & Little, 1983; Sanderson & Cantor, 1997 y Oishi, 2000 (citados por Cuadra & Florenzano, 2003) quienes refieren que lo que un individuo desea lograr y los valores que posee son las pautas fundamentales de su actuar, por su parte, lo que cada sujeto realiza de manera particular en su vida son logros de un nivel menor.

En esta misma línea, el bienestar difiere de individuo a individuo considerando sus objetivos y lo que considera importante en su actuar; Oishi, 2000 (citado por Cuadra & Florenzano, 2003). La inferencia de la meta como modelo consiste en que los individuos logran lo que se proponen y mantienen su bienestar principalmente en el aspecto que cada uno considera como relevante cada vez que estos individuos pospongan sus metas y valores, sus fuentes de satisfacción también se postergarán.

Diener & Fujita, 1995 (citado por Cuadra & Florenzano, 2003) investigaron la relación de recursos: dinero, apoyo familiar, habilidades sociales e inteligencia; obteniendo como resultado que estos recursos se asocian con el bienestar. Estos investigadores

llegaron a la conclusión que las personas eligen luchar por algo para lo que cuentan con recursos, existiendo coherencia entre sus metas y sus recursos, lo cual es predictivo de bienestar. También es importante saber que los individuos que no tienen lo suficiente para lograr sus objetivos optan por cambiarlos así mismo es factible que las personas modifiquen los mismos objetivos en función al éxito de alguna meta pasada.

Es necesario saber que los autores mencionados en el párrafo anterior identificaron que, con el tiempo, es posible que los recursos individuales posean una relación leve con el bienestar; sin embargo, aquellos recursos que son esenciales para el logro de ciertas metas (ej. las necesidades biológicas) solo en esos casos la relación recursos–bienestar continúa de manera significativa. En ese sentido, parece ser, que los individuos logran su bienestar psicológico relacionando los recursos que poseen con lo que desean lograr. Es preciso tener en cuenta que estos predictores varían de acuerdo a las culturas, necesidades y valores preponderantes.

2. INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO, NACIONALES E INTERNACIONALES

2.1 Investigaciones Nacionales

- Barreto & Cedillo (2007) realizaron la investigación: *“Estilos de Socialización Parental y Bienestar Psicológico en alumnos de I ciclo*

del semestre académico 2007-II de la Universidad César Vallejo – Lima Norte”, en este estudio se exploró la relación existente entre las variables en mención. Se utilizó el diseño Descriptivo Correlacional con 102 sujetos que fueron elegidos de manera aleatoria a quienes se les aplicó la Escala de Socialización Parental ESPA 29 y la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS. Al término de dicha investigación se identificó relación entre las dos variables de estudio obteniendo un nivel de significancia de $p < 0.05$. Respecto al instrumento BIEPS, así mismo se obtuvieron valores de alpha Cronbach que oscilaron entre 0.75 y 0.80 puntajes similares a los obtenidos Casullo.

- Vallejo (2007) investigó *“Bienestar Subjetivo y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes del Colegio Perpetuo Socorro del Distrito de Trujillo”*. En esta investigación se proponía determinar la relación entre ambas variables, para ello, realizó un estudio de tipo descriptivo correlacional. Se contó con una muestra de 302 estudiantes de secundaria de un colegio particular de Trujillo; se utilizó la Escala de Bienestar Subjetivo de José Sánchez - Cánovas y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Adolescent Coping Scale, ACS) de E. Frydenberg y R. Lewis. El investigador realizó el análisis de datos con la prueba estadística de Pearson para la correlación, a través de la cual identificó relación altamente significativa entre las variables estudiadas.

- Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya, Dioses, Velásquez, Araki y Reynoso (2008) realizaron un estudio denominado: “*Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos*”. Se examinaron las relaciones entre las variables arriba indicadas; para este estudio, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el Inventario de Asertividad de Rathus y el rendimiento académico. El estudio fue de tipo descriptivo – correlacional y se trabajó con el muestreo no probabilístico circunstancial de la población estudiadas. El análisis de correlación evidenció una correlación significativa de $p < 0.05$, entre las variables estudiadas, también se evidenció una relación significativa entre las variables respecto al sexo. Es necesario mencionar que todas las relaciones planteadas son significativas, con excepción de la Facultad de Ingeniería Industrial, en la cual la relación planteada no resultó significativa.
- Quintana, Montgomery & Malaver (2009) examinaron la relación entre los “*Modos de afrontamiento y la conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia entre pares en ambientes educativos*”. Esta investigación contó con la participación de 333 adolescentes de la ciudad de Lima y tuvo como objetivo analizar si los sujetos espectadores categorizados como: indiferente, culpabilizado, amoral y prosocial presentan diferencias significativas

respecto a los modos que usan para afrontar el estrés en situaciones de violencia y si se evidencian diferencias respecto al grado de resiliencia que poseen. En esta investigación se aplicaron tres instrumentos: la Escala de Resiliencia, el Cuestionario de Modos de Afrontamiento y una Escala de Tipo de Espectador de Violencia Entre Pares (TEVP), la última escala fue construida por los investigadores. Al analizar los resultados se encontró la existencia de diferencias significativas entre las variables de estudio; es decir, se evidenció diferencias en algunos modos de afrontamiento, en las conductas de resiliencia evaluadas y entre ambas. Asimismo, comprobó que la escala TEVP cuenta con validez y confiabilidad.

- Mikkelsen (2009) investigó “*Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*”. Este estudio se planteó como objetivo principal identificar la relación entre las variables descritas arriba, para ello se contó con un grupo de 362 universitarios entre 16 y 22 años, empleando la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). Dentro de los resultados se encontró correlaciones significativas entre las variables estudiadas. Respecto a la Satisfacción con la vida, la población estudiada logró un nivel promedio así mismo, el estilo que más utilizan es el de Resolver el problema y Referencia a los otros, encontrándose diferencias significativas según el género de los participantes.

- Díaz (2012) realizó un estudio denominado “*Bienestar psicológico y desesperanza en escolares de 4to y 5to de educación secundaria de Lima norte*”. El estudio se planteó como objetivo identificar la relación inversa entre las variables mencionadas. Se contó con la participación de 237 escolares los cuales fueron elegidos aleatoriamente de dos instituciones educativas nacionales mixtas de Lima norte. Se usaron dos instrumentos: la escala de Bienestar Psicológico BIEPS - J que fue validada para la población estudiada encontrando puntajes de 0.640 al aplicar el alpha de cronbach lo cual indica un nivel conservador de confiabilidad y la Escala de Desesperanza de Beck. Los resultados indican que los alumnos obtuvieron un nivel promedio en Bienestar y en desesperanza un puntaje mínimo respecto a la correlación entre las variables de estudio en función del sexo y edad.
- Ortiz (2012) elaboró la investigación “*Bienestar psicológico y Cohesión – adaptabilidad familiar en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del distrito de independencia*”. Para esta investigación se utilizó una muestra de 325 alumnos de 4to y 5to de secundaria del distrito de independencia los cuales tenían entre 13 y 17 años. Se aplicaron los siguientes instrumentos: la escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J y la Escala de evaluación Cohesión – Adaptabilidad Familiar FACE III. Los resultados indican que los

alumnos en mención presentan un nivel de bienestar psicológico promedio alto y su nivel de cohesión alto y adaptabilidad promedio alto. El estudio encuentra relación entre las variables antes mencionadas, su correlación es significativa. Así mismo se encuentra relación inversa entre Bienestar y cohesión así como entre bienestar y adaptabilidad. Respecto al instrumento de bienestar Psicológico, se realizó un análisis factorial confirmatorio con rotación Variamax, con la cual confirmó solo cuatro de los cinco factores descritos por Casullo. También realizó un análisis factorial de los 13 ítems de la escala empleando el coeficiente de Alpha de Cronbach para establecer la correlación de cada ítem del instrumento. Se obtuvo un alfa de 0.561 encontrándose una relación positiva con la puntuación total de la prueba. El 80% de la prueba alcanza una correlación superior de 0.20 y los que se encuentran por debajo del puntaje están bastante cerca al nivel esperado.

- Boullosa (2013) realizó el estudio denominado: *“Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima”*. Se estableció como objetivo general describir y relacionar las variables de estudio en un grupo de 198 estudiantes universitarios. Se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS, Frydenberg & Lewis, 1997). Posteriormente se realizó el análisis de los datos evidenciándose correlaciones significativas entre

las variables así mismo se identificó un estrés académico medianamente alto considerando como situaciones generadoras de estrés, las evaluaciones y la sobrecarga académica. Se encontró también, el estilo de afrontamiento resolver el problema como el más usado. Finalmente, se identificó una correlación directa entre el nivel de estrés percibido con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema.

- Matalinares, M., Díaz, G., Ornella, R., Baca, D., Uceda, J., Yaringaño, J., (2016) realizaron una investigación a la que titularon Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. El objetivo del estudio fue establecer la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico evaluando a 934 estudiantes universitarios entre 16 y 25 años. En los resultados se puede evidenciar que existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento dirigido al problema y el modo de afrontamiento dirigido a la emoción con la variable bienestar psicológico Así mismo se encontró una relación significativa pero indirecta entre otros estilos de afrontamiento y bienestar psicológico.

2.2 Investigaciones Internacionales

- González et al. (2002) realizaron la investigación: *“Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en*

adolescentes”. Participaron 417 adolescentes entre 15 y 18 años de secundaria en la ciudad de Valencia, España. Los instrumentos utilizados fueron el ACS (Frydenberg y Lewis, 1996a) y BIEPS (Casullo y Castro, 2000). Los resultados obtenidos evidencian escasa relación de las variables respecto a la edad, en cuanto al género, las mujeres poseen más estrategias de afrontamiento y menos habilidad para afrontar los problemas que los varones. El nivel de bienestar psicológico evidencia diferencias más significativas en relación a las estrategias de afrontamiento utilizadas que la edad y el género.

- Contini, Coronel, Levin & Estevez (2003) estudiaron las “*Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y factores de protección de la salud del adolescente*”. Los objetivos establecidos en esta investigación fueron: a) investigar las estrategias de afrontamiento de adolescentes escolarizados y b) correlacionar las estrategias de afrontamiento con el nivel de bienestar psicológico. Se realizó un estudio descriptivo comparativo y se trabajó con 667 adolescentes de ambos sexos seleccionados incidentalmente, la población investigada pertenecía a un nivel socioeconómico medio de Tucumán - Argentina. Se utilizaron los siguientes instrumentos de medición: Escala de afrontamiento ACS, Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) y una Encuesta Sociodemográfica. Respecto a los resultados se evidencian relaciones entre los tipos de estrategias utilizadas así mismo un nivel alto de bienestar así como factores

protectores; se encontró además un bajo nivel de bienestar y factores de riesgo.

- Cornejo & Lucero (2005) realizaron un estudio denominado “*Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionados con el bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento*”. Esta investigación estuvo conformada por 82 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de la universidad nacional San Luis, Argentina. Los resultados indican que los obstáculos más grandes de la población estudiada radican en problemas de índole personal, falta de adaptación a la vida universitaria y problemas con los miembros de la familia generados por el cambio que los adolescentes experimentan de una etapa a otra haciéndose evidentes diversos problemas comunes como la falta de seguridad en sí mismos, aunado al temor que se refleja por sentirse incapacitados de no cumplir con las exigencias que requiere la universidad así también el alejamiento de su grupo familiar de origen. El área de preocupaciones en relaciones interpersonales obtuvo un puntaje bajo; esto nos mostraría la relación que existe con la implementación de la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social, la cual es un factor de soporte importante.
- Chávez (2006) investigó: “*Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico*”. Participaron en esta investigación 92

estudiantes 46 varones y 46 mujeres del Bachillerato N° 16 de la Universidad de Colima, las edades de los adolescentes fueron entre 17 y 18 años y se utilizó la escala BIEPS. De los resultados, se encontraron que el rendimiento académico tiene una significativa correlación positiva con el bienestar psicológico; así mismo, en las dimensiones vínculos psicosociales, autoaceptación, control de las situaciones y los proyectos de vida de mayor a menor se evidenciaron correlaciones variables.

- Coppari et al. (2012) presentaron un estudio denominado: “*Nivel de Bienestar Psicológico Estudiantes de Secundaria de dos Instituciones Educativas (Pública y Privada) de Asunción*”. La investigación fue descriptiva, comparativa de corte transversal y participaron 189 estudiantes de la ciudad de Asunción, los cuales fueron elegidos de manera intencional y participaron por voluntad propia. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez-Cánovas (2007). Los datos se analizaron mediante estadísticos descriptivos y la t de Student. Los resultados evidencian puntajes altos en bienestar subjetivo en instituciones públicas mientras que en instituciones privadas los puntajes más altos hacen referencia al bienestar material.
- Scafarelli (2010) desarrolló la investigación: “*Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de Jóvenes universitarios*”

uruguayos”. Esta investigación pretendió identificar si las estrategias de afronte varían de acuerdo a la carrera estudiada así también si existen diferencias respecto al sexo. Para ello se elaboró un estudio exploratorio, descriptivo y comparativo, administrando la escala ACS a 139 estudiantes de las escuelas profesionales de Derecho, Educación Inicial, Ingeniería, Odontología y Psicología pertenecientes al primer año de Universidad. Los resultados evidencian diferencias significativas según carrera y sexo.

- Páramo, Straniero, García, Torrecilla & Escalante (2011) estudiaron el “*Grado de bienestar psicológico (BP), su relación con rasgos de personalidad y los objetivos de vida (OV) de estudiantes de psicología*”. En dicha investigación se planteó como objetivo general determinar la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y estilos de personalidad en estudiantes universitarios de Argentina y estudiar sus objetivos de vida. La investigación fue de tipo descriptivo – correlacional y se utilizaron como instrumentos, la Escala de Bienestar Psicológico Bieps-A, la Escala de Little e Inventario Millón de Estilos de Personalidad MIPS aplicados a 366 estudiantes de Psicología, ambos sexos, con edad promedio de 21 años. De los resultados encontramos que los rasgos de la personalidad y las dimensiones de Bienestar Psicológico poseen correlaciones a nivel positivo y negativo así mismo se encontraron Objetivos de vida relevantes.

3. DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES

3.1 Definición conceptual

Estilos de Afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) consideran que “el Afrontamiento es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desorbitantes de los recursos del individuo”.

Bienestar Psicológico:

“Percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva” (Casullo et al. 2002).

3.2 Definición Operacional de Variables

Estilos de Afrontamiento

Se utilizará el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE), el cual tiene como fin identificar la forma en que los sujetos responden frente a situaciones de tensión. Este cuestionario consta de 52 ítems, donde se describen los 13 modos de responder al estrés. El instrumento en cuestión, tiene por objetivo determinar las alternativas que más usa el sujeto. El puntaje de cada una de las 13 áreas se suma y se multiplica por la constante de 0.25, luego se identifica el puntaje en

el Perfil y se multiplica por 10. Los puntajes obtenidos se pueden interpretar de la siguiente forma: 25 puntos significan que el sujeto muy pocas veces emplea esta forma de enfrentar el estrés; entre 50-75 puntos indica que depende de la circunstancia para que el sujeto utilice dicha estrategia para enfrentar el estrés mientras que 100 Puntos hace referencia a la forma frecuente de afrontar el estrés.

Bienestar Psicológico

A través de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J, posee 13 ítems, los cuales tienen por fin evaluar el bienestar psicológico. Los usuarios, deben responder en función a lo que sintieron y pensaron durante el último mes. La suma de los ítems es la puntuación directa, al puntaje total se asigna un valor ubicado en los percentiles del instrumento. Puntajes inferiores a 25 revelan que el sujeto se percibe con un bajo bienestar psicológico comprometiendo diversos aspectos importantes. Puntajes mayores a 50 o 75 definen un bienestar promedio o alto, lo cual hace referencia a sujetos satisfechos o muy satisfechos con su vida, en términos generales.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	ESTILOS	ESTRATEGIAS	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	El afrontamiento al estrés, es la respuesta a una situación estresante y depende de cada uno: de las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación. (Carver, et. Al, 1994.).	A. Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema.	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo. • Planificación de actividades. • Supresión de actividades competentes. • Postergación de afrontamiento • Búsqueda de soporte social. 	Se encuentran implícitos en el instrumento COPE.	Escala de medición cuantitativa de intervalo.
		B. Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción.	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de soporte emocional. • Reinterpretación positiva de la experiencia. • La aceptación. • Análisis de las emociones • Acudir a la religión. 	Se encuentran implícitos en el instrumento COPE.	Escala de medición cuantitativa de intervalo.
		C. Estilos adicionales de Afrontamiento al estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Negación • Conductas inadecuadas • Distracción. 	Se encuentran implícitos en el instrumento COPE.	Escala de medición cuantitativa de intervalo.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
BIENESTAR PSICLÓGICO	Percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva. (Casullo 2002).	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de Si mismo <hr/> • Control de Situaciones <hr/> • Vínculos Psicosociales <hr/> • Proyectos 	Se encuentran implícitos en el instrumento BIEPS – J	Escala de medición cuantitativa de intervalo.

4. HIPOTESIS

4.1 HIPÓTESIS GENERAL

Existe alta correlación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte.

4.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Existe alta correlación entre el estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en el problema* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte.
- Existe alta correlación entre el estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en la emoción* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte.
- Existe alta correlación entre el estilo de afrontamiento al estrés *adicionales* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

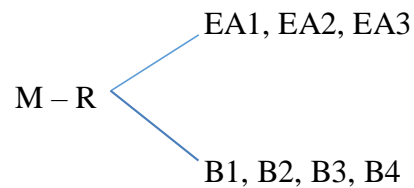
1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo transversal, y consiste en recolectar datos en un solo momento en tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández, 2010).

2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación corresponde al diseño descriptivo correlacional y tiene como fin mostrar las relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado, ya sea en términos correlacionales, o en función de la causa – efecto (Hernández, 2010).

El diagrama que presenta este diseño es el siguiente:



Donde: M = alumnos pertenecientes a la Escuela de Líderes escolares

R = Relación

O1 = Estilos de Afrontamiento al estrés

O2 = Bienestar Psicológico

3. NATURALEZA DE LA MUESTRA

3.1 Población - Unidad de análisis

3.1.2 Descripción de la población: La población que participó de esta investigación, fueron alumnos de instituciones educativas estatales y privadas del Cono Norte, ambos sexos, entre 16 y 17 años de edad, pertenecientes al tercio superior y cursaron el quinto año de educación secundaria.

La entrevista y evaluación estuvo orientada a identificar en los participantes, competencias propias de líder, así como el interés en desarrollar y potenciar dichas competencias. Así mismo fue un requisito pertenecer al tercio superior y mantener una conducta adecuada dentro de su institución educativa lo cual fue corroborado por los docentes de cada institución.

Los participantes pertenecían a los diferentes distritos del Cono Norte como se detalla a continuación: 9 alumnos del distrito de Ancón (3.8 %), 22 alumnos de Carabayllo (9.3 %), 53 alumnos de Comas (22.45), 23 alumnos del distrito de Independencia (9.7%), 38 alumnos de Los Olivos (16%), 29 de Puente Piedra (12.2%) y 63 alumnos de San Martín de Porres (26.6%).

La capacitación que recibieron los integrantes de la escuela de Líderes estuvo dirigida a desarrollar y fortalecer las competencias propias de un líder lo cual incluyó valores,

normas, habilidades sociales, integración, autoestima, empatía, asertividad, identificación y gestión de emociones, toma de decisiones, trabajo en equipo, debate, negociación, persuasión, compromiso, actitud positiva, proyecto de vida, solución de problemas, habilidades intrapersonales e interpersonales, derechos humanos, responsabilidad social, liderazgo social, entre otras y estuvieron orientados a un mejor desenvolvimiento personal e identificar problemas de la realidad nacional así como buscar soluciones. Es preciso mencionar que los temas antes mencionados fueron divididos en 4 módulos: Desarrollo Personal, Trabajo en equipo, Dirección de equipos y Realidad Nacional cada módulo constó de 12 sesiones desarrollados a lo largo de dos años académicos; inició en abril del 2016 y concluyó en diciembre del 2017.

La población en estudio Mostró actitud positiva frente al desarrollo de los módulos trabajados, mantuvieron una asistencia regular en las sesiones de trabajo y disposición para involucrarse en las actividades extracurriculares que se realizaron, así como gran interés por el desarrollo de los proyectos sociales que ejecutaron como parte de su formación haciendo uso de sus propios medios y gestión.

3.2 Muestra y método de muestreo: Se trabajó con la población total 237 alumnos, por lo que la recolección de datos fue de tipo censal.

3.3 Criterios de Inclusión:

Alumnos inscritos en la Escuela de Líderes 2017.

Cursan el quinto año de secundaria.

Edades: 16 años y 17 años.

Aceptan consentimiento informado (padres)

Aceptan asentimiento informado (evaluados)

4. INSTRUMENTOS

4.1 Estilos de Afrontamiento:

Nombre: Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Autores: Carver, et al.

Año: 1989

Procedencia: Estados Unidos

Estilos: Enfocado en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento.

Adaptación: Casuso 1996 (en Chau en 1998 en población universitaria).

Traducción: Salazar C. Víctor (1993) UPCH

Tipo de aplicación: individual

Total de ítems: 52 distribuidos en 13 áreas

Rango de aplicación: de 16 a más.

Validez: 0.42 aceptable

Confiabilidad: 0.55 aceptable

Descripción: El Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) tiene como fin identificar la forma en que los sujetos responden frente a situaciones de tensión.

Carver y Colaboradores elaboraron un cuestionario de 52 ítems, donde se describen los 13 modos de responder al estrés. El instrumento en cuestión, tiene por objetivo determinar las alternativas que más usa el sujeto.

Calificación: El puntaje de cada una de las 13 áreas se suma y se multiplica por la constante de 0.25, luego se identifica el puntaje en el Perfil y se multiplica por 10.

Validez y Confiabilidad: En 1992, Salazar y Sánchez, (1992) han traducido y validado este cuestionario para el Perú, siendo sometido al criterio de 4 jueces profesionales en psicología con manejo de inglés lo cual permitió la verificación de su correcta traducción y la validez de contenido de las escalas. Los análisis de estos jueces fueron considerados para suplir algunas palabras utilizados en la traducción inicial.

Se hallaron puntajes significativos en el Coeficiente de Confiabilidad Alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4-16. Mientras que el

Coefficiente de Correlación entre las escalas disposicionales del COPE tiene correlaciones mayores a .26 significativas a un nivel $p < 0.01$.

En 1996, Casuso, adaptó el instrumento en la versión disposicional, para ello, el instrumento fue aplicado a 817 estudiantes de dos universidades de Lima, una privada y una estatal obteniendo puntajes entre 0.40 y 0.86 al aplicar el alfa de Cronbach, puntajes menores a los obtenidos en el instrumento original. Para comprobar la validez del instrumento se realizó el análisis factorial, debido a que no se encontró coincidencias con el instrumento original, Casuso, redistribuyó los ítems, elaborando el COPE reorganizado. Se continuaron realizando investigaciones usando la adaptación lingüística de Casuso (1996), sin embargo, se omitió la combinación factorial comprobando que el instrumento si funciona sin dificultad en nuestro medio.

El COPE adaptado fue usado por Chau (1999), en esta adaptación participaron 440 sujetos obteniendo puntajes entre .61 y .89 al aplicar el alfa de Cronbach, excepto en desentendimiento cognitivo que obtuvo un puntaje de .44; posteriormente, en el 2000, la misma autora, realizó una investigación con 1162 estudiantes universitarios obteniendo puntajes entre .50 y .90.

Paredes (2003), en una investigación con 40 pacientes que padecían de insuficiencia renal crónica terminal, identificó factores altos al aplicar el alfa de Cronbach, a excepción de supresión de actividades competentes .30, postergación del afrontamiento .21 y desentendimiento cognitivo .20.

Romero (2009), en su investigación consideró a 30 sujetos con bulimia nerviosa y grupo control, encontrando puntajes entre .61 y .91 al aplicar alfa de Cronbach a excepción de postergación del afrontamiento .35 y desentendimiento cognitivo .37.

Rodríguez, A. (2012) en su investigación denominada *“afrontamiento y soporte social en un grupo de adictos de un hospital psiquiátrico de lima”*, al aplicar alfa de cronbach, encontró puntajes elevados para el estilo de afrontamiento enfocado en el problema .89 y en la emoción .88. En cuanto a los otros estilos de afrontamiento, el puntaje obtenido fue .64. Además se identificaron puntajes elevados para la estrategia acudir a la religión .90, búsqueda de soporte social emocional .77, búsqueda de soporte social instrumental .77. Las estrategias restantes obtuvieron valores entre .58 y .75, excepto desentendimiento conductual .41 y desentendimiento cognitivo .37.

4.2 Bienestar Psicológico: Escala de Bienestar Psicológico – BIEPS

Nombre: Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS-J

Autores: Casullo, M. y Castro, A.

Procedencia: Argentina.

Adaptación Peruana: Casullo, M., Martínez, P., Morote, R. (2002).

Administración: individual y colectiva.

Edad de Aplicación: de 13 a 18 años.

Objetivo: Evaluar los niveles de bienestar psicológico en jóvenes adolescentes.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: 5 minutos aprox.

Descripción: La Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J posee 13 ítems, los cuales tienen por fin evaluar el bienestar psicológico. Los usuarios, en este caso adolescentes, deben responder en función a lo que sintieron y pensaron durante el último mes. Este instrumento tiene tres elecciones de respuesta: 1) de acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y 3) en desacuerdo (1 punto). La suma de los ítems es la puntuación directa. Este instrumento no admite respuestas en blanco, de encontrarse algún protocolo incompleto se le devolverá al evaluado y se le solicitará que complete dicho

protocolo. Si a pesar de ello no se logra completar, a los ítems sin puntuaciones se le asignará un puntaje de 2 que es una puntuación neutral para que no afecte la sumatoria total. Al puntaje total se asigna un valor ubicado en los percentiles del instrumento. Puntajes inferiores a 25 revelan que el sujeto se percibe con un bajo bienestar psicológico comprometiendo diversos aspectos importantes. Por ello, sería valioso verificar cada respuesta y analizarlas una por una. Puntajes mayores a 50 o 75 definen un bienestar promedio o alto, lo cual hace referencia a sujetos satisfechos o muy satisfechos con su vida, en términos generales.

Validez y Confiabilidad: Martínez, M., Morote, R. & Casullo, M. (2002) con el propósito de verificar la validez de la escala para la muestra de Lima que consistía en 413 adolescentes entre 13 y 18 años que pertenecen a colegios particulares y nacionales; realizaron el análisis factorial para identificar la validez del instrumento, así mismo realizaron el análisis ítem – test mediante el Alpha Crombach. Los resultados indicaron que los cuatro factores se confirman con los ítems a excepción del ítem 2 que no se ubica en ninguna área y el 10 que se ubica en el factor vínculos cuando pertenece al factor aceptación. Al calcular el alpha de crombach con el fin de correlacionar cada uno de los ítems con la prueba total, se obtuvo una puntuación

de 0.57 lo cual indica que todos los ítems alcanzaron una relación positiva con la puntuación positiva de la prueba. El 70% obtuvo una puntuación superior a 0.20 y los que se encuentran por debajo están muy cercanos al nivel esperado.

Barreto I. & Cedillo W., (2007) realizaron un estudio con 102 alumnos universitarios de I ciclo y obtuvieron valores de alfa de Cronbach entre 0.75 y 0.80 puntajes similares a los obtenidos por Casullo. Así mismo obtuvo una validez de $p < 0.01$

En 2012, Díaz, M. (2012) en su investigación realizada con 237 escolares de 4to y 5to de secundaria, al utilizar el BIEPS_J encontró puntajes de 0.640 al aplicar el alfa de cronbach lo cual indica un nivel conservador de confiabilidad. En el mismo año, Ortiz K. en su investigación constituida por 325 alumnos de 4to y 5to año de secundaria del distrito de independencia, Lima; realizó un análisis factorial confirmatorio con rotación Variamax, con la cual confirmó solo cuatro de los cinco factores descritos por Casullo. También realizó un análisis factorial de los 13 ítems de la escala empleando el coeficiente de Alpha de Cronbach para determinar la correlación de cada ítem del instrumento. Se obtuvo un alfa de 0.561 encontrándose una relación positiva con la puntuación total de la prueba. El 80% de la prueba alcanza una correlación superior de 0.20 y los que se

encuentran por debajo del puntaje están bastante cerca al nivel esperado.

5. PROCEDIMIENTO

- Se solicitó el permiso correspondiente a la Directora de Bienestar Universitario, dirección a la que pertenece la oficina de Escuela de Líderes.
- Se establecieron los ambientes y fechas de evaluación las cuales fueron en el mes de junio de 2017.
- Se convocó a una reunión de padres de familia de los alumnos para informarles verbalmente acerca de la investigación y entregarles la hoja informativa; así mismo solicitar el permiso de evaluación a sus hijos a través del consentimiento informado.
- Los padres que autorizaron la participación de sus hijos en la investigación entregaron los consentimientos informados debidamente firmados.
- El día programado para la evaluación, los alumnos fueron informados acerca de la investigación y se les entregó el consentimiento informado.
- Los alumnos que aceptaron participar de la investigación procedieron a responder los cuestionarios así mismo se les mencionó que si en el transcurso de la evaluación deseaban

abandonar la resolución de los cuestionarios podían hacerlo sin que esto les genere algún perjuicio.

- Se les manifestó a los participantes en todo momento que los datos que se obtendrían de la evaluación serían totalmente confidenciales.
- Se recogieron los cuestionarios, no sin antes recordarles a los participantes de que si tenían alguna duda o pregunta la podrían hacer contactándose con la investigadora al número que se les presentó en el asentimiento informado.
- Se procedió a seleccionar los cuestionarios que cumplen con los criterios de inclusión, a los cuales se les asignó un número y los puntajes fueron trasladados a una base de datos.
- Se les informó además que al final de la investigación se desarrollaría un taller gratuito.
- El Proyecto fue presentado al CIE para su evaluación y se ejecutó luego de ser aprobado.
- Para mantener a salvo la identidad de los participantes y de algún inconveniente que se pueda presentar en los resultados, se elaboró un consentimiento informado (anexo) en el cual se detallaron la finalidad de la presente investigación y la función de la misma.
- Así mismo, en el documento, se especificó que la aplicación de los cuestionarios con los que se pretende recoger la información y evidenciar los resultados como producto final es anónima.

- Se desarrolló a cabo el taller psicológico del tema Estilos de Afrontamiento y Bienestar Psicológico.

Consideraciones éticas

- El aspecto ético, tan importante en la actualidad, tuvo como objetivo en esta investigación generar respeto y cuidado a los participantes validando sus respuestas y garantizándoles confidencialidad y objetividad científica con la devolución de las conclusiones de la investigación.
- Para cumplir con el principio ético de autonomía, se les informó a los participantes sobre su participación voluntaria así mismo se enfatizó en que si en algún momento de la evaluación no se sentían a gusto podían retirarse de la evaluación sin ninguna dificultad.
- Para cumplir con el principio ético de beneficencia, en esta investigación se buscó identificar la relación en estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en los participantes y de esta manera favorecer una mejor experiencia adaptativa frente a la etapa por la que atraviesan, así como fortalecer sus recursos con que cuentan para que de esta manera logren utilizar estilos de afrontamiento productivos y experimenten un adecuado bienestar psicológico.
- Para cumplir con el principio ético de justicia, se evaluó a todos los participantes de manera igualitaria así mismo todos los

participantes tuvieron acceso a participar de los talleres programados.

6. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

El procesamiento estadístico se realizó de la siguiente manera:

- 1° Se realizó la validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados en la población evaluada utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach.
- 2° Se realizó el análisis de la relación entre las dos variables motivo de estudio para la cual se utilizó el coeficiente de correlación canónica para cumplir con el objetivo general.
- 3° Se utilizó el coeficiente de correlación eta para objetivos específicos debido a que los gráficos de dispersión y la curva de mejor ajuste mostraron que las relaciones bivariantes no fueron lineales.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En el presente capítulo se presentan los resultados obtenidos a partir de analizar la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte – 2017.

Para analizar la relación entre las dos variables motivo de estudio se utilizó el coeficiente de correlación canónica, con en el cual se obtuvo una correlación de 0.981 mientras que para analizar la relación entre cada uno de los estilos de afrontamiento al estrés con bienestar psicológico se utilizó el coeficiente de correlación Eta las cuales se muestran en los gráficos presentados a continuación.

Es importante indicar que para interpretar las correlaciones obtenidas de cada una de las hipótesis analizadas se trabajó con los valores referidos por Cohen, (2002) quien refiere que valores más cercanos a +1 o -1 estarían indicando altas correlaciones; en ese sentido se presenta el siguiente cuadro:

Valores	Interpretación
$r = 1$	Correlación perfecta
$0.8 < r < 1$	Correlación muy alta
$0.6 < r < 0.8$	Correlación alta
$0.4 < r < 0.6$	Correlación moderada
$0.2 < r < 0.4$	Correlación baja
$0 < r < 0.2$	Correlación muy baja
$r = 0$	Correlación nula

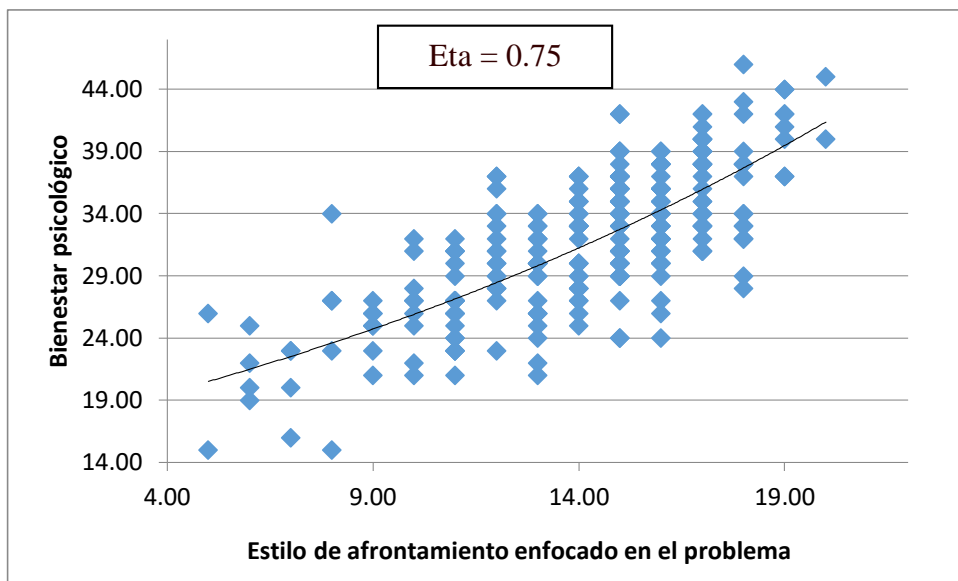


Figura 1: Dispersión de las puntuaciones entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte 2017.

La figura 1, muestra una correlación eta de 0.75 lo cual indicaría que la intensidad de la correlación entre el afrontamiento al estrés *enfocado en el problema* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte 2017, es alta. Esto indicaría que un cambio en la primera variable afecta automáticamente a la otra.

Cuando estamos frente a sujetos que poseen puntajes bajos en el estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en el problema* lo cual se caracteriza por pasividad, ausencia de planificación de actividades, inmovilización, falta de respuesta y aislamiento frente a situaciones estresantes, en ellos se observa que sus puntuaciones en bienestar psicológico también son bajas lo cual se caracteriza por sentimientos de insatisfacción frente a lo que el sujeto va

logrando, baja autoestima y falta de aceptación de sí mismo, falta de cordialidad y amor por los demás, dificultad para interactuar en su medio, ausencia de objetivos y dependencia.

Es preciso manifestar que a medida que las puntuaciones en la variable estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en el problema* se van incrementando, las puntuaciones en bienestar psicológico también se van incrementando; por tanto, sujetos con puntajes altos en estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en el problema* el cual se caracteriza por planificación y ejecución de actividades, análisis de las situaciones difíciles para emitir una respuesta adecuada y búsqueda de soporte social para la resolución de los problemas en situaciones de estrés; también anotarían puntajes altos en bienestar psicológico, es decir se sientan satisfechos con su vida y de todo lo que han obtenido a lo largo de ella, se aceptan como son, establecen vínculos cordiales y son capaces de sentir amor por los demás, participan en su entorno activamente, poseen objetivos claros y se orientan a ellos, son independientes y poseen capacidad para autorregularse.

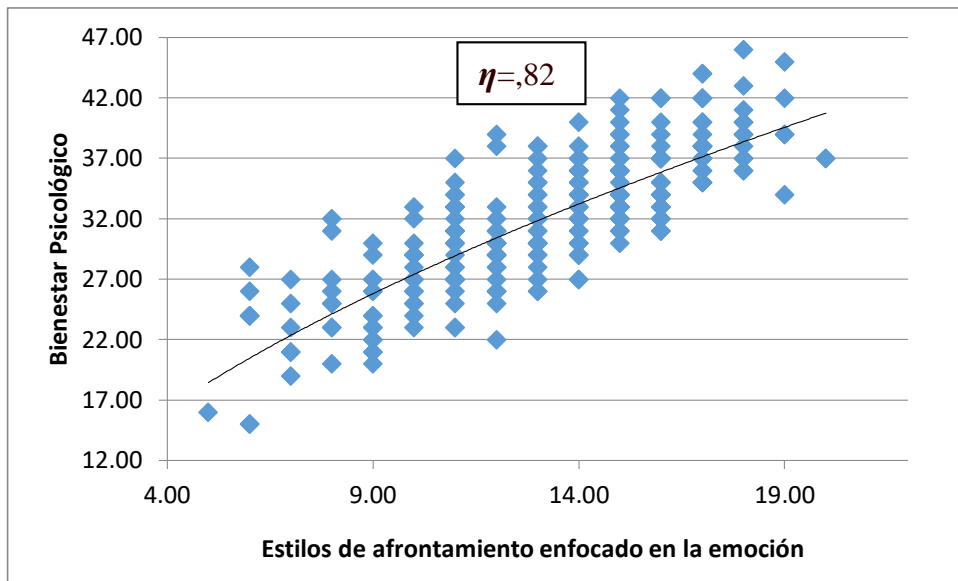


Figura 2: Dispersión de las puntuaciones del estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte 2017.

En la figura 2, se evidencia una correlación eta de 0.82 lo cual refiere una correlación eta de intensidad alta entre el estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en la emoción* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte 2017. Esto indicaría que un cambio en la primera variable afecta automáticamente a la otra.

Cuando estamos frente a sujetos que poseen puntajes bajos en el estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en la emoción* lo cual se caracteriza por dificultad para solicitar ayuda o soporte moral, interpretación negativa de las situaciones, negación de lo que pasa, ausencia de involucramiento con la religión y falta de identificación de situaciones estresantes, en ellos se observa que sus puntuaciones en bienestar psicológico también son bajas lo cual se

caracteriza por sentimientos de insatisfacción frente a lo que el sujeto va logrando, baja autoestima y falta de aceptación de sí mismo, falta de cordialidad y amor por los demás, dificultad para interactuar en su medio, ausencia de objetivos y dependencia.

Es preciso manifestar que a medida que las puntuaciones en la variable estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en la emoción* se van incrementando, las puntuaciones en bienestar psicológico también se van incrementando; por tanto, sujetos con puntajes altos en estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en la emoción*, el cual se caracteriza por búsqueda de soporte emocional, búsqueda del lado positivo de las situaciones, aceptación, involucramiento en la religión y análisis de las emociones frente a situaciones de estrés; también anotarían puntajes altos en bienestar psicológico, es decir se sientan satisfechos con su vida y de todo lo que han obtenido a lo largo de ella, se aceptan como son, establecen vínculos cordiales y son capaces de sentir amor por los demás, participan en su entorno activamente, poseen objetivos claros y se orientan a ellos, son independientes y poseen capacidad para autorregularse.

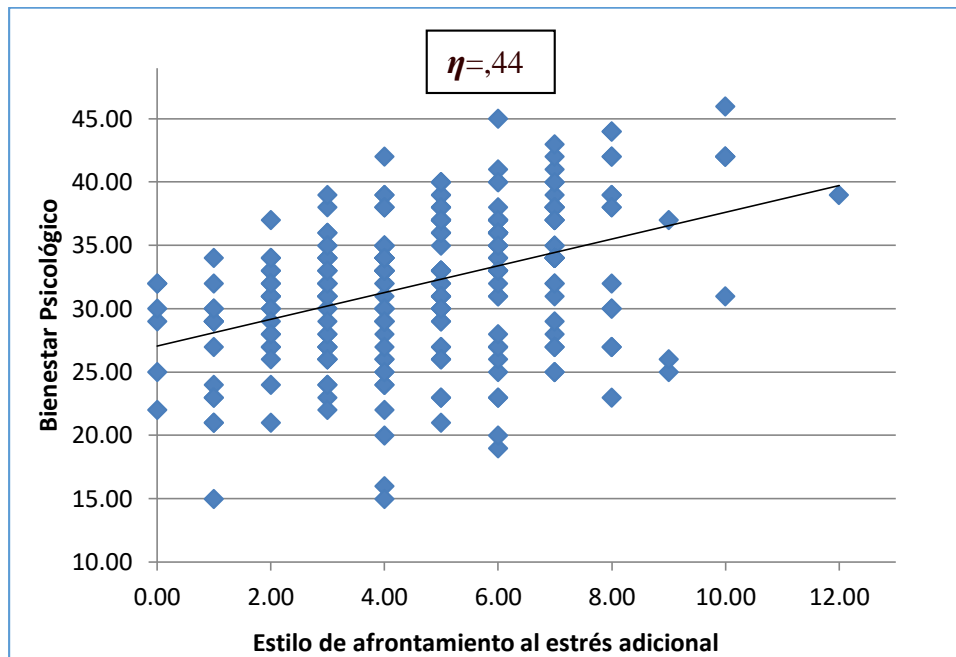


Figura 3: Dispersión de las puntuaciones del estilo de afrontamiento al estrés adicionales y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte.

En la figura 3 se refleja una correlación eta de 0.44 lo cual evidencia una correlación moderada entre el estilo de afrontamiento al estrés adicional y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte. Esto indicaría que un cambio en la primera variable podría afectar ligeramente a la otra.

Cuando estamos frente a sujetos que poseen puntajes bajos en el estilo de afrontamiento al estrés *adicionales* el cual indica que el sujeto ocasionalmente puede responder con conductas de falta de negación y rechazo, conductas inadecuadas respecto a la solución de problemas y distracción de la situación estresante; en ellos se observa que sus puntuaciones en bienestar

psicológico también podrían ser ligeramente bajas lo cual se caracteriza por sentimientos de insatisfacción frente a lo que el sujeto va logrando, baja autoestima y falta de aceptación de sí mismo, falta de cordialidad y amor por los demás, dificultad para interactuar en su medio, ausencia de objetivos y dependencia.

Es preciso manifestar que a medida que las puntuaciones en la variable estilo de afrontamiento al estrés *adicionales* se van incrementando, las puntuaciones en bienestar psicológico también se podrían ver incrementadas ligeramente; por tanto, sujetos con puntajes altos en estilo de afrontamiento al estrés *adicionales*, el cual se caracteriza por negación y rechazo, conductas inadecuadas respecto a la solución de problemas y distracción de la situación estresante; también podrían anotar en cierta medida, puntajes altos en bienestar psicológico; es decir, se sienten satisfechos con su vida y con todo lo que han obtenido a lo largo de ella, se aceptan como son, establecen vínculos cordiales y son capaces de sentir amor por los demás, participan en su entorno activamente, poseen objetivos claros y se orientan a ellos, son independientes y poseen capacidad para autorregularse.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

Luego de realizar los análisis correspondientes, se evidencia relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte 2017; este hallazgo, se corrobora con lo encontrado por Parsons, Frydenberg y Poole, 1996 (citado por Contini, Cohen, Figueroa & Coronel, 2006) quienes señalan que los estilos de afrontamiento tienen repercusiones en el bienestar psicológico por cuanto los adolescentes tienden a recurrir a diversas estrategias de afrontamiento según el nivel de bienestar que experimenten. Esto estaría relacionado según dichos hallazgos, a la actitud positiva que los adolescentes demuestran acerca de su vida, se muestran confiables y confiados en los demás, generan vínculos amicales que les permite adaptarse favorablemente a las diferentes situaciones, establecen metas que logran, se aceptan a sí mismos, desarrollan hábitos que les permiten mantenerse activos frente a las demandas de la etapa por la que atraviesan; características que se evidencian en los integrantes de la Escuela de Líderes en cuanto han logrado desarrollar a lo largo de su formación como líderes, estrategias activas que les permite tomar decisiones acertadas, mantener un adecuado aprovechamiento escolar logrando concluir satisfactoriamente sus estudios secundarios, establecer grupos amicales de soporte y desarrollar habilidades sociales satisfactorias, ello no significa que no atraviesan dificultades; sino por el contrario, logran superar sus adversidades haciendo uso de sus recursos personales.

Así mismo, Figueroa & Cohen, 2006 (citado por Contini, Cohen, Figueroa, & Coronel, 2006) al tratar de establecer la relación entre la forma en que los adolescentes enfrentan las situaciones de estrés y el bienestar psicológico que cada uno experimenta, encontraron en los adolescentes que no se sienten satisfechos con lo que van logrando en la vida, escasas relaciones sociales y por ende dificultad para establecer vínculos estrechos con sus pares, discrepancia entre lo que desean lograr y lo que logran, perciben que su medio no les provee las condiciones necesarias para solucionar sus dificultades y poseen restricciones respecto a su afronte en las diversas situaciones de su día a día. Estas características distan de las características que presentan los integrantes de la Escuela de Líderes en tanto se evidencia lo contrario, logran relacionarse de manera adecuada con sus pares, se involucran en actividades que implican constante interacción, las notas de estos estudiantes evidencian un adecuado desempeño académico y los reportes de los guías líderes manifiestan que van logrando el perfil de liderazgo, lo cual les hace sentir satisfechos; así mismo tienen claro lo que desean lograr, ello se evidencia al constatar un 92% de estudiantes seguros respecto a la carrera profesional que seguirán al término de sus estudios secundarios y se perciben con posibilidades para enfrentar su día a día puesto que han aprendido a solucionar problemas y tomar decisiones productivas.

Siguiendo la misma línea, encontramos los hallazgos de Vallejo (2007) quien encontró una relación significativa al evaluar el bienestar subjetivo y estrategias de afrontamiento al investigar a 302 estudiantes de secundaria de la

ciudad de Trujillo; esto significaría que los adolescentes evalúan favorablemente su propia vida y se encuentran satisfechos con ésta, encontrándola motivadora de manera general a pesar de los problemas y demandas propias de su etapa, lo cual se puede deber, a la forma en cómo se relacionan con sus pares ya que como es sabido, en la adolescencia, la pertenencia a un grupo cobra gran importancia en los mismos, característica que no es ajena a los participantes de la Escuela de Líderes ya que se observa un fuerte sentido de pertenencia, los participantes han logrado integrarse, se involucran y comparten sus anécdotas dentro de las clases dinámicas, las cuales implican constante interacción.

Vemos además que lo encontrado en la presente investigación tiene relación con lo mencionado por Antonovsky, 1979 (citado por Contini, Cohen, Figueroa & Coronel, 2006) quien estudio las causas de que los adolescentes logran superar sus adversidades y sentirse satisfechos con sus vidas, encontrando que el punto más importante es identificar como el adolescente establece el control de la tensión que le proveen las experiencias que atraviesa, en ese sentido considera que el estrés no tiene por qué ser valorado como negativo ya que al presentarse, pone en práctica recursos del individuo para lograr con éxito enfrentar la situación y salir airoso de estas. Esto se puede evidenciar en la forma exitosa en que los integrantes de la Escuela de Líderes resuelven y alcanzan los retos que se les asignan de acuerdo al nivel de preparación.

Pelechano, 1992 (citado por Rueda & Aguado, 2003) identifica relación entre el afrontamiento al estrés y la personalidad, relación que podría establecer diferencias individuales en la forma en que los individuos se exponen a las

situaciones de estrés y a la manera como enfrentan estas situaciones, a los recursos con los que cuenta cada individuo y el bienestar psicológico. Así también García - Vinieras y López, 2005 (Vielma y Alonso, 2010), manifiesta que el Bienestar Psicológico se encuentra relacionado con diversas variables; entre ellas, la capacidad para adaptarse a las diversas situaciones inesperadas del entorno, manejo del estrés, tolerancia y optimismo entre otras, etc. Lo mencionado por estos últimos autores se puede relacionar con los estudiantes de la escuela de líderes en cuanto, al ser un número diverso de participantes cada uno muestra características que los hacen únicos y diferentes pero a su vez tienen en común recursos saludables para enfrentar las situaciones de estrés probablemente relacionado a la formación que reciben.

Siguiendo con el análisis, se toma la primera hipótesis específica; la cual afirma que existe alta correlación entre el estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en el problema* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte, lo cual coincide con lo encontrado por Gonzales Barrón y otros, 2002 (citado por Contini, Cohen, Figueroa & Coronel, 2006) quien identificó una relación positiva y significativa en ambos géneros entre el estilo dirigido a la resolución del problema y el bienestar psicológico. Esto indicaría que los adolescentes con puntajes altos en bienestar psicológico usan los estilos dirigidos a la resolución del problema y sus estrategias. Por su parte, Contini y otros 2000 - 2004 (citado por Contini, Cohen, Figueroa & Coronel, 2006) refieren que los adolescentes que cuentan con las siguientes características: poseen una valoración positiva acerca sus

experiencias, muestran confianza en los demás y logran instaurar relaciones afectivas, se establecen objetivos y cuentan con herramientas para enfrentar las diversas situaciones por las que deben atravesar en su etapa; tienden a desplegar una serie de estrategias activas como practicar deporte y mantenerse dinámicas, buscan situaciones triunfantes generando potenciar el concepto que tienen de sí mismos y de su imagen corporal, captando buena reputación y reforzando su autoestima esto dirigido a lograr una mayor aceptación de los demás. Así también, Matalinares, Díaz, Ornella, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) encontraron relación directa entre estilos de afrontamiento dirigido al problema y bienestar psicológico lo cual indicaría que a mayor uso del estilo de afrontamiento en mención, mayor es el bienestar psicológico que experimenta el sujeto considerando que es un estilo muy saludable de hacer frente a las situaciones de tensión, esto se relaciona con el bienestar físico y la forma en que los adolescentes resuelven sus problemas permitiéndoles ser estudiantes con mayor nivel de organización y eficacia así mismo presentan herramientas saludables para hacer frente las vicisitudes propias de la etapa por la que atraviesan; características observadas en los adolescentes de la Escuela de Líderes quienes se encuentran en capacitación continua logrando desarrollar y potenciar las habilidades propias de un líder, son perseverantes activos en la toma de decisiones y hacen frente a los obstáculos que se les presenta.

La segunda hipótesis específica, postula que existe alta correlación entre el estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en la emoción* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte. Esta

correlación es la más alta en la presente investigación. Lo cual coincide por lo hallado por Gonzales Barrón, Montoya Castilla, Casullo y Verdú (citado por Contini, Cohen, Figueroa & Coronel, 2006) quienes señalan que los adolescentes usan en mayor medida el estilo focalizado en la emoción; así también Compas, Orosan y Grant 1993 (citado por Contini, Cohen, Figueroa & Coronel, 2006) indican que los adolescentes focalizan sus estrategias en la emoción.

A esto se aúna lo encontrado por Matalinares, Díaz, Ornella, Baca, Uceda y Yaringaño (2016), quienes hallaron una correlación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y dos dimensiones de bienestar psicológico (relaciones positivas y propósito de vida) lo cual indicaría que los adolescentes que se esfuerzan por transformar la relación entre el medio ambiente y la situación estresante o buscar una interpretación de esta relación de tensión tienden a desarrollar relaciones interpersonales más productivas y logran establecer objetivos en su vida que alcanzan de manera estable. Este hallazgo se ve reforzado por lo mencionado por Casaretto (2009) quien manifestó que el uso del estilo de afrontamiento dirigido a la emoción es positivo ya que permite que los adolescentes logren controlar sus emociones intensas como ansiedad, angustia, cólera y los efectos que estas podrían ocasionar frente a situaciones de tensión y además permite los adolescentes mantengan la moral en alto y el sentido de esperanza.

Las características mencionadas por diversos autores respecto a la relación de la segunda hipótesis, se pueden observar constantemente en los adolescentes

pertenecientes a la Escuela de Líderes quienes se muestran efusivos, motivados y alegres y con gran disposición para realizar los retos que se les proponen, cada vez que son convocados y se les asignan responsabilidades, muestran agrado y se esfuerzan por cumplir satisfactoriamente lo encomendado, tienen iniciativa y transmiten a sus pares emotividad y optimismo.

Respecto a la tercera hipótesis específica, existe correlación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés *adicional* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte, este hallazgo se puede sustentar con lo mencionado por Figueroa & Cohen, 2006 (citado por Contini, Cohen, Figueroa & Coronel, 2006) quienes manifiestan que, los resultados de diversas investigaciones científicas, refieren que las estrategias de afrontamiento no son buenas ni malas, su eficacia debe determinarse de acuerdo a las oportunidades del momento en sí, más no tiene relación con los prototipos de salud ni bienestar psicológico o el ajuste emocional. En este sentido, se hace referencia, a la forma en que un sujeto supera las situaciones de estrés, la cual está relacionada con la situación en sí, el momento por el que atraviesa el sujeto y las prioridades que direcciona a los mismos.

Así mismo, Matalinares, Díaz, Ornella, Baca, Uceda y Yaringaño (2016), en su investigación encontraron que los adolescentes hacían uso de los estilos de afrontamiento al estrés *adicional* en la misma medida que los estilos de afrontamiento centrado en el problema y en los estilos de afrontamiento centrado en la emoción, esto puede deberse a la interpretación que cada sujeto haga de una situación; por lo tanto cada estrategia de afrontamiento utilizada puede tener

resultados positivos en una situación determinada y en otra no y puede tener resultados positivos en un sujeto en particular pero no en otro; por ello, los investigadores consideran necesario identificar las situaciones específicas en que se hace evidente una estrategias de afrontamiento y el resultado adaptativo o no.

Finalmente Matalinares, Díaz, Ornella, Baca, Uceda y Yaringaño (2016), identificaron una relación significativa e inversa entre estilos de afrontamiento adicional y la dimensión autonomía del bienestar psicológico, ante ello Mikkelsen (2009) manifiesta que a medida que la satisfacción de los adolescentes disminuye, estos tienden a afrontar sus problemas desde una posición más bien pasiva buscando disminuir el malestar más no buscando una solución.

Al relacionar los resultados encontrados por los diversos autores respecto a la tercera hipótesis y relacionarlos con las características de los integrantes de la Escuela de Líderes se puede decir que los adolescentes de este grupo valoran la experiencia por la que están atravesando como positiva, enriquecedora y que les permite direccionarse hacia lo que desean lograr por lo tanto las respuestas de negación, conductas inadecuadas y distracción que podrían presentar estarían relacionadas a un determinado momento las cuales no son limitantes ni afectan el bienestar que pueden experimentar más bien ven los obstáculos como oportunidades para superarse y salir airoso.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

- Se acepta la hipótesis general, la cual evidencia que existe una alta correlación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte.
- Se acepta la primera hipótesis específica, la cual indica alta correlación entre el estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en el problema* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte.
- Existe una alta correlación entre el estilo de afrontamiento al estrés *enfocado en la emoción* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte, corroborándose la segunda hipótesis específica.
- Existe una correlación moderada entre el estilo de afrontamiento al estrés *adicional* y el bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes de Lima Norte, aceptándose la tercera hipótesis específica.

CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES

A la Escuela de Líderes - Lima Norte:

- Incluir en los módulos, talleres psicológicos orientados a que el adolescente identifiquen sus estilos de afrontamiento frente a las demandas de la etapa por la que atraviesan así mismo logren identificar sus niveles de satisfacción con la vida, ello les permitirá conocer las estrategias que poseen así como desarrollar y potenciar estrategias saludables que les permitan un mayor bienestar y satisfacción con su vida.
- Desarrollar talleres de resolución de problemas con el objetivo de mantener y reforzar las estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas; ello permitirá que los adolescentes analicen, evalúen, establezcan objetivos claros y desplieguen una serie de estrategias activas que favorezcan la toma de decisiones acertadas en todos los aspectos de su vida y logren superar los obstáculos que se le presenten en su día a día. Al obtener resultados favorables y satisfactorios, experimentarán bienestar.
- Programar talleres vivenciales donde los alumnos tengan la oportunidad de expresar sus emociones, solidifiquen sus lazos amicales y encuentren en sus compañeros el soporte que necesitan, potencien las habilidades propias de un líder; esto favorecerá sus relaciones interpersonales, se mostrarán optimistas y alegres con lo que van logrando en su vida.
- Realizar investigaciones donde se busque identificar la relación entre las variables Bienestar Psicológico y Estilos de afrontamiento en otras poblaciones

con el fin de comparar los resultados y buscar soluciones en función a los resultados considerando que los adolescentes son parte importante de la sociedad y su buen funcionamiento permitirá su adecuada inserción en la misma.

- Realizar investigaciones donde se logre identificar las circunstancias particulares del uso de una determinada estrategia y el resultado que esta genera, sea adaptativo o no adaptativo con el objetivo de reforzar y estimular las estrategias saludables así como reentrenar en el uso de estrategias saludables que les permitan enfrentar las vicisitudes de la vida.

A Otras Escuelas de Líderes:

- Identificar la relación entre Estilos de Afrontamiento y Bienestar Psicológico de los participantes con el objetivo de desarrollar y potenciar las estrategias favorables que promuevan bienestar psicológico.
- Instruir a los participantes en técnicas de resolución de problemas orientadas al establecimiento de objetivos claros y despliegue de estrategias activas. ello permitirá que los adolescentes logren analizar, evaluar y establecer objetivos claros y desplieguen una serie de estrategias activas que favorezcan la toma de decisiones acertadas en todos los aspectos de su vida así mismo logren superar los obstáculos que se le presenten en su día a día. Al obtener resultados favorables de sus decisiones se sentirán satisfechos.

- Ejercitar a los participantes en técnicas de expresión y control de emociones, esto favorecerá las relaciones interpersonales, se desarrollarán lazos amicales sólidos que permitan soporte y actitud positiva en su interacción.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Boullosa, G. (2013) Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Tesis para optar el grado de Licenciada en Psicología. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4880>
- Calsina, Y. (2012). Nivel de estrés de las enfermeras de Centro Quirúrgico del Hospital III Salcedo – Puno. Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad en Enfermería. Centro Quirúrgico de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna. Recuperado de: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/486>
- Canessa, B. (2002). Adaptación Psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana, *Persona* (5), 191-233. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118132008>
- Castaño, F., & León, B., (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. En *International Journal of Psychology and Psychological Therapy de la Universidad de Extremadura de España*. 10(2). 245 – 257. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>

- Casullo, M., y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. En *Revista de Psicología de la PUCP*, 18 (2), 35-68.
- Castro, A. & Casullo, M. (2001) Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos. En *Revista Interdisciplinaria*, vol. 18, núm. 1, 2001, pp. 65-85.
- Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., Soledad, M., Gonzáles, R., Maganto, C. & Morote, R. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Chávez, A. (2006) *Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. (Tesis de maestría). Universidad de Colima, México. Recuperado de: http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.Pdf
- Contini, E., Coronel C., Levin. M. & Estevez, M. (2003) Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y factores de protección de la salud del adolescente. *Revista de Psicología de la PUCP*. Vol. XXI, 1, 2003 Edición de aniversario.
- Contini, E., Cohen, S, Figueroa, M. & Coronel C. (2006) *Pensar la Adolescencia Hoy De la psicopatología a bienestar Psicológico*. Primera Edición. Buenos Aires. Paidos.
- Coppari, N., Argaña, B., Bartels, D, Bilbao, A., Bittar, L., Díaz, A., Díaz, L., Garay, F., Gómez, J., Paiva, V., Paredes, L. Nivel de Bienestar Psicológico

Estudiantes de Secundaria de dos Instituciones Educativas (Pública y Privada) de Asunción. Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología. Universidad Católica "Ntra. Sra. De la Asunción". Eureka vol.9 no.1 Assuncion 2012. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S222090262012000100006&script=sci_arttext

Cornejo, M. y Lucero, M. (2005) Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*, vol. VI, núm. 12, 2005, pp. 143-153. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18412608>

Cuadra, H. & Florenzano R. (2003) El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva, En *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96. doi:10.5354/0719-0581.2012.17380

De Vera, M. (2004). La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. Enriquecimiento Intelectual y Socioafectivo. *Módulo II: Moldes Cognitivos y Bienestar Subjetivo*. Universidad de la Laguna, España. Recuperado de <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>

Fernández M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. (Tesis doctoral) Universidad de León. España. Recuperado de: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81N>

DEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1

Figuerola, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín M. & Suedan A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán. *Anales de psicología de la Universidad de Murcia*, 21(1), 66-72. Recuperada de: http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf

Frydenberg, E. & Lewis R.(2000) *Escala de Afrontamiento para adolescentes*. 3ra edición. Madrid: TEA ediciones, S. A.

García-Viniegras, C. & González, I. (2000) La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana Med Gen Integr*; 16(6), 586-92. Recuperado de: http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi10600.pdf

González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabeu, J. (2002) Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*. 2002. Vol. 14, nº 2, pp. 363-368. Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=733>

Hernández R. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mc. Craw Hill / Interamericana Editores S. A. 5ta edición. México.

Janscht, I. (2012). *Adaptación del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés para agentes de seguridad de una Empresa privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura), Universidad César Vallejo. Lima – Perú.

Lazarus, R. & Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Editorial Desclée e Brower.

Martínez, V., Arenas, M., Páez, A., Casado, E., Ahumada, N., Cuello, S., Penna, F. (2005) La influencia de los estilos de personalidad en la elección de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de examen en estudiantes de 4° año de psicología de la UNSL. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal Redalyc*, 6(12), 173-194. Recuperado de:

http://www.academia.edu/3881820/La_influencia_de_los_Estilos_de_Personalidad_en_la_elecci%C3%B3n_de_Estrategias_deAfrontamiento_ante_las_situaciones_de_examen_en_estudiantes_de_4_a%C3%B1o_de_Psicolog%C3%ADa_de_la_UNSL

Matalinares, M., Díaz, G., Ornella, R., Baca, D., Uceda, J., Yaringaño, J., (2016) *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Perú.

Mikkelsen, F. (2009) *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú. Extraído de <http://tesis.pucp.edu.pe/EF01EB53-9FDA-44CA-83BE-8BBBD70710329/FinalDownload/DownloadId->

- 008910D2501B82E08B26F2454C5CFF69/EF01EB53-9FDA-44CA-83BE-8BBD70710329/repositorio/bitstream/handle/123456789/416/MIKKELSEN_RAMELLA_FLOR_SATISFACCION_CON_LA_VIDA.pdf?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud. Estadísticas mundiales 2008. Extraído de http://www.who.int/8F7A6E16-079E-414B-BB3F-D9C5CAE69FBD/FinalDownload/DownloadId-4C4CC72448F8B3232490BB3484E395F8/8F7A6E16-079E-414B-BB3F-D9C5CAE69FBD/gho/publications/world_health_statistics/PDF_ES_WHS08_Full.pdf
- Páramo, M., Straniero C., García, C., Torrecilla, N., Escalante, E. (2012) Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. Universidad del Aconcagua, Mendoza (Argentina) *Pensam. psicol.* vol.10 no.1 Cali Jan./June 2012. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612012000100001
- Quintana, A., Montgomery, W. & Malaver, C. Modos de afrontamiento y conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia entre pares. *Rev. investig. psicol.* [online]. jul. 2009, vol.12, no.1 [citado 05 Mayo 2015], p.153-172. Disponible en la World Wide Web: <http://revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1609-74752009000100011&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1609-7475.
- Rueda, M. & Aguado, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y proceso de adaptación a la lesión medular. *Colección estudios e informes, Serie Estudios.*

Primera edición. Madrid. Recuperado de

<http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO6696/lesionmedular.pdf>

Salotti, P. (2006) *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Las Tesinas de Belgrano. Universidad de Belgrano. N° 207. Buenos Aires.

Salazar C. Víctor (1993) Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Scafarelli, L. (2010) Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de Jóvenes universitarios uruguayos. Universidad católica del uruguay Reina coral garcía Pérez. Cienc. Psicol. vol.4 no.2 Montevideo nov. 2010.

Recuperado de:

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212010000200004&script=sci_arttext

Tabachnick, F. & Fidell, L. (2013). *Multivariate Statistics*. Nueva York. Pearson.

Torres, W. (2003) Utilización de internet y el bienestar psicológico en estudiantes Universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología de Información por computadora. Tesis para optar el grado de doctor. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Psicología. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118110011.pdf>

Vallejo, L. (2007). Bienestar Subjetivo y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes del Colegio Perpetuo Socorro del Distrito de Trujillo. Tesis para optar el grado de Licenciado en Psicología. Universidad César Vallejo. Trujillo

Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., Reynoso, D. (2008). *Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos*. *Rev. investig. psicol.* [online]. dic. 2008, vol.11, no.2 [citado 05 Mayo 2015], p.139-152. Disponible en la World Wide Web: <http://revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1609-74752008000200009&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1609-7475.

Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Revista Educere – Artículos arbitrados*, 49, 265 – 275. Recuperado de: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf>

ANEXOS

Anexo A

ESCALA BIEPS-J PROTOCOLO

Edad:.....Sexo:.....Fecha:.....Escuela:.....

..

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste el último mes. Las alternativas de respuesta son: *Estoy de acuerdo*; *Ni de acuerdo ni en desacuerdo*; *Estoy en desacuerdo*. No hay respuestas ni buenas ni malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz (o aspa) en uno de los tres espacios.

	De Acuerdo	Ni de Acuerdo Ni en desacuerdo	En Desacuerdo
1. Creo que me hago cargo de lo que sigo.			
2. Tengo amigos/as en quienes confiar.			
3. Creo que sé lo que quiero hacer en mi vida.			
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.			
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
6. Me importa pensar que haré en el futuro.			
7. Generalmente le caigo bien a la gente.			
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10. Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo combatirlo.			
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			

Anexo B

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FORMA DISPOSICIONAL - PROTOCOLO

Edad:.....Sexo:.....Fecha:.....Escuela:.....
..

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (NO) / SIEMPRE (SI).

ITEMS	NUNCA (NO)	SIEMPRE (SI)
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8. Aprendo a convivir con el problema.		
9. Busco la ayuda de Dios.		
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12. Dejo de lado mis metas		
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15. Elaboro un plan de acción		
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema		
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20. Trato de ver el problema en forma positiva		

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

Anexo E

Cronograma de Actividades

N°	Actividad	Mes	Enero	Junio	Diciembre	Marzo
01	Elaboración del Proyecto		X			
02	Metodología y Recolección de Datos			X		
03	Resultados: procesamiento y análisis de datos				X	
04	Elaboración del informe final					X

Anexo F

Presupuesto

N°	Recursos Materiales	Costo
01	3 Lapiceros	s/ 6.00
02	04 anillados	s/ 20.00
03	03 millares de Papel bond	s/ 75.00
04	04 empastados	s/ 180.00
05	Impresiones a blanco y negro	s/ 200.00
06	Impresiones color	s/ 30.00
07	Fotocopias	s/ 60.00