



Universidad Nacional  
**SAN LUIS GONZAGA**



## **[Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)**

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre y cuando den crédito y licencia a las nuevas creaciones bajo los mismos términos. Esta licencia suele ser comparada con las licencias copyleft de software libre y de código abierto. Todas las nuevas obras basadas en la suya portarán la misma licencia, así que cualesquiera obras derivadas permitirán también uso comercial.

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



## EVALUACION DE ORIGINALIDAD

### CONSTANCIA

La que suscribe, deja constancia que se ha realizado el análisis con el software de verificación de similitud al documento cuyo título es:

#### “AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN INTERNOS DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA ICA, 2022”

presentado por:

**SANDOVAL MENDOZA, MARICIELO VALIA**

Autor de la tesis del nivel **PREGRADO** de la Facultad de **PSICOLOGIA**. El resultado obtenido es **3%** por el cual se otorga el calificativo de:

**APROBADO,**

Según Reglamento de Evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación, aprobado mediante Resolución Rectoral Nº 1220-R-UNICA-2024.

Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

**Observaciones:**

La Tesis analizada se encuentra dentro de los parámetros de similitud que establece el Reglamento de Evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación, de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”.

Ica, 30 de mayo del 2025

.....  
**Dra. YNES CECILIA AMALIA PHUN PAT**  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACION  
FACULTAD DE PSICOLOGIA

Recibo de Pago (Baucher) Nº 870672

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Psicología



**Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos de  
psicología de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica,  
2022**

Salud Pública y Conservación del Medio Ambiente

INFORME FINAL DE TESIS

AUTOR

SANDOVAL MENDOZA, MARICIELO VALIA

(ORCID: 0009-0003-2518-5937)

ASESORA

FLORES ROJAS, DIANA FIORELLA

(ORCID:0000-0001-7392-6232)

Ica, Perú

2024

## **DEDICATORIA**

A mis padres, por su amor incondicional y enseñanza del valor del esfuerzo han sido fundamentales en mi vida.

A mi abuela, por ser mi inspiración constante, cuyas palabras alentadoras y lecciones de perseverancia me han guiado en los momentos difíciles.

A mis hermanos, mis compañeros de vida y apoyo en este camino. Gracias a todos por creer en mí y acompañarme en cada paso de este proceso.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradezco profundamente a mis padres por su constante apoyo, motivación y aliento constante.

A mi asesora, por su dedicación, orientación y consejos que me guiaron en cada etapa de este trabajo.

Y, por supuesto, a todos los profesores y profesionales que han contribuido en mi formación, y a quienes, con su conocimiento, me han inspirado a seguir creciendo académicamente y profesionalmente.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|  |      |
|--|------|
| PORTADA  | i    |
| DEDICATORIA  | ii   |
| AGRADECIMIENTO   | iii  |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS   | iv   |
| ÍNDICE DE TABLAS   | v    |
| INDICE DE FIGURAS  | vi   |
| Resumen  | vii  |
| Abstract   | viii |
| I. INTRODUCCIÓN  | 9    |
| II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA  | 19   |
| 2.1. Tipo, nivel y diseño de investigación                         | 19   |
| 2.2. Variables de la investigación                                 | 19   |
| 2.3. Población, muestra y muestreo                                 | 20   |
| 2.4. Criterios de inclusión y exclusión                            | 21   |
| 2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de la información      | 21   |
| 2.5.1. Técnicas de recolección de datos                            | 21   |
| 2.5.2. Instrumentos de recolección de datos                        | 21   |
| 2.6. Técnicas de procesamiento, análisis e interpretación de datos | 25   |
| III. RESULTADOS  | 26   |
| 3.1. Resultados descriptivos                                       | 26   |
| 3.2. Resultados inferenciales                                      | 38   |
| 3.2.1. Prueba de normalidad de bondad                              | 39   |
| 3.2.2. Prueba de hipótesis general                                 | 39   |
| 3.3.3. Prueba de hipótesis específicas                             | 39   |
| IV. DISCUSIÓN  | 41   |
| V. CONCLUSIONES  | 44   |
| VI. RECOMENDACIONES  | 45   |
| VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS                                    | 46   |
| VIII. ANEXOS   | 52   |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1. Poblacion de internos de la Facultad de Psicología   | 20 |
| Tabla 2. Baremos para la obtencion de resultados generales Afrontamiento al estrés  | 22 |
| Tabla 3. Baremos de la dimensión afrontamiento orientado en el problema   | 22 |
| Tabla 4. Baremos de la dimensión afrontamiento orientado a la emoción   | 23 |
| Tabla 5. Baremos de la dimensión afrontamiento orientado a la emoción   | 23 |
| Tabla 6. Baremos para la obtencion de resultados generales Bienestar Psicológico  | 24 |
| Tabla 7. Frecuencia por rangos de edad  | 26 |
| Tabla 8. Frecuencia por sexo  | 27 |
| Tabla 9. Frecuencia de las secciones  | 28 |
| Tabla 10. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la variable afrontamiento al estrés.              | 29 |
| Tabla 11 . Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento orientado al problema | 30 |
| Tabla 12. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento orientado a la emoción | 31 |
| Tabla 13. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento evitativo.             | 32 |
| Tabla 14. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la variable bienestar psicológico.                | 33 |
| Tabla 15. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión Aceptación/Control.                  | 34 |
| Tabla 16. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión autonomía                            | 35 |
| Tabla 17. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión vínculos                             | 36 |
| Tabla 18. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión proyectos                            | 37 |
| Tabla 19. Pruebas de normalidad   | 38 |
| Tabla 20. Correlación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico   | 39 |
| Tabla 21. Correlación entre afrontamiento orientado al problema y el bienestar psicológico                                | 39 |
| Tabla 22. Correlación entre afrontamiento orientado a la emoción y el bienestar psicológico                               | 40 |
| Tabla 23. Correlación entre afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico  | 40 |

## INDICE DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| Figura 1. Diseño de investigación   | 19 |
| Figura 2. Frecuencia por rangos de edad   | 26 |
| Figura 3. Frecuencia por sexo   | 27 |
| Figura 4. Frecuencia por estado sección   | 28 |
| Figura 5. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la variable afrontamiento al estrés               | 29 |
| Figura 6. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento orientado al problema  | 30 |
| Figura 7. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento orientado a la emoción | 31 |
| Figura 8. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento evitativo              | 32 |
| Figura 9. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la variable bienestar psicológico.                | 33 |
| Figura 10. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión Aceptación/Control                  | 34 |
| Figura 11. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión autonomía                           | 35 |
| Figura 12. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión vínculos                            | 36 |
| Figura 13. Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión proyectos                           | 37 |

## Resumen

Esta investigación buscó determinar la relación que existe entre Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en internos de psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022. Este estudio, metodológicamente, fue un estudio correlacional, descriptivo de corte transversal. La muestra utilizada fue de 73 internos del IX ciclo la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga. Se utilizó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) y la Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A). Los datos mostraron que el 89.0% de los internos presentan baja capacidad de afrontar el estrés, 74.0% muestra una baja capacidad de afrontamiento orientado al problema, el 86.3% presenta una baja capacidad de manejo emocional en situaciones de estrés, por otro lado, el 73.1% de los internos presenta un alto nivel de autonomía, mientras que el 86.6% de los internos posee un alto nivel en la dimensión de vínculos. Utilizando la prueba de correlación de Spearman, cuyo valor fue de  $Rho=0.608$  con valor de significancia  $<0.001$ , se concluye que existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés.

**Palabras clave:** Afrontamiento al estrés, bienestar psicológico, internos.

## **Abstract**

This research sought to determine the relationship between Stress Coping and Psychological Well-being in psychology interns at the National University "San Luis Gonzaga" Ica, 2022. This study, methodologically, was a correlational, descriptive, cross-sectional study. The sample used was 73 inmates of the IX cycle of the Faculty of Psychology of the National University San Luis Gonzaga. The Stress Coping Questionnaire (COPE-28) and the Psychological Well-being Scale for Adults (BIEPS-A) were used. The data showed that 89.0% of the inmates have a low ability to cope with stress, 74.6% show a low ability to cope with problem-oriented coping, 92.5% have a low ability to manage emotions in stressful situations, on the other hand, 74.0% of the inmates have a high level of autonomy, while 86. % of the inmates have a high level in the relationship dimension. Using the Spearman correlation test, whose value was 0.608 with a significance value  $<0.001$ , it is concluded that there is a significant correlation between psychological well-being and stress coping strategies..

**Keywords:** Stress coping, psychological well-being, inmates

## I. INTRODUCCIÓN

Durante la etapa universitaria, los estudiantes se enfrentan a diversos desafíos, tanto académicos como personales. Este proceso de formación suele ser exigente y requiere asumir nuevas responsabilidades que influyen en su futuro profesional como personal. En los últimos ciclos, al iniciar sus prácticas profesionales, los estudiantes se enfrentan a situaciones reales donde deben poner en práctica lo aprendido, además integrarse a las normas como adaptarse al entorno de las instituciones donde realizan sus prácticas. Según Mendivil y Gonzales <sup>(1)</sup> este proceso es clave muy significativa para el desarrollo integral de los universitarios.

A su vez, deben asistir a clases, cumplir con tareas, exámenes y trabajos académicos para su desarrollo profesional, todo ello puede generar mayor presión, desencadenando reacciones emocionales como estrés, ansiedad que afecta su bienestar emocional y dificultan su capacidad de afrontar lo que sucede a su alrededor de manera eficaz. Sin embargo, las demandas y presiones del contexto universitario son factores que contribuyen significativamente al estrés en los estudiantes, afectando el rendimiento académico y calidad de vida.

En este sentido, el estrés es una respuesta de nuestro cuerpo y mente ante situaciones externas que percibimos como amenaza <sup>(2)</sup>. No solo ante amenazas externas, sino también ante presiones internas que pueden ser difíciles de manejar. Es por ello que la motivación, manera de pensar, entre otras, influyen en cómo cada persona hace frente al estrés.

Respecto con el afrontamiento al estrés, entendido como un conjunto de estrategias que una persona emplea frente a situaciones desafiantes o abrumadoras <sup>(3)</sup>. Estas, nos ayudan a gestionar presiones académicas y personales, buscando reducir la tensión y superar las demandas excesivas del día a día.

En este contexto, aproximadamente la tercera parte de las personas de 15 a 29 años informaron dificultades en su salud emocional, mientras que en este grupo las mujeres enfrentan más problemas emocionales que los hombres <sup>(4)</sup>. No obstante, debido al COVID-19, los alumnos han vivido cambios significativos en su rutina y forma de interactuar lo que ha generado un fuerte impacto en su salud y bienestar psicológico <sup>(5)</sup>. Cabe mencionar que las repercusiones no solo se dan en el bienestar emocional, de igual manera en la salud física de los sujetos.

El bienestar psicológico, ha adquirido un papel importante en todos los jóvenes universitarios, siendo un elemento significativo en la manera en cómo afrontan las situaciones y demandas que se dan tanto en la vida universitaria como fuera de ella <sup>(6)</sup>. Al respecto, Casullo <sup>(7)</sup> lo define como la percepción de una persona sobre lo que ha hecho hasta ahora, está haciendo y lo que podría hacer, desde un punto de vista personal. De igual manera, Cardoso et. al <sup>(8)</sup> mencionan que el bienestar mental es un aspecto esencial, en todas las áreas que conforman el ser humano y su

impacto refleja en todas las áreas de la vida, como: relaciones interpersonales, pensamientos, emociones, salud física y vida espiritual. Es importante mencionar que el bienestar psicológico no solo consiste en sentirse bien, sino contar con recursos emocionales y cognitivos para enfrentar los retos que se presentan.

A nivel internacional, el Ministerio de Universidades y el Ministerio de Sanidad de España <sup>(9)</sup> evaluaron la salud mental de los estudiantes universitarios para promover políticas en beneficio al bienestar de los estudiantes. Se mostró que más del 50% de los estudiantes reconocieron la necesidad de recibir apoyo psicológico debido a dificultades emocionales. Asimismo, más del 50% ha buscado ayuda profesional en algún momento. También evidenció que cerca de la mitad de los estudiantes experimentan niveles medios o graves de ansiedad.

En cuanto al afrontamiento al estrés, Garnica et. al <sup>(10)</sup> realizaron un estudio en Colombia con 72 estudiantes de los semestres de primero, quinto y octavo semestre de Psicología, encontrando que el 75% presentan niveles de estrés académico elevado. Las estrategias de afrontamiento empleadas por estos estudiantes son solución de problema, espera, búsqueda de apoyo social y evitación emocional.

En relación con el bienestar psicológico, Madsen<sup>(11)</sup> evidencio que los psicólogos de nacionalidad Rusa obtuvieron puntuaciones significativamente bajas de bienestar psicológico ( $63.61 \pm 15.244$ ), siendo además el grupo de edad más joven, mientras que los pertenecientes a suiza también presentaron niveles bajos ( $67.88 \pm 12.5$ ), presentando problemas para aceptarse, lo que se refleja en relaciones interpersonales inadecuadas, escasa autonomía para llevar a cabo actividades independientes y falta de un proyecto de vida.

Asimismo, en el Perú un informe del Ministerio de Educación demostró que las universidades peruanas manifiestan problemas de salud mental, siendo los acontecimientos reiterados la ansiedad (82%), estrés (79%) y violencia (52%) <sup>(12)</sup>. Problemas significativos en la comunidad educativa tiende a generar complicaciones, como ausencia a clases, menor aptitud para cumplir con obligaciones, desempeño académico deficiente, que afectan de manera negativa su bienestar general <sup>(13)</sup>. Asimismo, el Ministerio de Salud – MINSA (2021), el 52.2 % de habitantes de Lima Metropolitana, sufre niveles moderados o severos de estrés, afectando a la estabilidad emocional e inclusive causando enfermedades físicas <sup>(14)</sup>.

Por otra parte, en su investigación con estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, Cubas y Cusipuma <sup>(15)</sup> encontraron que los estudiantes adoptan comportamientos no saludables (72.1%) los cuales existen significativamente con el bienestar psicológico alcanzando niveles moderados del 93%.

De igual manera, Estacio y Fernández <sup>(16)</sup> concluyeron que el 34.8% de los estudiantes universitarios presentan un nivel promedio de bienestar psicológico. Además, el 33.8% emplean

pocas veces estrategias de afrontamiento al estrés siendo un problema. Por otro lado Otoyá<sup>(17)</sup>, descubrió que el 39.26% de alumnos de enfermería que realizan prácticas pre profesionales presentan niveles bajos de bienestar psicológico, mientras que un 3.07% alcanzan niveles altos. La dimensión de autoaceptación fue la que mostró niveles más bajos (38.65%).

Es por ello, que el cuidar de nuestra salud mental y bienestar psicológico, mantiene al individuo apto de desarrollar sus habilidades, enfrentar aquellas situaciones cotidianas que generan estrés, el estudiar y además trabajar<sup>(18)</sup>. De no establecer un buen manejo de nuestras acciones para mejorar nuestra salud mental, sucederán demasiados cambios para afrontar las situaciones que surgen en la vida universitaria, como en lo personal<sup>(19)</sup>.

Por tal motivo, se puede constatar que dentro de la vida universitaria los estudiantes se enfrentan a distintos estímulos estresores que provocan inestabilidad emocional y desequilibrio en su bienestar psicológico. Durante el último año de carrera, las expectativas aumentan, la presión de culminar y encontrar trabajo, es un proceso de acumulación de estrés que afecta el bienestar emocional de la persona. Además, se puede presentar problemas familiares que afectan la tranquilidad. Por esta razón, surge la necesidad de investigar el impacto que estas experiencias tienen sobre el bienestar emocional de los estudiantes que se encuentran realizando su internado. Ante la iniciativa de mejorar la calidad de vida de los internos de la carrera de psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" de Ica, se busca a través de estrategias e intervenciones contribuir a mejorar su bienestar y les permitan afrontar de manera efectiva desafíos emocionales que enfrentan durante este proceso.

Por lo expuesto, con la presente investigación se pretende determinar la relación que existe entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" Ica en el año 2022.

Para llevar a cabo esta investigación se formularon los problemas bases por los cuales se realizó esta investigación, el problema general es: ¿Cuál es la relación que existe entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" Ica, 2022? A partir de este problema principal, se desglosaron los problemas específicos que son: ¿Cómo se relaciona el afrontamiento orientado al problema y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" Ica, 2022? ¿Cómo se relaciona el afrontamiento orientado a la emoción y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" Ica, 2022? y ¿Cómo se relaciona el afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" Ica, 2022?

Respecto al enfoque teórico sobre el afrontamiento al estrés, Lazarus y Folkman<sup>(19)</sup> explican que afrontar el estrés es una transición en constante cambio, adaptándose de cómo cada persona

maneja lo que percibe como una amenaza o desafío, empleando tanto los pensamientos como las acciones. Por su parte, Carver, Scheier y Weintraub <sup>(20)</sup> indican el afrontamiento al estrés como un conjunto de respuestas a factores estresantes externos, las cuales pueden ser conductas observables y procesos internos no observables.

De acuerdo con los modelos teóricos propuesto por Lazarus y Folkman, a través de la teoría transaccional, explica la relación entre el sujeto y el entorno, donde el estrés no está solamente en el acontecimiento ni en la persona, sino mediada por la evaluación cognitiva. Propusieron dos aspectos fundamentales: primero estrategias centradas en problemas, se enfocan en acciones concretas y prácticas que permiten gestionar el problema que enfrenta en su entorno; y estrategias centradas en emociones, que pueden implicar estrategias de manejo de emociones ante un problema o desafío <sup>(21)</sup>

A partir de esta base, Carver, Scheier y Weintraub propusieron un modelo teórico sobre afrontar el estrés, donde sostienen que el afrontamiento al estrés es una manera cognitiva de reaccionar ante circunstancias difíciles, influenciada por nuestras creencias y formas de pensar sobre la situación.

Se establece tres aspectos fundamentales:

Afrontamiento enfocado al problema, cuyo objetivo es modificar o actuar directamente sobre la situación crítica y reducir su impacto o eliminarla. Consta de cinco estrategias de afrontamiento; afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, aplazamiento de afrontamiento y exploración del apoyo social. Comprende de cinco estrategias; búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, religión y análisis de las emociones.

Afrontamiento centrado a la emoción, consiste en regular y reducir las emociones negativas que aparecen como reacción a una situación estresante, sin necesariamente cambiar la situación.

Afrontamiento evitativo, consiste en evitar enfrentar el problema directamente, la persona espera que se resuelva solo o que alguien pueda hacerse cargo. Consiste de tres estrategias; negación, conductas inadecuadas y distracción. <sup>(22)</sup>

La siguiente variable, bienestar psicológico, Santamaria<sup>(23)</sup> considera como una evolución constante donde las personas crecen y se desarrollan plenamente en su ámbito personal y social. De igual forma, Cardoso et al. <sup>(8)</sup> indica que el bienestar psicológico es un aspecto fundamental en la salud de las personas; asimismo, ayuda a mantener una buena actitud ante los demás.

En este sentido, se presentarán los antecedentes internacionales que respaldan la problemática tratada como Valdés y Geney (2021)<sup>(25)</sup>, en su estudio sobre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico de estudiantes de Instituciones de Educación Superior de la ciudad de Cartagena de Indias, realizaron un estudio descriptivo con alcance correlacional cuyo objetivo fue identificar los estilos más empleados para gestionar el estrés y describir el bienestar de los estudiantes. La muestra estuvo compuesta por 204 estudiantes con edades entre 18 y 37 años. Para

la recolección de datos se utilizaron Escala de Bienestar Psicológico y Escala de Estrategias de Coping. Los resultados indicaron que las estrategias más utilizadas fue la espera, mientras que la menos utilizada fue la reevaluación positiva. Además, se observa que las estrategias de afrontamiento como apoyo búsqueda de apoyo social, se correlacionan con aspectos como, propósito en la vida, dominio del entorno y autoaceptación.

Posteriormente, Narváez et al. (2021)<sup>(26)</sup> realizaron una investigación sobre Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios, tuvieron como objetivo determinar si existe relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento frente al impacto psicosocial de la COVID-19 en universitarios. Se desarrolló un diseño metodológico descriptivo-correlacional con un enfoque cuantitativo. Su muestra fue de 201 estudiantes pertenecientes a una Universidad en Colombia. Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Coping- Modificada (EEC-M). Sus resultados encontraron una relación directa estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, como solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación.

Pozo et. al (2020)<sup>(27)</sup> desarrollaron una investigación titulada Bienestar psicológico y estrés laboral en trabajadores no profesionales de la ciudad de Ambato, en Ecuador, tuvo como objetivo determinar el bienestar psicológico y estrés laboral en trabajadores no profesionales de la ciudad de Ambato, se utilizó el Cuestionario de Salud General Goldberg (GHQ-12). La investigación tuvo un diseño descriptivo de corte transversal y la muestra estuvo compuesta por 280 trabajadores. Los resultados revelaron que el 40% de los participantes eran hombres y el 60% mujeres. En cuanto al estrés laboral, el 61% reporta niveles de estrés entre muy alto y alto. En lo que respecta al bienestar psicológico, el 59% de los participantes se auto percibieron con niveles muy bajo y bajo. Se concluye que el estrés laboral afecta a personas diversas características como la edad, género, estado civil, condición socioeconómica y nivel de escolaridad, afectando en el entorno interno y externo de la persona.

Da Silva et. al (2021)<sup>(28)</sup> llevaron a cabo un estudio sobre Bienestar psicológico y afrontamiento (coping) en estudiantes de enfermería durante cuarentena por el COVID-19, en Portugal, el objetivo principal fue analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería durante la cuarentena por la COVID-19. Este tipo de estudio es transversal, descriptivo-correlacional, con una muestra de 136 estudiantes. La recolección de datos se realizó mediante la Escala de Medición de la Manifestación del Bienestar Psicológico y el brief COPE. Los resultados muestran que los estudiantes de los últimos cursos emplean con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento de apoyo instrumental ( $p = 0,015$ ) y emocional ( $p = 0,009$ ), y también presenta niveles altos de bienestar psicológico, además se

encontró de los cambios en los ingresos familiares están asociados con el bienestar psicológico, así como con las estrategias de afrontamiento en la religión ( $r = 0,36$ ;  $p \leq 0,01$ ), reinterpretación positiva ( $r = 0,47$ ;  $p \leq 0,01$ ) y estado de ánimo ( $r = 0,37$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Asimismo, Vizhñay y Mogrovejo (2024)<sup>(29)</sup> realizaron una investigación que buscó identificar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios del Ecuador. La muestra estuvo compuesta por 356 estudiantes ente hombre y mujeres de diversas universidades ecuatorianas. Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal. Para evaluar utilizaron, Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB) y Escala de resiliencia reducida (CD-RISC10). Los resultados de la investigación indicaron que la mayoría de los estudiantes universitarios presenta niveles altos de bienestar psicológico (66.3%) y un porcentaje significativo bajo de resiliencia. Asimismo, concluyen que, para los estudiantes universitarios ecuatorianos, el bienestar psicológico no implica directamente haber desarrollado resiliencia, reflejando su relación en este contexto.

Los antecedentes nacionales considerados en esta investigación incluyen el de Balón (2023)<sup>(30)</sup> El propósito de este trabajo fue determinar la relación entre el nivel de afrontamiento al estrés y el desempeño práctico de los internos. Este estudio tuvo un diseño cuantitativo descriptivo correlacional. La investigación incluyó una población de 65 internos de enfermería, de los cuales 56 participaron en el estudio. Se utilizaron tres instrumentos de medición: la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), la Escala de Estrategias de Afrontamiento (COPE-28) y una Evaluación de Desempeño Laboral. El estudio, de tipo descriptivo, no experimental y con un diseño transversal, reveló que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción influyen de manera clave en el rendimiento laboral, con un 51,78% de los participantes mostrando una relación significativa entre dichas estrategias y su desempeño práctico.

En el estudio de Carrasco y Villegas (2022)<sup>(31)</sup> hicieron una investigación con el propósito de identificar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes durante los últimos ciclos de la carrera de psicología. Este estudio tuvo un diseño cuantitativo observacional correlacional. La población del estudio estuvo conformada por 357 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 184 estudiantes de los ciclos octavo, noveno y décimo. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y correlacional. Para la obtención de datos, se emplearon la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), validada por Domínguez en el contexto limeño, y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, adaptada para Perú. Los resultados del estudio indicaron que, a medida que los estudiantes desarrollan niveles óptimos de resiliencia, experimentan un mayor bienestar psicológico.

Cieza y Rojas (2024)<sup>(32)</sup> El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada en la ciudad de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 163 estudiantes. La investigación, de carácter descriptivo correlacional y diseño no experimental transversal, con quienes se utilizó la Escala de Modos de Afrontamiento (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Ryff. Sus conclusiones evidenciaron la ausencia de relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, en cuanto a sus dimensiones de bienestar y estilos de afrontamiento se identificó una débil relación entre autoaceptación y relaciones positivas. Además, un 70.7% de los universitarios presentó un rango alto en bienestar psicológico.

Cresto (2022)<sup>(33)</sup> En su investigación sobre Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho, tuvo como objetivo comprobar si los estilos de afrontamiento al estrés se relacionan con el bienestar psicológico. El estudio adoptó un diseño no experimental, de enfoque correlacional y transversal, con una población constituida por 780 estudiantes de las carreras de Psicología y Nutrición, y una muestra final de 253 participantes. Se empleó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Los resultados mostraron que los estilos de afrontamiento centrados en el problema mostraron una relación con el bienestar psicológico; asimismo, los estilos de afrontamiento evitativo mostraron una relación inversa con el bienestar psicológico. Además, el 51% se situó en el nivel depende de las circunstancias para los estilos centrado en la emoción. Por otro lado, el 55.3% se ubicaron en el nivel medio para el bienestar psicológico.

Además, Zárate (2020)<sup>(34)</sup> desarrollo una investigación con el propósito de establecer relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los internos de enfermería en estos centros de salud. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con un alcance correlacional, y la población consistió en 28 internos de enfermería. Este estudio tuvo un diseño cuantitativo correlacional. Se empleó el cuestionario SISCO a fin de evaluar el estrés académico y el cuestionario Brief COPE para medir las estrategias de afrontamiento. Los resultados del estudio, mostraron que el 86% de los participantes eran mujeres y el 14% hombres. En cuanto al nivel de estrés, se observó que el 82% de los internos presentaba un nivel medio de estrés, el 14% sufría de un nivel alto y el 4% mostraba un nivel bajo. Además, la estrategia de afrontamiento más utilizada fue la centrada en el problema, con un 82% de prevalencia entre los participantes.

Oviedo (2021)<sup>(35)</sup> establece determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes recién ingresados a dicha universidad. Este estudio tuvo un diseño observacional cuantitativo descriptivo. La población y muestra del estudio estuvieron conformadas por 1,039 ingresantes, cuyas edades fluctuaban entre los 16 y 48 años, y que

cumplieron con los criterios de inclusión. Con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental y transversal, se utilizaron como instrumentos el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo. Los resultados mostraron correlaciones positivas y significativas entre los estilos de afrontamiento orientados al problema y a la emoción, y el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes.

En la región Ica, Choque (2022) <sup>(36)</sup> busco explorar la relación con respecto a la funcionalidad familiar y el bienestar psicológico en los estudiantes. La población incluyó a 300 estudiantes, mientras que la muestra estuvo compuesta por 65 participantes, seleccionados mediante muestreo probabilístico. Este estudio tuvo un diseño correlacional. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un nivel correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. Para la recolección de datos, se emplearon la Escala de Cohesión y Adaptabilidad Familiar (FACE III) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Los resultados mostraron que el 48.3% de los estudiantes reportaron tener una baja funcionalidad familiar, lo cual estuvo relacionado con un bienestar psicológico igualmente bajo.

Aparcana y Mendoza (2021) <sup>(37)</sup> realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en este grupo de voluntarios. Este estudio tuvo un diseño cuantitativo descriptivo. La investigación adoptó un enfoque descriptivo-correlacional, de naturaleza cuantitativa, con un diseño no experimental. Participaron 84 personas de género masculino y femenino. Se utilizaron como instrumentos la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE). Los resultados del estudio mostraron una relación directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, con un coeficiente de correlación  $Rho=0.447$ , lo que sugiere que a medida que los voluntarios implementan estrategias más efectivas para enfrentar el estrés, su bienestar psicológico también aumentaba.

El afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico son conceptos fundamentales en la psicología, debido a que estos influyen directamente en la salud mental y el desempeño de las personas en situaciones de alta demanda emocional. En el contexto académico, los internos de psicología se enfrentan a múltiples desafíos que pueden impactar su bienestar. Gestionar adecuadamente permite enfrentar exigencias académicas y profesionales.

En consecuencia, la presente investigación se justifica a partir de las siguientes razones:

Desde el punto de vista teórico, esta investigación se apoya en distintos modelos, los cuales definen el afrontamiento como un proceso dinámico de manejo del estrés, y cómo influye para mantener el bienestar psicológico. Este estudio contribuye a profundizar la comprensión de cómo los futuros psicólogos manejan estas presiones, proporciona una base para futuras investigaciones con la realidad que experimentan los internos.

Mientras que, desde el punto de vista práctico, este estudio busca proporcionar información importante para el diseño de programas de intervención que promuevan un afrontamiento efectivo del estrés y el bienestar psicológico en los internos de psicología. Debido a que el estrés académico y profesional pueden afectar negativamente al desempeño y la salud mental, esta investigación tiene el potencial de ofrecer recomendaciones basadas en evidencia para mejorar las estrategias de afrontamiento dentro de las universidades, lo que beneficiaría tanto a los estudiantes como a las instituciones. Los resultados de este estudio podrían ser utilizados para implementar programas de apoyo psicológico y talleres de manejo del estrés en el entorno universitario.

Finalmente, desde el punto de vista metodológico, esta investigación adopta un enfoque cuantitativo mediante la aplicación de instrumentos validados para medir el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, lo que garantiza rigurosidad y objetividad dentro de la recolección de datos. El diseño transversal permite obtener una visión instantánea de la situación de los internos en el periodo de estudio, proporcionando una revisión de los aspectos que inciden su bienestar. Además, este enfoque facilita la comparación con estudios previos y futuros, contribuyendo el conocimiento existente en el área de la psicología aplicada en contextos académicos.

En vista de los antecedentes presentados y la problemática descrita, la presente investigación tiene como objetivo general determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022.

Los objetivos específicos se establecieron de esta forma: determinar la relación entre el afrontamiento orientado al problema y el bienestar psicológico en internos de psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022. Determinar la relación entre el afrontamiento orientado a la emoción y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022 y determinar la relación entre el afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en internos de psicología de la Universidad nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022.

La hipótesis general planteada en esta investigación es la existencia de relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022. A partir de esta, se formularon las siguientes hipótesis específicas: Existe relación significativa entre el afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en internos de psicología de la Universidad nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022. Existe relación significativa entre afrontamiento orientado a la emoción y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022

y existe relación significativa entre afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022.

Para esta investigación se emplearon dos variables las cuales fueron clasificadas como variable 1 (afrontamiento al estrés) y variable 2 (bienestar psicológico).

Finalmente, la presente investigación se estructuró en capítulos, siendo este capítulo I donde se analiza la problemática que constituye el objeto de estudio de esta investigación, se revisan los antecedentes pertinentes y se presentan las justificaciones que respaldan la investigación. En el capítulo II se detalla el tipo, nivel y diseño de investigación, así como la muestra estudiada. Además, técnica de muestreo y los instrumentos para recolección de datos. Para el capítulo III se muestran los resultados descriptivos e inferenciales de los datos obtenidos, pruebas de normalidad y comprobación de las hipótesis formuladas. Por otro lado, el capítulo IV está referido a comparar e interpretar los resultados obtenidos, contrastarlos con los antecedentes y estudios previos de otros autores relacionados con el tema de investigación. En el capítulo V se exponen de manera concreta las conclusiones derivadas de los resultados obtenidos, vinculados directamente con los objetivos establecidos en la investigación. Para el capítulo VI se formulan recomendaciones dirigidas a las autoridades, basadas en los resultados y conclusiones alcanzados en el estudio. En el capítulo VII se detalla las fuentes como artículos, libros u otras tesis consultadas para la fundamentación teórica de la investigación, las cuales se presentan con el estilo de citación Vancouver. Por último, en el capítulo VIII se incluyen documentos complementarios para la investigación como instrumentos de recolección de información u otros materiales utilizados.

## II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

### 2.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

#### Tipo de investigación:

La investigación será de tipo básica. Según Losada (2022) <sup>(38)</sup> la investigación básica busca ampliar el conocimiento científico a través de aspectos teóricos, su objetivo es investigar y comprender los aspectos que constituye nuestra realidad.

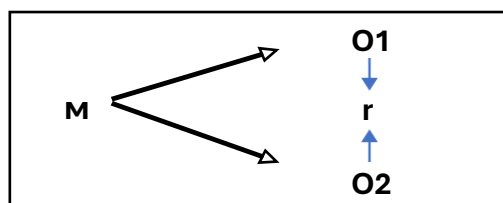
#### Nivel de investigación:

La presente investigación será a nivel descriptivo-correlacional. Según Ramos (2020) <sup>(39)</sup> en este tipo de investigación, surge esencial formular una hipótesis para establecer relación entre dos o más variables, analizando la asociación estadística entre ellas.

#### Diseño de investigación:

El diseño de investigación es no experimental, de corte transversal, cuyo diseño es:

**Figura 1.** Diseño de investigación



Donde:

M= Muestra

O1= Variable Afrontamiento al estrés

O2= Variable Bienestar Psicológico

r= Correlación entre dichas variables

### 2.2. Variables de la investigación

#### Variable 1: Afrontamiento al estrés

Según Carver <sup>(40)</sup> el afrontamiento al estrés se define como las respuestas cognitivas y conductuales que las personas emplean para manejar y tolerar el estrés, reduciendo sus efectos adversos. Este proceso incluye los esfuerzos para gestionar exigencias externas y/o

internas que se perciben como difíciles de manejar con los medios disponibles para el individuo. Se compone de tres dimensiones: afrontamiento enfocado en el problema, afrontamiento enfocado en la emoción y afrontamiento evitativo.

### **Variable 2: Bienestar Psicológico**

Según Casullo <sup>(24)</sup> define el bienestar psicológico como un concepto multidimensional que implica una evaluación positiva de la vida y el grado en que la persona desarrolla su verdadero potencial. Esta variable presenta 4 dimensiones: aceptación/control, autonomía, vínculos psicosociales y proyectos.

## **2.3. Población, muestra y muestreo**

### **2.3.1. Población**

La población de estudio consistió en 73 internos de todas las secciones de IX ciclo, divididos en tres secciones, sección A, conformada por 23 estudiantes, sección B, conformada por 31 estudiantes y sección C por 19 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” de Ica.

**Tabla 1:** *Población de internos de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” de Ica.*

| <b>Sección</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|----------------|----------|----------|
| <b>A</b>       | 23       | 31.5     |
| <b>B</b>       | 31       | 42.5     |
| <b>C</b>       | 19       | 26.0     |
| <b>TOTAL</b>   | 73       | 100.0    |

### **2.3.2. Muestra**

Se trabajará con toda la población conformada por 73 del IX ciclo internos de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, al considerarla un número manejable de sujetos.

### **2.3.3. Muestreo:**

Para el desarrollo de esta investigación se tuvo en cuenta un muestreo no probabilístico compuesto por alumnos de ambos géneros.

## **2.4. Criterios de inclusión y exclusión**

### **Criterios de inclusión:**

- Internos de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” de Ica.
- Sexo: femenino y masculino.

### **Criterios de exclusión:**

- Internos que pertenezcan a otras carreras universitarias y distinta universidad.
- Serán excluidos los internos que no estén presentes durante la aplicación del instrumento.
- Aquellos internos que dejan incompletos los cuestionarios.

## **2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de la información**

### **2.5.1. Técnicas de recolección de datos**

Para el presente estudio se empleó un enfoque multimodal, debido a que se recurrió a diferentes instrumentos de evaluación y fuentes informativas. Se emplearon las siguientes técnicas:

Investigación documental: Se realizaron revisiones de documentos institucionales e investigaciones para una comprensión más amplia de las variables. Según Arias-Odón <sup>(41)</sup> determina que es un proceso sistemático que busca producir conocimiento a través de recolectar información en el uso de documentos escrito o en formato digital.

Psicometría: Se utilizaron instrumentos validados psicométricamente para medir las variables de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. Según Gómez – Barrera <sup>(42)</sup> define la psicometría como un método de medición que, en el marco de la psicología, se encarga de los factores que son medibles.

### **2.5.2. Instrumentos de recolección de datos**

#### **Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE- 28)**

##### **Ficha técnica**

**Autor(es)** : Carver, Sheier y weintraub (1997)

**Autor(es) versión adaptada** : Consuelo Moran y Dionisio Manga

**Año de adaptación** : 2010

**Adaptación en Perú** : Cassaretto y Chau (2016)

- Administración** : Individual y colectiva
- Tiempo** : 15 minutos aproximadamente
- Descripción** : El instrumento consta de 28 ítems y se estructura en 3 dimensiones: afrontamiento orientado al problema, afrontamiento centrado en las emociones y afrontamiento evitativo. Se responde en una escala ordinal tipo Likert de 4 alternativas de respuesta (de 0 a 3). Está compuesto por varias subescalas que hacen referencia a los distintos modos de afrontar el estrés: Búsqueda de apoyo social, Religión, Humor, Consumo de alcohol o drogas, Planificación y afrontamiento activo, etc.

**Administración y corrección:** Los puntajes para el instrumento se calculan sumando los ítems para cada subescala, invirtiendo la del ítem 15 antes de sumarse, puesto que es indirecto. El resultado se debe dividir entre el número de ítems que compone cada subescala. La puntuación para cada una de ellas oscila entre 1 y 4 (máximo).

**Tabla 2:** Baremo general del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE- 28)

| Puntajes | Interpretación     |
|----------|--------------------|
| 14 a 21  | Baja capacidad     |
| 22 a 29  | Mediana capacidad  |
| 30 a 37  | Alta capacidad     |
| 38 a 43  | Muy alta capacidad |

**Tabla 3:** Baremo de la dimensión afrontamiento orientado en el problema del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE- 28)

| Categoría                                  | Puntajes | Interpretación     |
|--|----------|--------------------|
| <b>Afrontamiento orientado al problema</b> | 4 a 6    | Baja capacidad     |
|  | 7 a 8    | Mediana capacidad  |
|  | 9 a 10   | Alta capacidad     |
|  | 11 a 12  | Muy alta capacidad |

**Tabla 4:** Baremo de la dimensión afrontamiento orientado a la emoción del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE- 28)

| <b>Categoría</b>                            | <b>Puntajes</b> | <b>Interpretación</b> |
|---|-----------------|-----------------------|
| <b>Afrontamiento orientado a la emoción</b> | 10 a 15         | Baja capacidad        |
|   | 16 a 21         | Mediana capacidad     |
|   | 22 a 27         | Alta capacidad        |
|   | 28 a 30         | Muy alta capacidad    |

**Tabla 5:** Baremo de la dimensión afrontamiento evitativo del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE- 28)

| <b>Categoría</b>               | <b>Puntajes</b> | <b>Interpretación</b> |
|--------------------------------|-----------------|-----------------------|
| <b>Afrontamiento evitativo</b> | 28 a 42         | Baja capacidad        |
|                                | 43 a 57         | Mediana capacidad     |
|                                | 58 a 72         | Alta capacidad        |
|                                | 73 a 84         | Muy alta capacidad    |

#### **Confiabilidad y validez:**

Moran et. al en su investigación realizada en España, llevaron a cabo una revisión del cuestionario para evaluar su validez, concluyendo que el criterio psicométrico no proporcionaba resultados concluyentes. En cuanto a la confiabilidad indica consistencia interna adecuada (Alfa entre 0.58 y 0.93), asimismo las correlaciones entre los ítems de cada subescala fueron positivas y significativas. La validación se realizó en el ámbito peruano, a través del trabajo de Cassaretto. et. al. (2016) en Universitarios de Lima, se indico una validez a través de un análisis factorial exploratorio (KMO=0.798). Asimismo, una confiabilidad de 0.70, por consiguiente, es recomendado como optimo.

## Escala De Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS – A)

### Ficha técnica:

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Nombre</b>             | : Escala de Bienestar Psicológico      |
| <b>Nombre abreviado</b>   | : BIEPS-A (Adultos)                    |
| <b>Autor</b>              | : María Martina Casullo (2002)         |
| <b>Año</b>                | : 2002                                 |
| <b>Adaptación</b>         | : Domínguez Lara, Sergio Alexis (2014) |
| <b>Administración</b>     | : Individual y colectiva               |
| <b>Edad de aplicación</b> | : Adultos                              |
| <b>Tiempo</b>             | : 15 minutos aproximadamente           |

**Descripción:** Consta de 13 ítems organizados en una escala Likert de tres opciones de respuesta que van desde “De acuerdo” hasta “En desacuerdo”. Permite evaluar como las personas perciben su propio bienestar psicológico. Si bien el instrumento consta de cuatro dimensiones (aceptación/control, autonomía, vínculos sociales y proyectos).

**Administración y corrección:** Cada ítem se califica del 1 al 3 con opciones de respuestas que comprenden 1 para “En desacuerdo”, con 2 para “Ni de acuerdo ni en desacuerdo” y 3 que indica “De acuerdo”.

**Tabla 6:** *Baremos para la obtención de resultados generales*

| <b>Puntajes</b> | <b>Interpretación</b> |
|-----------------|-----------------------|
| 13 a 21         | Baja capacidad        |
| 22 a 30         | Mediana capacidad     |
| 31 a 39         | Alta capacidad        |

### Confiabilidad y validez:

En su versión original, Casullo realizó la validación en Argentina con adultos, se obtuvo una confiabilidad total aceptable para la escala, alcanzando un índice de 0.70.

En Perú, la validación se llevó a cabo en Lima, con una muestra de 222 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. En cuanto a la correlación, los puntajes varían

entre 0.664 y 0.894, lo que evidencia una fuerte consistencia interna. Asimismo, el índice ajustado de bondad de .96, arrojando un valor aceptable. En cuanto a la confiabilidad general, alcanzó un valor de .966 mediante el alfa de Cronbach.

## **2.6. Técnicas de procesamiento, análisis e interpretación de datos**

Se realizará el análisis documental en relación con el desarrollo del Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, posteriormente el análisis estadístico de los datos: descriptivo e inferencial. En la estadística descriptiva se empleó Microsoft Excel y el SPSS (versión 25) como medidas de tendencia central y de variabilidad, para desarrollar tablas y figuras

La estadística inferencial nos permitirá encontrar la significatividad de los resultados se utilizó un programa estadístico SPSS (versión 25), cuya finalidad es encontrar datos estadísticos correspondientes al análisis de las hipótesis. Para la verificación de los datos de la muestra se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov- Smirnov, la cual nos permitió que los datos se ajusten a una distribución normal, para luego aplicar la prueba correspondiente. Se seleccionó la prueba no paramétrica Rho de Spearman, con la cual se determinó la significancia entre las variables de estudio. A partir de los datos obtenidos se elaboraron las tablas con las medidas de tendencia central obtenidas con el programa estadístico, donde se visualizarán los resultados de las dimensiones de la variable medida. Dichos resultados serán interpretados y graficados respectivamente.

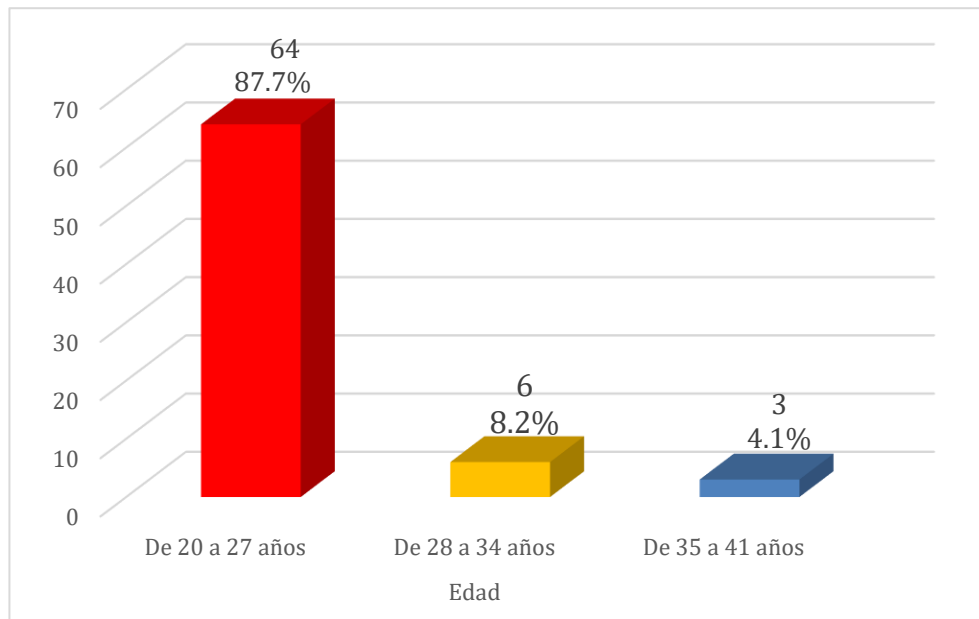
### III. RESULTADOS

#### 3.1. Resultados descriptivos

**Tabla 7.** Frecuencia por rangos de edad

| Categoría | Descripción     | f  | %     |
|-----------|-----------------|----|-------|
| Edad      | De 20 a 27 años | 64 | 87.7% |
|           | De 28 a 34 años | 6  | 8.2%  |
|           | De 35 a 41 años | 3  | 4.1%  |
| Total     |                 | 73 | 100.0 |

**Figura 2.** Frecuencia por rangos de edad



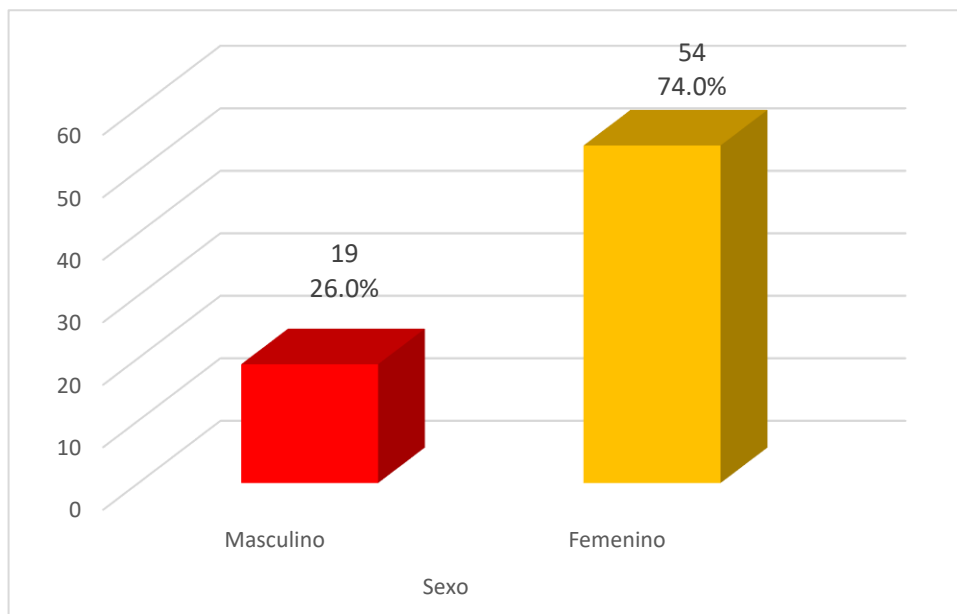
**Interpretación:**

En relación con la edad de los internos del IX ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, facultad de psicología, se observa en la figura 2 que un total de 87.7% de los internos se encuentran en el rango de edad de 20 a 27 años. Esto contrasta significativamente con los segmentos de mayor edad, generalmente pueden mantener menor responsabilidades familiares y laborales. Solo el 8.2% tiene entre 28 y 34 años, este rango de edad puede haber estado estudiando y trabajando, también pueden enfrentar responsabilidades profesionales y personales. Finalmente, el 4.1% de los internos entre 35 y 41 años, tal vez estos estudiantes estén en su segunda carrera y enfrenten mayores responsabilidades personales y profesionales.

**Tabla 8.** *Frecuencia por sexo*

| <b>Categoría</b> | <b>Descripción</b> | <b>f</b>  | <b>%</b>     |
|------------------|--------------------|-----------|--------------|
| <b>Sexo</b>      | Masculino          | 19        | 26.0         |
|                  | Femenino           | 54        | 74.0         |
| <b>Total</b>     |                    | <b>73</b> | <b>100.0</b> |

**Figura 3.** *Frecuencia por sexo*



**Interpretación:**

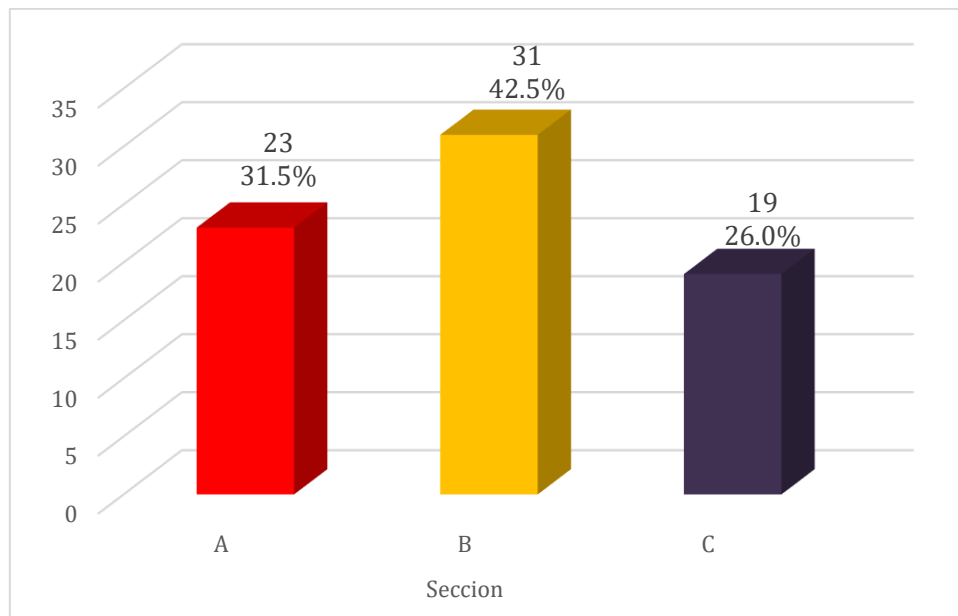
En la siguiente figura 3 se muestra la distribución por sexo de los internos. Se observa que la mayoría pertenece al sexo femenino, representando el 74.0% del total de la muestra, resultado que podría estar relacionado con una realidad común en la carrera de psicología, donde se ha observado mayor presencia de mujeres en comparación con los hombres.

Por otro lado, el 26.0% corresponde al sexo masculino. Estos datos evidencian que los internos con mayor predominancia fueron del sexo femenino, lo cual nos indica una mayor representación de mujeres en la muestra.

**Tabla 9.** Frecuencia de las secciones

| Categoría | Descripción | f  | %     |
|-----------|-------------|----|-------|
| Sección   | A           | 23 | 31.5  |
|           | B           | 31 | 42.5  |
|           | C           | 19 | 26.0  |
| Total     |             | 73 | 100.0 |

**Figura 4.** Frecuencia por estado sección



**Interpretación:**

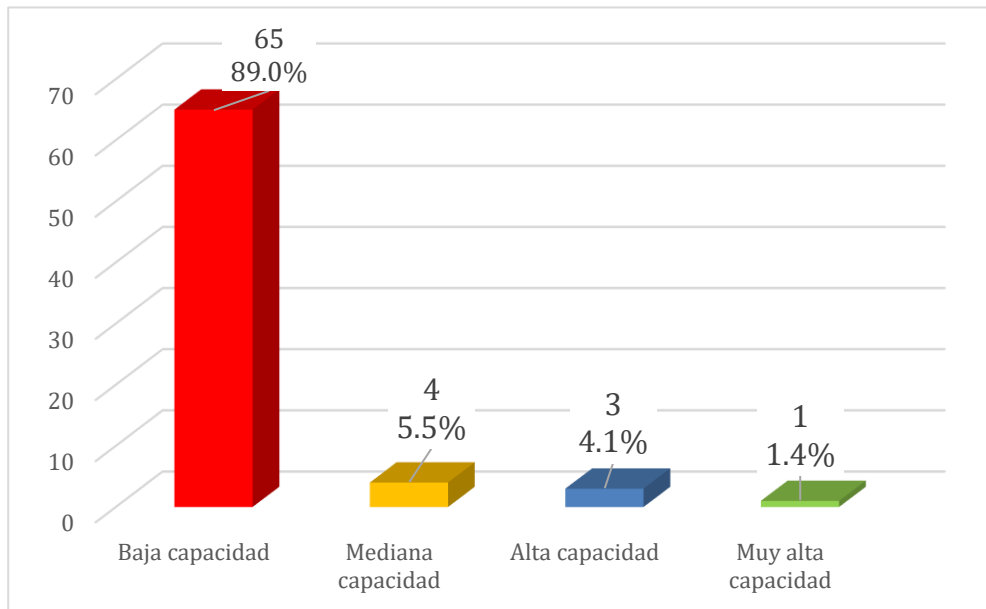
En la figura se presenta la distribución de los internos de psicología según las tres secciones: A, B y C a la que pertenecen. Se muestra que la mayoría se encuentra en la Sección B, con un 42.5%, seguida por la Sección A con un 31.5%, mientras que la Sección C con un 26.0% tiene la menor cantidad de internos. Esta distribución podría indicar cómo se organizan los internos en cuanto a sus actividades académicas y prácticas.

**Tabla 10.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la variable afrontamiento al estrés.

| Afrontamiento al estrés | f  | %     |
|-------------------------|----|-------|
| Baja capacidad          | 65 | 89,0  |
| Mediana capacidad       | 4  | 5,5   |
| Alta capacidad          | 3  | 4,1   |
| Muy alta capacidad      | 1  | 1,4   |
| Total                   | 73 | 100,0 |

Fuente: Propia

**Figura 5.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la variable afrontamiento al estrés



**Interpretación:**

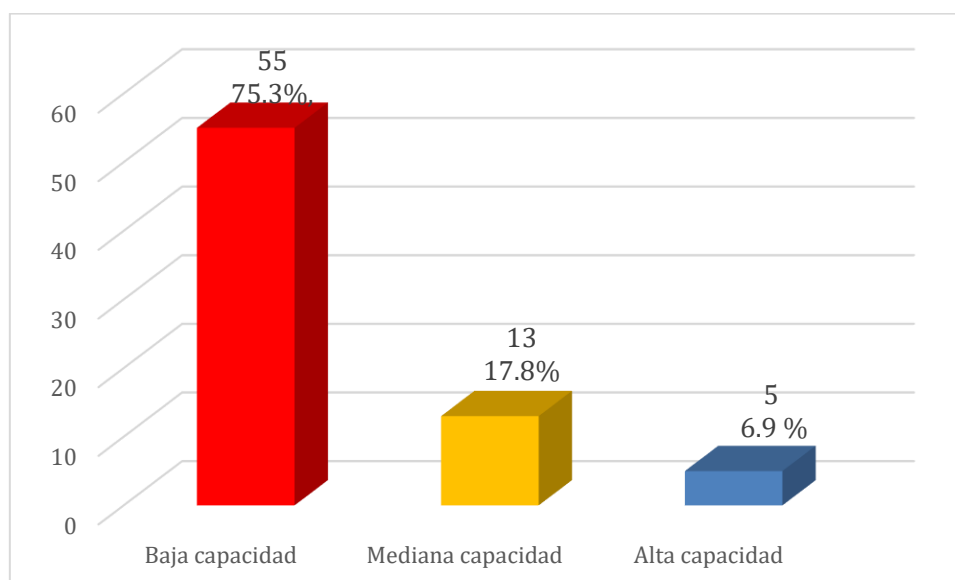
En la figura se muestra los resultados de la variable afrontamiento al estrés. Se observa que la mayoría de los estudiantes se encuentra en el nivel de baja capacidad de afrontamiento, representando el 89.0%. Esto indica que una gran proporción de los estudiantes enfrenta desafíos significativos al manejar situaciones estresantes de manera efectiva. Solo un 5,5% de los internos cuenta con una capacidad mediana, y un 4,1% tiene una alta capacidad de afrontamiento al estrés, lo cual sugiere que estos estudiantes poseen mejores herramientas para gestionar el estrés comparado con sus pares. Además, únicamente el 1,4% de los internos muestra una muy alta capacidad en esta área, reflejando que un número muy limitado de estudiantes maneja el estrés de manera excepcional.

**Tabla 11.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento orientado al problema

| Afrontamiento orientado al problema | f  | %     |
|-------------------------------------|----|-------|
| Baja capacidad                      | 55 | 75,3  |
| Mediana capacidad                   | 13 | 17,8  |
| Alta capacidad                      | 5  | 6,9   |
| Total                               | 73 | 100,0 |

Fuente: Propia

**Figura 6.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento orientado al problema



**Interpretación:**

La figura 6 muestra la distribución de frecuencias y porcentajes correspondientes en relación con la dimensión orientado al problema, se pueden observar, en estos resultados, que los 73 internos evaluados, la mayoría, un 75.3%, muestra una baja capacidad de afrontamiento orientado al problema. Esto indica que la gran mayoría de los internos encuestados tienen dificultades significativas para manejar el estrés mediante la solución directa de problemas.

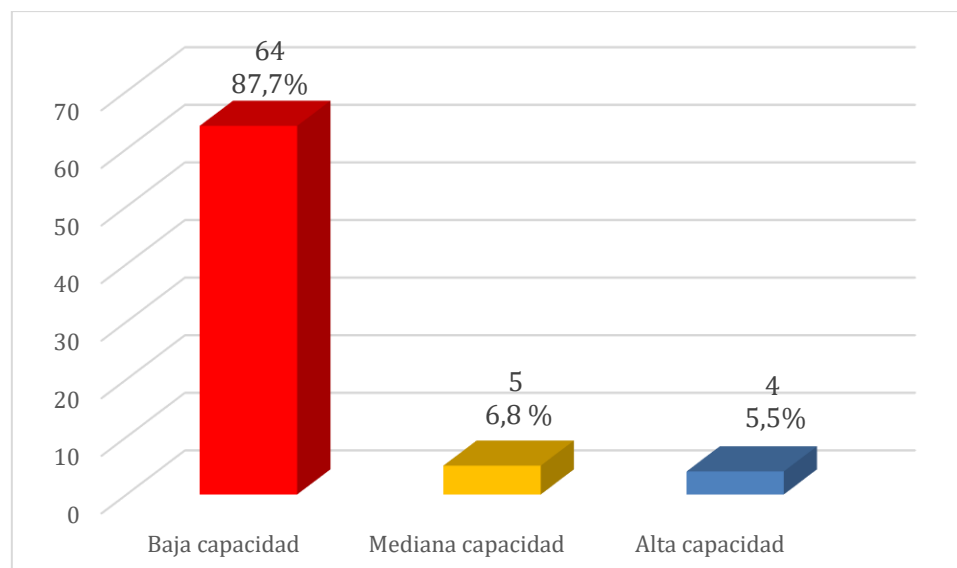
Un 17.8% de los internos presenta una capacidad mediana, lo que sugiere que tienen un nivel moderado de habilidades para enfrentar problemas de manera efectiva. Sólo un 6.9% de los internos demuestra una alta capacidad en esta dimensión, indicando que muy pocos poseen habilidades avanzadas para abordar y resolver problemas que puedan causar estrés.

**Tabla 12.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento orientado a la emoción

| Afrontamiento orientado a la emoción | f  | %     |
|--------------------------------------|----|-------|
| Baja capacidad                       | 64 | 87,7  |
| Mediana capacidad                    | 5  | 6,8   |
| Alta capacidad                       | 4  | 5,5   |
| Total                                | 73 | 100,0 |

Fuente: Propia

**Figura 7.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento orientado a la emoción



**Interpretación:**

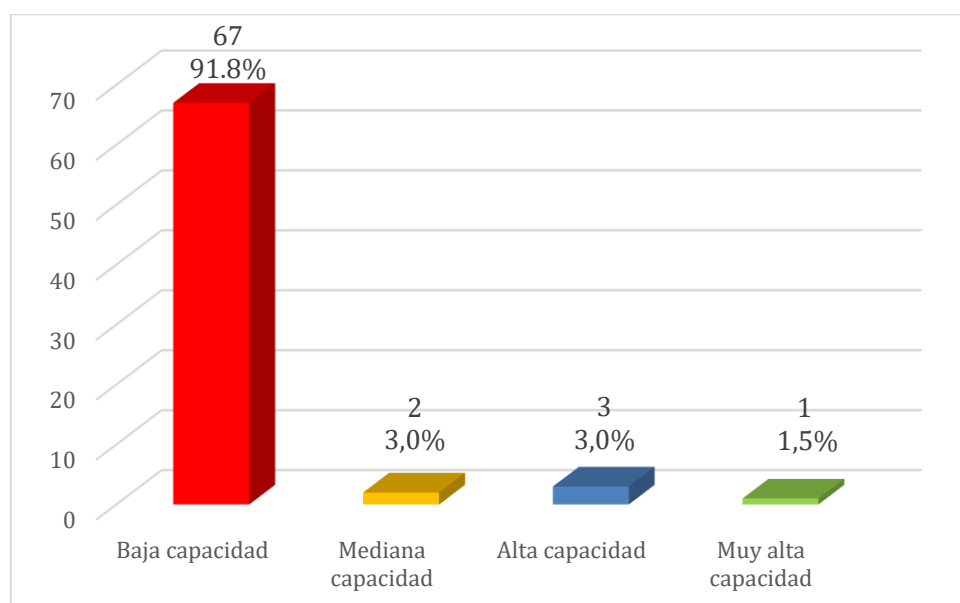
En relación con la dimensión de afrontamiento orientado a la emoción, se pueden observar en la figura 7 que el 87.7% tuvieron una baja capacidad, el 6.8% una mediana capacidad y el 5.5% una alta capacidad relacionada con esta dimensión.

Esto, de igual manera, refleja una predominancia significativa de baja capacidad de afrontamiento orientado al problema, podría sugerir la falta de herramientas y estrategias con las que los internos que participaron en este estudio hacen frente emocionalmente a las situaciones de estrés. El porcentaje reducido en el nivel de alta capacidad indica que las estrategias de afrontamiento no están siendo aplicadas de forma generalizada.

**Tabla 13.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento evitativo.

| Afrontamiento evitativo | f  | %     |
|-------------------------|----|-------|
| Baja capacidad          | 67 | 91,8  |
| Mediana capacidad       | 2  | 3,0   |
| Alta capacidad          | 3  | 3,0   |
| Muy alta capacidad      | 1  | 1,5   |
| Total                   | 73 | 100,0 |

**Figura 8.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión afrontamiento evitativo



**Interpretación:**

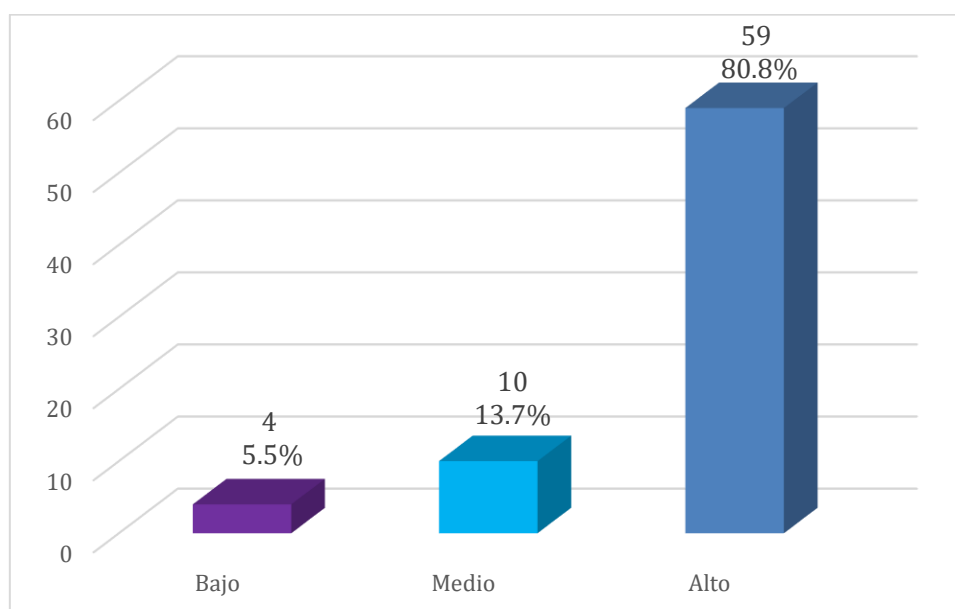
En la figura 8, que es la dimensión afrontamiento evitativo. Se puede observar que el 91.8% tuvieron una baja capacidad, 3% una mediana capacidad, 3% una alta capacidad y solo el 1.5% una muy alta capacidad en relación con esta dimensión.

Claramente podemos observar que la baja capacidad de afrontamiento evitativo es la más predominante, suele asociarse con una menor efectividad en la resolución de problemas. Por otro lado, en los niveles de mediana, alta y muy alta capacidad tienen una representación mínima, lo que indica que habitualmente recurren a evitar problemas como una estrategia principal.

**Tabla 14.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la variable bienestar psicológico.

| Bienestar psicológico | f  | %     |
|-----------------------|----|-------|
| Bajo                  | 4  | 5,5   |
| Medio                 | 10 | 13,7  |
| Alto                  | 59 | 80,8  |
| Total                 | 73 | 100,0 |

**Figura 9.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la variable bienestar psicológico.



**Interpretación:**

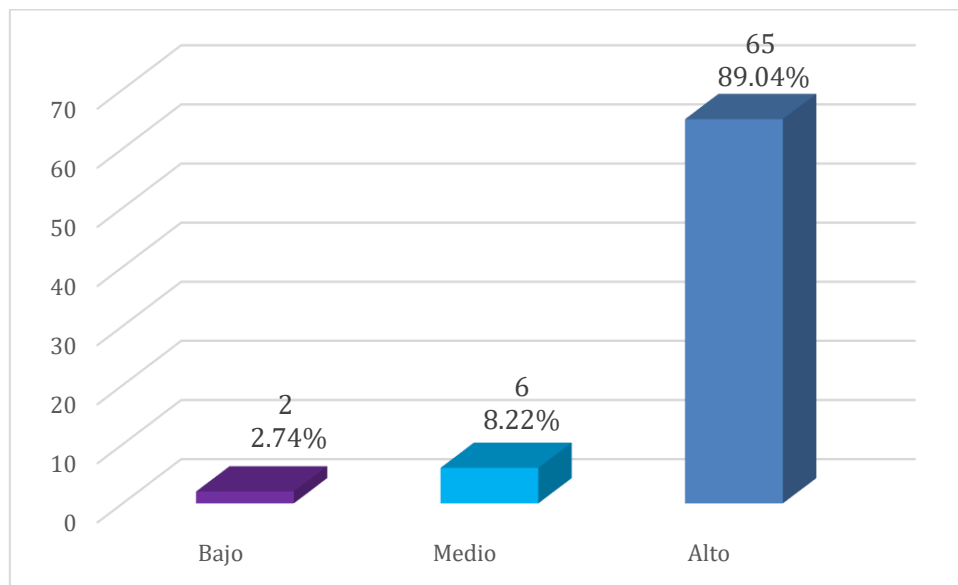
Se puede observar en la figura 9 los resultados en relación con la variable bienestar psicológico, donde el 80.8% de los participantes obtuvo un bienestar psicológico alto. El 13.7% presenta un bienestar psicológico medio, y un 5.5% un bajo bienestar psicológico.

Estos resultados muestran que la mayoría de los participantes tienen un bienestar psicológico positivo, reflejando un equilibrio emocional y satisfacción. Sin embargo, el bienestar medio y bajo reflejan un estado de vulnerabilidad, por ello es fundamental abordar para mejorar su calidad de vida mediante herramientas efectivas.

**Tabla 15.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión Aceptación/Control.

| Aceptación/Control | f  | %     |
|--------------------|----|-------|
| Bajo               | 2  | 2,74  |
| Medio              | 6  | 8,22  |
| Alto               | 65 | 89,04 |
| Total              | 73 | 100,0 |

**Figura 10.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión Aceptación/Control



**Interpretación:**

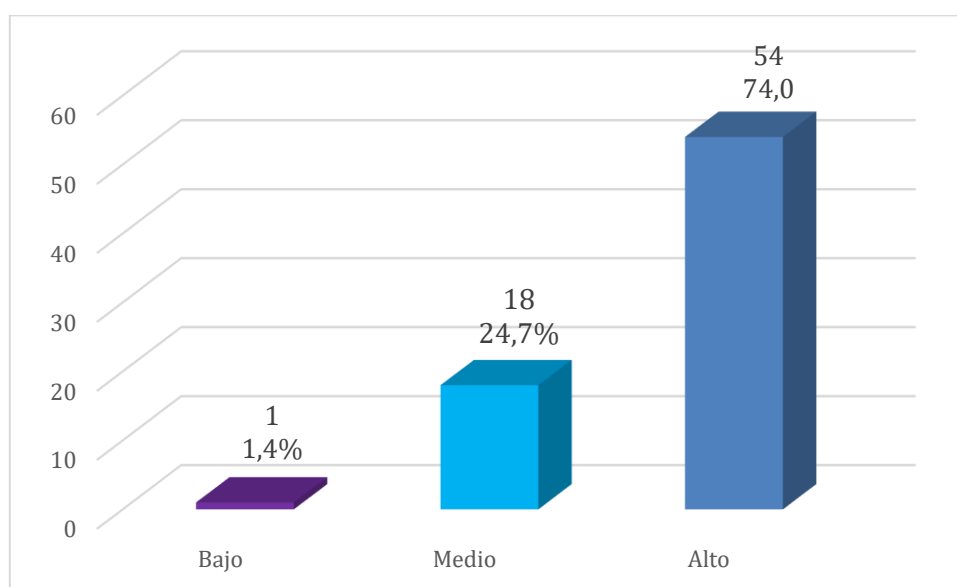
La figura 10 indica que la gran mayoría de los internos, específicamente el 89,0%, exhibe un alto nivel de aceptación y control, lo que refleja una capacidad robusta para aceptar y manejar sus circunstancias. Además, un 8,22% de los internos muestra un nivel medio en esta dimensión, mientras que solo un 2,74% tiene un bajo nivel de aceptación/control.

Podemos observar que los resultados indican que la mayoría de los internos presentan una percepción equilibrada de su entorno y de si mismos. No obstante, los niveles medio y bajo presentan dificultades en esta dimensión, por lo cual las intervenciones deben ser focalizadas en reforzar la capacidad de aceptar situaciones adversas y promover el control efectivo para potenciar el bienestar psicológico de los internos.

**Tabla 16.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión autonomía

| Autonomía | f  | %     |
|-----------|----|-------|
| Bajo      | 1  | 1,4   |
| Medio     | 18 | 24,7  |
| Alto      | 54 | 74,0  |
| Total     | 73 | 100,0 |

**Figura 11.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión autonomía



**Interpretación:**

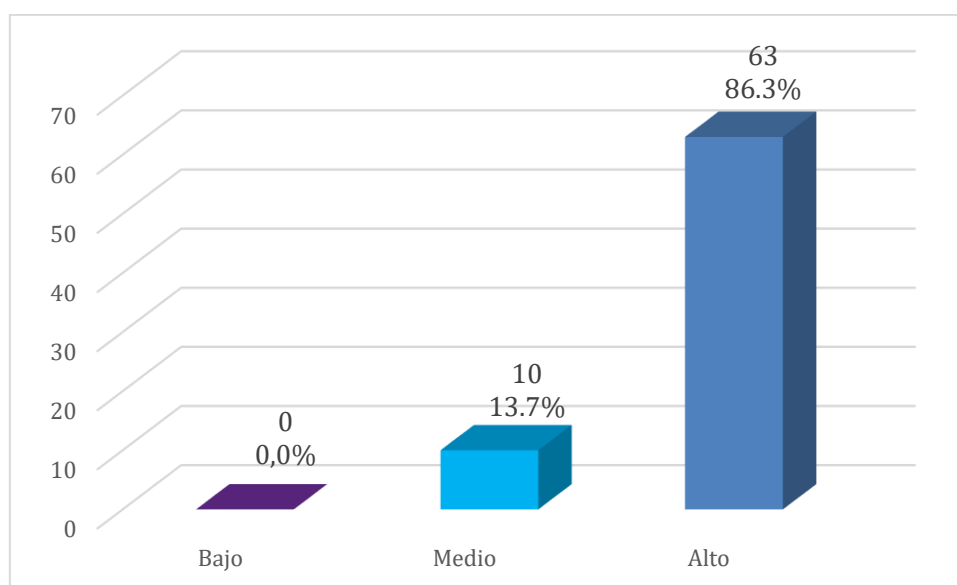
Los siguientes resultados de la figura 11 muestran que, la gran mayoría de los internos, un 74,0%, presenta un alto nivel de autonomía, indicando que tienen una capacidad significativa para actuar de manera independiente y tomar decisiones por sí mismos. Un 24,7% de los internos se encuentra en un nivel medio de autonomía, lo que sugiere una capacidad moderada para gestionar su independencia. Solo un 1,4% de los internos muestra un bajo nivel de autonomía, lo que puede reflejar dificultades en actuar sin la influencia o ayuda de otros.

Estos resultados indican una tendencia positiva en el nivel alto de autonomía entre los internos. Sin embargo, los porcentajes en los niveles medio y bajo es necesario fomentar el desarrollo gradual de la autonomía de manera progresiva, adaptada a las necesidades de cada interno. De esta manera, se contribuiría en el desarrollo integral de cada uno.

**Tabla 17.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión vínculos

| Vínculos | f  | %     |
|----------|----|-------|
| Bajo     | 0  | 0,0   |
| Medio    | 10 | 13,7  |
| Alto     | 63 | 86,3  |
| Total    | 73 | 100,0 |

**Figura 12.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión vínculos



**Interpretación:**

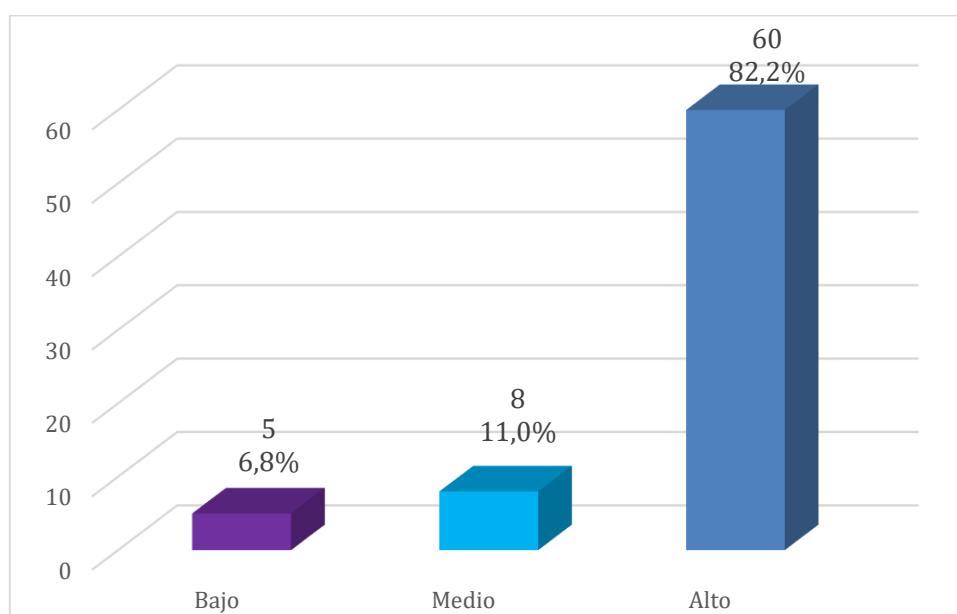
Los resultados de la figura señalan que, un 86.3% de los internos, posee un alto nivel en la dimensión de vínculos, lo que sugiere que tienen relaciones fuertes y saludables con otros, y son capaces de establecer y mantener conexiones sociales efectivas. Un 13.7% de los internos tiene un nivel medio en esta dimensión, indicando una capacidad moderada para formar y mantener relaciones. Notablemente, no hay internos que muestren un bajo nivel en la dimensión de vínculos, lo que destaca la competencia generalizada entre los internos en cuanto a la formación de relaciones interpersonales.

Se evidencia que la mayoría disfrutan de relaciones interpersonales sólidas, evidenciando bienestar general. Sin embargo, el grupo que obtuvo puntajes medio podría presentar dificultades en establecer conexiones significativas.

**Tabla 18.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión proyectos

| Proyectos | f  | %     |
|-----------|----|-------|
| Bajo      | 5  | 6,8   |
| Medio     | 8  | 11,0  |
| Alto      | 60 | 82,2  |
| Total     | 73 | 100,0 |

**Figura 13.** Distribución de frecuencias y porcentaje de los resultados de la dimensión proyectos



**Interpretación:**

Los resultados que muestra la figura 13 en esta dimensión reflejan que el 82,2% de los internos, tiene un alto nivel de desarrollo y manejo en proyectos, demostrando una capacidad efectiva para planificar y llevar a cabo proyectos personales o académicos. Un 11,0% de los internos posee un nivel medio, lo que indica una habilidad moderada para gestionar y desarrollar proyectos.

Un porcentaje menor de 6,8%, muestra un bajo nivel en esta dimensión, reflejando dificultades en la planificación y ejecución de proyectos.

Estos resultados indican que los niveles medio y bajo necesitan desarrollar habilidades de manejo y potenciar en la gestión de proyectos para una formación integral.

### 3.2. Resultados inferenciales

#### Prueba de normalidad

Para la selección de la prueba estadística se aplicó la prueba de normalidad eligiendo Kolmogorov-Smirnov aplicando la siguiente manera:

**Tabla 19. Pruebas de normalidad**

|                                      | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      |
|--------------------------------------|---------------------------------|----|------|
|                                      | Estadístico                     | gl | Sig. |
| Afrontamiento orientado al problema  | ,454                            | 73 | ,000 |
| Afrontamiento orientado a la emoción | ,513                            | 73 | ,000 |
| Afrontamiento evitativo              | ,527                            | 73 | ,000 |
| Afrontamiento al estrés              | ,515                            | 73 | ,000 |
| Aceptación/control                   | ,519                            | 73 | ,000 |
| Autonomía                            | ,456                            | 73 | ,000 |
| Vínculos                             | ,517                            | 73 | ,000 |
| Proyectos                            | ,489                            | 73 | ,000 |
| Bienestar psicológico                | ,482                            | 73 | ,000 |

a. Corrección de significación de Lilliefors

De acuerdo con la tabla 19, los resultados obtenidos a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se determinó que los datos relacionados con la variable de Afrontamiento al estrés, Afrontamiento orientado al problema, Afrontamiento orientado a la emoción, Afrontamiento evitativo, así como Bienestar psicológico, Aceptación/control, Autonomía, Vínculos y Proyectos. No se ajustan a una distribución normal, como se demuestra mediante los valores de significancia (Sig.), los cuales son inferiores a 0.05 en todas las variables mencionadas.

Por lo tanto, se recomienda el empleo de pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis subsiguiente. La elección correcta de las pruebas estadísticas es crucial en cualquier análisis de datos. En este escenario, debido a la no normalidad de la distribución de datos en las dimensiones estudiadas, se justifica la necesidad de optar por métodos no paramétricos, los cuales no requieren

la asunción de normalidad en la distribución de los datos para su aplicación y proporcionan resultados fiables cuando esta condición no se cumple.

### Prueba de hipótesis general

**Tabla 20.** *Correlación entre afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022.*

|                 |   | Variable 2:<br><i>Bienestar psicológico</i> |       |
|-----------------|---|---|-------|
| Rho de Spearman | Variable 1:<br><i>Afrontamiento al estrés</i> | Coefficiente de correlación                 | 0.608 |
|                 |   | Sig. (bilateral)                            | 0.000 |
|                 |   | N   | 73    |

En la tabla 20, se identifica un coeficiente de correlación de Spearman de 0.608 entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Este coeficiente indica una correlación positiva moderada, lo que confiere que a medida que se incrementan las estrategias de afrontamiento al estrés, el bienestar psicológico también tiende a mejorar.

El valor de significancia bilateral es 0.000, que está muy por debajo del valor de 0.05, lo que confiere una alta significancia estadística a la correlación observada.

### Prueba de hipótesis específicas

**Tabla 21.** *Correlación entre afrontamiento orientado al problema y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022*

|                 |  | Variable 2:<br><i>Bienestar psicológico</i> |       |
|-----------------|--|---|-------|
| Rho de Spearman | Dimensión 1:<br><i>Afrontamiento orientado al problema</i> | Coefficiente de correlación                 | 0.637 |
|                 |  | Sig. (bilateral)                            | 0.000 |
|                 |  | N   | 73    |

En la tabla 21, se muestra un coeficiente de correlación de Spearman de 0.637 entre el afrontamiento orientado al problema y el bienestar psicológico. Este coeficiente representa una correlación positiva moderada, indicando que a medida que se incrementan las estrategias de afrontamiento al estrés, el bienestar psicológico también se incrementa.

El valor de significancia bilateral es 0.000, que está muy por debajo del umbral de 0.05, lo que confiere significancia estadística a la correlación observada.

**Tabla 22.** *Correlación entre afrontamiento orientado a la emoción y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022*

|                 |  | Variable 2:<br>Bienestar psicológico |       |
|-----------------|--|--------------------------------------|-------|
| Rho de Spearman | Dimensión 2:<br>Afrontamiento orientado a la emoción | Coefficiente de correlación          | 0.606 |
|                 |  | Sig. (bilateral)                     | 0.000 |
|                 |  | N                                    | 73    |

En la tabla 22, se reporta una correlación de Spearman de 0.606 entre el afrontamiento orientado a la emoción y el bienestar psicológico. Este coeficiente indica una correlación positiva moderada, lo que significa que a medida que aumentan las estrategias de afrontamiento orientado a la emoción, el bienestar psicológico también tiende a incrementarse.

El valor de significancia bilateral es 0.000, que está por debajo del umbral de 0,05, confiriendo una significancia estadística a la correlación observada.

**Tabla 23.** *Correlación entre afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022*

|                 |   | Variable 2:<br>Bienestar psicológico |       |
|-----------------|---|--------------------------------------|-------|
| Rho de Spearman | Dimensión 3:<br>Afrontamiento evitativo | Coefficiente de correlación          | 0.578 |
|                 |   | Sig. (bilateral)                     | 0.000 |
|                 |   | N                                    | 73    |

En la tabla 23, se presenta un coeficiente de correlación de Spearman de 0.578 entre el afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico. Este coeficiente indica una correlación positiva moderada, lo que significa que a medida que aumentan las estrategias de afrontamiento evitativo, el bienestar psicológico también tiende a aumentar. El valor de significancia bilateral es 0,000, que está muy por debajo del umbral de 0.05, confiriendo una alta significancia estadística a la correlación observada.

#### IV. DISCUSIÓN

El objetivo general de esta investigación fue determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” de Ica, 2022.

Los resultados del análisis estadístico mostraron una correlación positiva moderada ( $Rho=0.608$ ,  $p=0.000$ ) entre estas variables. Esto indica que, en general, a medida que los internos utilizan estrategias de afrontamiento, su bienestar psicológico tiende a mejorar significativamente. Este hallazgo concuerda con investigaciones previas, como las de Narváez et al. (2021) <sup>(22)</sup>, quienes encontraron una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en universitarios, destacando que herramientas como la solución de problemas, el apoyo social y la reinterpretación positiva pueden mejorar la capacidad de los estudiantes para enfrentar el estrés.

De manera similar, Aparcana y Mendoza (2021) <sup>(29)</sup> identificaron una correlación directa y significativa entre estas variables, argumentando que el uso adecuado de estrategias de afrontamiento mejora los recursos internos y externos de los estudiantes para lidiar con situaciones estresantes. Sin embargo, aunque los resultados generales de esta investigación parecen reforzar la relación positiva entre ambas variables, el análisis detallado por tipo de estrategia revela que no todas las estrategias tienen un impacto favorable, lo que pone de manifiesto la importancia de examinar cada dimensión de afrontamiento de manera individual.

El primer objetivo específico buscó establecer la relación entre el afrontamiento orientado al problema y el bienestar psicológico en los internos. Los resultados indicaron una correlación positiva moderada ( $Rho=-0.606$ ,  $p=0.000$ ), lo que sugiere que, en esta población, el uso de estrategias orientadas al problema está asociado al incremento del bienestar psicológico. Este hallazgo contrasta con investigaciones como las de Cresto (2022) <sup>(33)</sup>, quien reportó que las estrategias centradas en el problema tienen una relación positiva con el bienestar psicológico en estudiantes de Psicología y Nutrición, destacando que estas estrategias permiten enfrentar los factores estresantes de manera más proactiva. Asimismo, Oviedo (2021) <sup>(35)</sup> encontró que el afrontamiento orientado al problema está significativamente relacionado con un mayor bienestar psicológico en estudiantes recién ingresados a la universidad. Estos hallazgos sugieren que, en contextos académicos exigentes, como el internado de Psicología, las estrategias centradas en el problema funcionan como un recurso adaptativo que favorece la percepción de control y la autoeficacia, promoviendo el bienestar.

El segundo objetivo específico fue determinar la asociación entre las estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción y el bienestar psicológico. Los resultados indicaron una correlación positiva moderada ( $Rho=-0.606$ ,  $p=0.000$ ), sugiriendo que un mayor uso de estas estrategias se relaciona con un incremento del bienestar psicológico en los internos. Este hallazgo se aparta de estudios como los de Da Silva et al. (2021) <sup>(28)</sup>, quienes encontraron una relación positiva significativa entre estas estrategias y el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería durante la cuarentena por la COVID-19. En su investigación, se destacó que el apoyo emocional y la reinterpretación positiva ayudaron a los estudiantes a manejar el estrés de manera más efectiva, mejorando su bienestar general. Por otro lado, Narváez et al. (2021) <sup>(26)</sup> también identificaron una relación positiva entre las estrategias emocionales y el bienestar psicológico, argumentando que estas estrategias fomentan la resiliencia al promover la regulación emocional y la adaptación frente a eventos adversos. Sin embargo, en contextos de alta presión, como el de los internos de Psicología, las estrategias emocionales podrían no ser suficientes para abordar de manera efectiva las fuentes específicas de estrés, lo que se sugiere que deben complementarse con estrategias orientadas al problema. Tal como lo señaló Balón (2023) <sup>(20)</sup>, las estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción, tuvieron un impacto en el desempeño práctico de internos de enfermería. Este resultado es relevante para comprender la experiencia de los internos de Psicología, quienes atraviesan procesos formativos emocionalmente exigentes, siendo fundamental una adecuada gestión emocional para su bienestar y desempeño profesional.

El tercer objetivo específico buscó establecer la relación entre el afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en los internos. Los resultados mostraron una correlación positiva moderada ( $Rho=-0.578$ ,  $p=0.000$ ), lo que indica que un mayor uso de estrategias evitativas está significativamente asociado con una disminución del bienestar psicológico. Este hallazgo es consistente con estudios como los de Cresto (2022) <sup>(33)</sup> encontraron que el uso de estrategias evitativas tiende a perpetuar los efectos negativos del estrés, ya que estas estrategias no abordan directamente las causas del malestar. En el contexto de los internos de Psicología, el empleo de estas estrategias podría reflejar una incapacidad para enfrentar los factores estresantes de manera proactiva, lo que intensifica su impacto en el bienestar psicológico. Estas observaciones refuerzan la importancia de fomentar el uso de estrategias más adaptativas y reducir la dependencia de enfoques evitativos.

Dentro de las principales limitaciones se encuentra el entorno en el que se aplicaron los cuestionarios. Al haberse administrado después de un examen parcial, es posible que la fatiga mental y emocional de los internos pudo haber influido en la capacidad de concentración y disposición para responder. Además, existe el riesgo de un sesgo de deseabilidad social, debido a que algunos participantes podrían haber respondido de manera favorable para proyectar una

imagen positiva, particularmente en lo que respecta el manejo del estrés que se valoran de su formación profesional.

## V. CONCLUSIONES

- En relación con las variables de estudio se puede concluir que los internos que participaron en el estudio tienen una baja capacidad para el afrontamiento al estrés (89.0%), lo cual evidencia que no poseen herramientas ni estrategias para enfrentar correctamente situaciones de estrés, sin embargo, con respecto al bienestar psicológico, se puede observar un importante 80.8% de participantes poseen un alto bienestar psicológico.
- La investigación concluye también que hay una relación favorable moderada (0.608) entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los internos que participaron en este estudio. Con esto se concluye que a medida que se incrementan el afrontamiento al estrés, el bienestar psicológico tiende a mejorar.
- A partir de los resultados obtenidos, se puede concluir que el desarrollo de este estudio fue importante para poder evidenciar la situación actual que se vive en relación al afrontamiento de estrés por parte de los internos de psicología de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica, por lo que es importante para poder generar diversas estrategias frente a esta problemática, además de políticas de salud dirigidas a esta población específica.

## VI. RECOMENDACIONES

- A los profesionales de psicología, se recomienda generar diferentes proyectos de investigación a partir de los resultados de esta investigación, buscando explorar la repercusión de diferentes variables que puedan afectar la relación existente que se ha demostrado con este estudio y las variables de interés
- Se recomienda generar estrategias para prevenir y promover el bienestar mental tomando en cuenta los resultados presentados en este estudio dirigidos a la población específica que participó en el estudio, además de diferentes políticas públicas de salud para la población en general para el manejo del estrés y el bienestar psicológico
- A las familias/ redes de apoyo, se recomienda tomar capacitaciones y comprometerse realmente en la educación y el desarrollo emocional de los internos y estudiantes de las diferentes especialidades del sector salud que cursan el internado, debido a que es un punto de inflexión importante para la salud mental
- A los centros especializados e instituciones donde se desarrolla el internado de psicología, se recomienda implementar charlas informativas y cursos prácticos en relación con el manejo de situaciones de estrés y el desarrollo del bienestar psicológico durante el curso del internado del futuro profesional

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

1. Mendivil Hernández, P., & González Sánchez, E. La influencia de la práctica profesional en los niveles de desarrollo humano en estudiantes universitarios. *Eur Public Soc Innov Rev* [Internet]. 2024 [citado el 2 de diciembre de 2023];9:1–16. doi:10.31637/epsir-2024-1088
2. National Institute of Mental Health (NIMH). ¡Estoy tan estresado! hoja informativa [Internet]. [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado>
3. Meléndez JC, Delhom I, Satorres E. Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores. *Ansiedad Estrés* [Internet]. 2020 [citado el 25 de abril de 2024];26(1):14–9. doi:10.1016/j.anyes.2019.12.003
4. Senaju - Secretaría Nacional de la Juventud [Internet]. [citado el 25 de abril de 2024]. Disponible en: <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
5. Cuijpers P, Javed A, Bhui K. The WHO World Mental Health Report: a call for action. *Br J Psychiatry J Ment Sci*. 2023;222(6):227–9. doi:10.1192/bjp.2023.9
6. Hodgdon BT, Wong JD, Pittman PS. The psychological well-being and physical health of sandwiched caregivers in the United States: A scoping review. *Fam Syst Health*. 2023;41(2):240–55. doi:10.1037/fsh0000716
7. Chapoñan Palacios MEDC. Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo [tesis de licenciatura en Internet]. Chiclayo (PE): Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2021 [citado el 13 de julio de 2024]. Disponible en: <http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/4371>
8. Cardoso Jiménez D, Garduño Espinoza YK, Pérez Chávez MA. Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de administración. *RILCO Rev Investig Latinoam En Compet Organ* [Internet]. 2020 [citado el 16 de setiembre de 2023];2(8):4. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7802292>
9. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Ciencia - Portal oficial [Internet]. [citado el 20 de setiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.ciencia.gob.es/>

10. Garnica Matajira EJ. Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga [tesis de licenciatura en Internet]. Bucaramanga (CO): Universidad Autónoma de Bucaramanga; 2022. Disponible en:
11. Madsen L. Bienestar y resiliencia en población general: perspectiva multicultural. Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental [Internet]. 2021 [citado el 20 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-8-2021-2PON60.pdf>
12. Ansiedad, violencia y estrés en universidades | Noticias | Diario Oficial El Peruano [Internet]. [citado el 20 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
13. Ministerio de Educación. El impacto del COVID-19 en la salud mental y deserción universitaria: Respuestas para la continuidad. [Internet]. [citado el 18 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/informes-publicaciones/5380018-el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-y-desercion-universitaria-respuestas-para-la-continuidad>
14. Ministerio de Salud. El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19. [Internet]. [citado el 18 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>
15. Cubas EC, Cusipuma D. Estilos de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Científica del Sur; 2023. [citado el 18 de octubre de 2024]; Disponible en: <https://doi.org/10.21142/tl.2023.2795>
16. Estacio Cenepo MJ, Fernández Alvarado V. Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad privada de Lima; 2024 Disponible en <https://hdl.handle.net/20.500.12867/9856>.
17. Otoy Huertas GA. Bienestar psicológico y calidad de vida de los estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2022 [Tesis de licenciatura]. 2023 [citado el 25 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/8136>

18. Estrada-Araoz EG, Bautista Quispe JA, Córdova-Rojas LM, Ticona Chayña E, Mamani Coaquira H, Huaman Tomanguilla J. Mental Health of University Students When Returning to Face-to-Face Classes: A Cross-Sectional Study. *Behav Sci* [Internet]. 2023 [citado el 25 de abril de 2024];13(6):438. doi:10.3390/bs13060438
19. Lazarus RS, Valdés Miyar M, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos [Internet]. Martínez Roca; 1986 [citado el 25 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
20. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol.* 1989;56(2):267–83. doi:10.1037//0022-3514.56.2.267
21. Lavoie-Tremblay M, Sanzone L, Aubé T, Paquet M. Sources of Stress and Coping Strategies Among Undergraduate Nursing Students Across All Years. *Can J Nurs Res* [Internet]. 2022 [citado el 25 de mayo de 2024];54(3):261–71. doi:10.1177/08445621211028076
22. Alvarado Cutipa, J. P. Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en personal de salud del Sistema de Atención Móvil de Urgencia (SAMU) que asisten a pacientes COVID-19, Tacna 2021. [Tesis de licenciatura]. Tacna: Universidad Privada de Tacna. 2022 [citado el 20 de marzo de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2401>
23. Santamaria Cardozo LA. Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, agosto-diciembre 2018. [tesis de licenciatura en Internet]. 2020 [citado el 20 de mayo de 2024]; Disponible en: <http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/2530>
24. Casullo MM. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. En: *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* [Internet]. 2004 [citado el 20 de mayo de 2024]. p. 112 p.-112 p. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1218631>
25. Valdes Miranda, M., & Geney Castro, E. Relación Entre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Instituciones de Educación Superior. [Tesis de Licenciatura]. Cartagena: Universidad Tecnológica de Bolívar; 2021, 60 p. [citado el 25 de abril de 2024]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12585/10285>

26. Narváez JH, Obando-Guerrero LM, et al. Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Univ Salud* [Internet]. 2021 [citado el 21 de mayo de 2024];23(3):207–16. doi:10.22267/rus.212303.234
27. Pozo LFT, Palacios VAF, Álvarez M de los ÁM. Bienestar psicológico y estrés laboral en trabajadores no profesionales de la ciudad de Ambato, aplicando el cuestionario de salud general de Goldberg GHQ-12. *Cienc Digit* [Internet]. 2020 [citado el 21 de mayo de 2024];4(1.1.):32–44. doi:10.33262/cienciadigital.v4i1.1..1162
28. Silva MS da, Marques GF, Reis AC, Lourenço T, Abreu-Figueiredo R, Gonçalves ML, et al. Bem-estar psicológico e coping em estudantes de enfermagem durante a quarentena pela COVID-19. *J Nurs Referência* [Internet]. 2021 [citado el 20 de octubre de 2024];1–8. doi:10.12707/RV20211
29. Vizñay-Tuza SI, Mogrovejo-Gualpa JO. Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios del Ecuador. *MQRInvestigar* [Internet]. 2024 [citado el 20 de octubre de 2024];8(4):1700–24. doi:10.56048/MQR20225.8.4.2024.1700-1724
30. Balón Vera MV. Afrontamiento del estrés y su relación con el desempeño práctico del interno de enfermería, hospital general Monte Sinaí, Guayaquil, 2023 [tesis de licenciatura en Internet]. *La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena*, 2024; 2024 [citado el 21 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/11556>
31. Carrasco Fernandez BS, Villegas Calle XM. Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020. *Univ Priv Norte* [Internet]. 2022 [citado el 20 de octubre de 2024]; Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4728457>
32. Cieza Carhuajulca, T. C., & Rojas Mendoza, T. M. Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo. [Tesis de licenciatura] *Universidad Privada del Norte*: 2024. 69 p. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/37342/Cieza%20Carhuajulca%20Talita%20Cumi%20%E2%80%8B-%20Rojas%20Mendoza%20Thalia%20Marlene.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
33. Cresto Aguirre IL. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho. [Tesis de licenciatura]

- AUTONOMA [Internet]. 2022 [citado el 21 de mayo de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2007>
34. Zárate Marín SM. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020. [Tesis de licenciatura] 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57564>
  35. Oviedo Alvarez AM. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao. 2021 [citado el 21 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/4305>
  36. Choque Erazo DB. Funcionalidad familiar y bienestar psicológico en los estudiantes de la facultad de ciencias de la educación y humanidades de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, Ica - 2021. 2022 [citado el 22 de mayo de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.automadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/1847>
  37. Aparcana Romero SA, Mendoza Sotomayor HM. Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la cruz roja, Ica, 2021. Repos Inst - UCV [Tesis de Licenciatura]. 2022 [citado el 28 de septiembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/68342>.
  38. Losada A, Villalba MCZ, Marmo J. CLASIFICACIÓN DE MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA. *Psicol UNEMI* [Internet]. 2022 [citado el 21 de octubre de 2024];6(11):13–31. doi:10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp13-31p
  39. Ramos-Galarza CA. Los Alcances de una investigación. *CienciAmérica* [Internet]. 2020 [citado el 22 de mayo de 2024];9(3):1–6. doi:10.33210/ca.v9i3.336
  40. Carver CS, Connor-Smith J. Personality and Coping. *Annu Rev Psychol* [Internet]. 2010 [citado el 22 de mayo de 2025];61(Volume 61, 2010):679–704. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100352
  41. Arias-Odón 2023 Investigación Documental | PDF | Método científico | Internet [Internet]. Scribd. [citado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/742639606/Arias-Odon-2023-Investigacion-Documental>

42. Gómez JC. Psicometría, perfiles y sesgos: El caso del reconocimiento facial. InMediaciones Comun [Internet]. 2021 [citado el 23 de mayo de 2024];16(2). doi:10.18861/ic.2021.16.2.3156

## VIII. ANEXOS

### 8.1. Instrumentos de recolección de datos:

#### Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE- 28)

Edad: \_\_\_\_\_ Ciclo y sección: \_\_\_\_\_ Sexo: M / F  
Estado Civil: \_\_\_\_\_

*INSTRUCCIONES.* Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, comolas que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

|                     |             |              |           |
|---------------------|-------------|--------------|-----------|
| 0 = No, en absoluto | 1 = Un poco | 2 = Bastante | 3 = Mucho |
|---------------------|-------------|--------------|-----------|

1. ----- Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
- 2.----- Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
3. ----- Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
4. ----- Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
5. ----- Me digo a mí mismo "esto no es real".
6. ----- Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
7. ----- Hago bromas sobre ello.
8. ----- Me critico a mí mismo.
9. ----- Consigo apoyo emocional de otros.
- 10.----- Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
- 11.----- Renuncio a intentar ocuparme de ello.
- 12.----- Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
- 13.----- Me niego a creer que haya sucedido.
- 14.----- Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
- 15.----- Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
- 16.----- Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
- 17.----- Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
- 18.----- Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
- 19.----- Me río de la situación.
- 20.----- Rezo o medito.
- 21.----- Aprendo a vivir con ello.
- 22.----- Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
- 23.----- Expreso mis sentimientos negativos.
- 24.----- Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.
- 25.----- Renuncio al intento de hacer frente al problema.
- 26.----- Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
- 27.----- Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
- 28.----- Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

## BIEPS - A

Edad: \_\_\_\_\_

Ciclo y sección: \_\_\_\_\_

Sexo: M / F

Estado Civil: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES:

Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **-ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con un aspa en uno de los tres espacios.

A= De Acuerdo

NN=Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo

D=En Desacuerdo

| N  | ENUNCIADO  | A | NN | D |
|----|--|---|----|---|
| 1  | Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.                 |   |    |   |
| 2  | Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.              |   |    |   |
| 3  | Me importa pensar que haré en el futuro.                     |   |    |   |
| 4  | Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas              |   |    |   |
| 5  | Generalmente le caigo bien a la gente.                       |   |    |   |
| 6  | Siento que podré lograr las metas que me proponga            |   |    |   |
| 7  | Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.            |   |    |   |
| 8  | Creo que en general me llevo bien con la gente.              |   |    |   |
| 9  | En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.       |   |    |   |
| 10 | Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida. |   |    |   |
| 11 | Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.        |   |    |   |
| 12 | Puedo tomar decisiones sin dudar mucho                       |   |    |   |
| 13 | Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.       |   |    |   |

## 8.2. Autorización decanal para aplicación de instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"  
**FACULTAD DE PSICOLOGIA**  
ESCUELA PROFESIONAL

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Ica, 1º de Diciembre del 2023

Señorita:

Bach. MARICIELO VALIA SANDOVAL MENDOZA

Presente. -

Es oportuno dirigirme a Usted para saludarla cordialmente y, a la vez informarle que habiendo recibido su solicitud sobre permiso para la aplicación del instrumento de evaluación: "AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN INTERNOS DE PSICOLÓGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA" ICA, 2022 como parte del desarrollo de su Tesis con el objetivo de obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología; este despacho **AUTORIZA**, la toma de la prueba del instrumento de investigación: "CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO COPE-28 Y ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS-A (Adultos)" con los estudiantes de los últimos ciclos de la Facultad de Psicología; previa coordinación con los delegados.

Adjunto: Relación de los estudiantes del último ciclo de la Facultad de Psicología.

Sin otro particular, me suscribo de Usted.

Atentamente;

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"  
FACULTAD DE PSICOLOGIA

Dra. ANGELICA VILLARREAL DEL PUJILLO  
Directora de Escuela Profesional

### 8.3. Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a, reciba un cordial saludo.

La presente investigación es conducida por la Br. Maricielo Valia Sandoval Mendoza. El objetivo de la investigación: ***Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" de Ica***, es recopilar datos necesarios en la investigación. El proceso consiste en la aplicación de dos pruebas psicológicas: ***Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento COPE-28 y Escala de Bienestar Psicológico BIEPS (Adultos)***, que le tomara 20 minutos aproximadamente de su tiempo. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de este estudio.

Si usted acepta la participación en la investigación, debe firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación y el manejo de los datos obtenidos. En caso tenga alguna duda respecto al proceso de evaluación puede solicitar la aclaración respectiva.

Consiento en la participación en el presente estudio (marcar lo que corresponda)

**SÍ**

**NO**

En ese sentido, acepto voluntariamente participar en la investigación y autorizo la aplicación de los mencionados cuestionarios para estos fines.

DNI: .....

Fecha: .....

.....

Firma

#### 8.4. Autorización del uso del instrumento COPE-28 y BIEPS-A



**MARICIELO VALIA SANDOVAL MENDOZA** <20154362@unica.edu.pe>  
para sdominguezmpcs@gmail.com 23 nov 2023, 11:13

Buenas días,  
Permitame presentarme, mi nombre es Maricelo Valia Sandoval Mendoza, soy Bachiller de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" (Ica- Perú) y actualmente me encuentro iniciando mi tesis la cual tiene como título: Afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga". Siendo ese el motivo por el cual me dirijo a usted para solicitar su autorización para hacer uso de la Escala de Bienestar Psicologico BIEPS-A. Quedo atenta a sus comentarios.  
Gracias de antemano.  
Saludos.

**Sergio Dominguez** <sdominguezmpcs@gmail.com>  
para mí 27 nov 2023, 8:21

Estimada Maricelo, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitan) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, no tiene baremos.

Preferiríamos que el cuestionario no se coloque como anexo en la tesis.

Saludos cordiales.  
-----  
Dr. **SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA**

### 8.3. Matriz de consistencia

**Título:** Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos de psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022

| PROBLEMA   | OBJETIVO  | HIPÓTESIS  | VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES   | ESCALA DE MEDICIÓN |
|--|---|--|--|--------------------|
| <b>Problema general</b>  | <b>Objetivo general</b>   | <b>Hipótesis general</b>   | <b>Afrontamiento al estrés</b>   |                    |
| <b>¿Cuál es la relación que existe entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022?</b> | Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022. | Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022. | <b>Dimensiones:</b><br>- Afrontamiento orientado al problema.<br>- Afrontamiento orientado a la emoción.<br>- Afrontamiento evitativo. | Nominal            |
| <b>Problemas Específicos</b>   | <b>Objetivo específico</b>  | <b>Hipótesis específicas</b>   | <b>Bienestar psicológico</b>   |                    |
| <b>¿Cómo se relaciona el afrontamiento orientado al problema y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022?</b>                 | Determinar la relación entre el afrontamiento orientado al problema y el bienestar psicológico en internos de psicología de la Universidad nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022.             | Existe relación significativa entre afrontamiento orientado al problema y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022.        | <b>Dimensiones:</b><br>- Aceptación/ control del entorno.<br>- Autonomía.<br>- Vínculos psicosociales.                                 |                    |
| <b>¿Cómo se relaciona el afrontamiento orientado a la emoción y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022?</b>                | Determinar la relación entre el afrontamiento orientado a la emoción y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022.            | Existe relación significativa entre afrontamiento orientado a la emoción y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022.       | - Proyectos.   | Ordinal            |
| <b>¿Cómo se relaciona el afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022?</b>                             | Determinar la relación entre el afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022.                         | Existe relación significativa entre afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en internos de Psicología de la Universidad nacional “San Luis Gonzaga” Ica, 2022.                    |  |                    |

| TIPO DE INVESTIGACIÓN | DISEÑO                    | POBLACIÓN Y MUESTRA   | MÉTODO               | TÉCNICA   | INSTRUMENTO  |
|-----------------------|---------------------------|---|----------------------|---|--|
| Básica                | Descriptivo correlacional | <p><b>Población:</b></p> <p>73 internos de la facultad de psicología de la universidad nacional "San Luis Gonzaga"</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>73 internos de la facultad de psicología de la universidad nacional "San Luis Gonzaga"</p> | Hipotético-Deductivo | <p>Investigación documental</p> <p>Psicométrica</p> | <p><b>Nombre:</b> Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE 28)</p> <p><b>Autores:</b> Carver, Sheier y weintraub (1997)</p> <p><b>Adaptación:</b> Consuelo Moran y Dionisio Manga. (2010).</p> <p><b>Objetivo:</b> Evaluar diversas estrategias de afrontamiento ante el estrés.</p> <p><b>Total de ítems:</b> 28 ítems.</p> <p><b>Nombre:</b> Escala de Bienestar Psicológico</p> <p>BIEPS-A</p> <p><b>Autor:</b> María Martina Casullo (2000)</p> <p><b>Adaptación:</b> Domínguez Lara, Sergio Alexis (2014)</p> <p><b>Objetivo:</b> Medir el bienestar psicológico.</p> <p><b>Total de ítems:</b> 13 ítems.</p> |

## 8.6. Operacionalización de la variable Afrontamiento al estrés

| Variable                | Definición conceptual   | Definición operacional   | Dimensiones                          | Indicadores  | Ítems  | Instrumento  |
|-------------------------|---|--|--------------------------------------|--|--|--|
| Afrontamiento al estrés | Lazarus y Folkman <sup>(19)</sup> definen el afrontamiento como un proceso de pensamientos y acciones en constante cambio, para manejar de manera efectiva las demandas internas como ambientales percibidas como aversivas ante los recursos que posee la persona. | El afrontamiento al estrés se evalúa a través del cuestionario COPE-28. Consta de 14 sub escalas, agrupadas en tres dimensiones y 28 ítems.<br><br>Es valorada en escala tipo Likert de 4 alternativas, que van desde "no, en absoluto" hasta "mucho". | Afrontamiento orientado al problema  | Afrontamiento activo<br>Planificación<br>Apoyo instrumental<br>Reinterpretación positiva<br>Aceptación<br>Humor<br>Desconexión | 2 y 10<br>6 y 26<br>1 y 28<br>14 y 18<br>3 y 21<br>7 y 19<br>11 y 25 | Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE 28) |
|                         |   |  | Afrontamiento orientado a la emoción | Desahogo<br>Uso de apoyo   | 12 y 23<br>9 y 17  |  |
|                         |   |  | Afrontamiento evitativo              | Negación<br>Religión<br>Uso de sustancias<br>Auto-inculpación<br>Auto-distracción  | 5 y 13<br>16 y 20<br>15 y 24<br>8 y 27<br>4 y 22                     |  |

### 8.7. Operacionalización de la variable Bienestar psicológico

| Variable              | Definición conceptual  | Definición operacional   | Dimensiones                      | Ítems       | Instrumento   |
|-----------------------|--|--|----------------------------------|-------------|---|
| Bienestar psicológico | Carver, Scheier y Weintraub (20) indica que el afrontamiento como un conjunto de respuestas a factores estresantes externos, estas respuestas pueden ser mediante conductas observables y procesos internos no visibles. | El bienestar psicológico se evalúa mediante la Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A). Consta de 4 dimensiones y 13 ítems.<br><br>Es valorada en escala tipo Likert, que van desde "no, en "en desacuerdo" hasta "de acuerdo". | Aceptación/ control del entorno. | 2, 11, 13   | Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A)<br><br>María Martina Casullo (2000) |
|                       |  |  | Autonomía.                       | 4, 9, 12    |   |
|                       |  |  | Vínculos psicosociales.          | 5, 7, 8     |   |
|                       |  |  | Proyectos.                       | 1, 3, 6, 10 |   |

