

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**  
**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**  
**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGIA**



**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

---

“Bienestar Psicológico y Afrontamiento en Alumnos de Secundaria de una Institución Educativa de Trujillo”

---

**Área de Investigación:**

Psicología positiva y bienestar psicológico

**Autor:**

Medina Purizaca, Gianella Juliette

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Palacios Serna, Lina Iris

**Secretario:** Sotelo Sánchez, Martha Linda

**Vocal:** Honores Morales Renato

**Asesor:**

Fernández Burgos, María Celeste

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-1218-5597>

**Trujillo – Perú**

**2023**

**Fecha de Sustentación:** 05/06

# TESIS\_MEDINA\_PURIZACA

INFORME DE ORIGINALIDAD



Dra. María Celeste Fernández Burgos

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.upao.edu.pe">repositorio.upao.edu.pe</a> Fuente de Internet	8%
2	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	8%
3	<a href="#">Submitted to Universidad del Norte, Colombia</a> Trabajo del estudiante	2%

Excluir citas      Activo

Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias      < 2%

## **Declaración de originalidad**

Yo, **Maria Celeste Fernández Burgos**, docente del Programa de Estudio de Medicina Humana, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada **“Bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo”**, autor **Gianella Juliette Medina Purizaca**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 19 %. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el miércoles 18 de octubre del 2023.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la universidad.

Lugar y fecha: Trujillo, 18 de octubre del 2023

### **ASESOR**

MG. MARIA CELESTE FERNÁNDEZ BURGOS  
DNI: 42850132  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1218-5597>



FIRMA

### **AUTOR**

MEDINA PURIZACA, GIANELLA JULIETTE  
DNI: 70085833



FIRMA



**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE SECUNDARIA DE  
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO**

*Dedicada a:*

*Mi perseverancia, y*

*Mis esfuerzos.*

*A cada una de*

*Las metas que estoy*

*Por culminar y*

*Tengo toda la seguridad*

*¡Voy a lograrlo!*

## **Agradecimientos**

La investigación presentada viene a ser el resultado de una larga y continua lucha, y en definitiva estoy satisfecha, por lo que me gustaría agradecer a:

Estoy especialmente agradecida con mis padres porque fueron ellos el cimiento principal sobre el que se construyó mi carrera profesional, sentaron las bases de mi responsabilidad y búsqueda de excelencia, y en ellos tengo el reflejo de sus virtudes y su gran corazón que me hace admirarlos infinitamente.

Y a mi hermano porque me ha ofrecido su amor infinitamente y calidez de una familia al cual amo.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

### ÍNDICE DE TABLAS

Resumen.....	viii
Abstrac.....	ix
CAPÍTULO I.....	10
MARCO TEÓRICO.....	10
1.1. EL PROBLEMA.....	10
1.1.1. Delimitación del problema.....	10
1.1.2. Formulación del problema.....	14
1.1.3. Justificación de estudio.....	15
1.1.4. Limitaciones.....	15
1.2. OBJETIVOS.....	16
1.2.1. Objetivo general.....	16
1.2.2. Objetivos específicos.....	16
1.3. HIPÓTESIS.....	18
1.3.1. Hipótesis general.....	18
1.3.2. Hipótesis específicas.....	18
1.4. VARIABLES E INDICADORES.....	19
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN.....	21
1.5.1. Tipo de investigación.....	21
1.5.2. Diseño de investigación.....	21
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	22
1.6.1. Población.....	22
1.6.2. Muestra.....	23
1.6.3. Muestreo.....	23
1.7. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS, FUENTES E INFORMANTES -----	24
1.7.1. Técnica.....	24
1.7.2.. Instrumentos.....	24
1.8. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS -----	27
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS -----	27
CAPÍTULO II.....	29
MARCO REFERENCIAL CIENTÍFICO.....	29
2 1. ANTECEDENTES.....	29
2 2. MARCO TEÓRICO.....	35

2.2.1. BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	35
2.2.2. AFRONTAMIENTO.....	45
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	55
CAPÍTULO III.....	56
RESULTADOS.....	56
CAPÍTULO IV.....	71
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	71
CAPÍTULO V.....	93
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES -----	93
5 1. Conclusiones.....	93
5 2. Recomendaciones.....	95
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	96

## ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1: Distribución poblacional de alumnos de tercero, cuarto y quinto de secundaria.....	22
Tabla 2: Distribución muestral de alumnos de tercero, cuarto y quinto de secundaria.....	23
Tabla 3: Distribución según frecuencias, según nivel de Bienestar psicológico en alumnos de secundaria.....	56
Tabla 4: Distribución según frecuencias, según el nivel de Bienestar psicológico en alumnos de secundaria.....	57
Tabla 5: Estrategias de Afrontamiento predominantes en alumnos de secundaria.....	58
Tabla 6: Distribución según frecuencias, según el nivel de Afrontamiento en alumnos de secundaria.....	59
Tabla 7: Correlación entre Bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria.....	62
Tabla 8: Correlación entre la dimensión Aceptación de sí bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria -----	63
Tabla 9: Correlación entre la dimensión Autonomía de bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria -----	65
Tabla 10: Correlación entre la dimensión Vínculos psicosociales de bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria	67
Tabla 11: Correlación entre la dimensión Proyectos de bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria -----	69
Tabla 12 Análisis de normalidad.....	104
Tabla 13 Análisis de normalidad de afrontamiento -----	105
Tabla 14 Estadísticas de fiabilidad.....	106
Tabla 15 Correlaciones de Pearson ítem – test: Bienestar psicológico -----	107
Tabla 16 Estadísticas de fiabilidad.....	108
Tabla 17 Correlaciones de Pearson ítem – test -----	109

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación, tuvo como objetivo general, analizar la relación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo – 2019. La muestra estuvo conformada por 140 alumnos de ambos sexos quienes se encontraban entre los 14 y 17 años de edad, a quienes se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J), creada por Casullo (2000) y la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) creada por Frydenberg y Lewis (1993), ambas versiones adaptadas a Perú. Los resultados indican que respecto al bienestar psicológico predomina el nivel bajo con 90% de los estudiantes, del mismo modo respecto a las estrategias de afrontamiento predominan el uso de la estrategia auto inculparse con un 8.6%, la estrategia invertir en amigos íntimos con un 8.2% y finalmente la estrategia reducción de tensión con 8.2%. Finalmente se logra establecer relación entre bienestar psicológico y algunas de las estrategias de afrontamiento propuestas.

**Palabras clave:** Bienestar Psicológico, Estrategias de Afrontamiento, Adolescencia

## **Abstract**

The present research work had the general objective of analyzing the relationship between psychological well-being and coping strategies in high school students of an Educational Institution in Trujillo - 2019. The sample consisted of 140 students of both sexes who were between the ages of 14 and 17 years of age, to whom the Psychological Well-Being Scale (BIEPS-J) was applied, created by Casullo (2000) and the Coping Scale for adolescents (ACS) created by Frydenberg and Lewis (1993), both versions adapted to Peru. The results indicate that with regard to psychological well-being, the low level predominates with 90% of the students, in the same way regarding coping strategies, the use of the self-incrimination strategy predominates with 8.6%, the strategy investing in close friends with 8.2 % and finally the tension reduction strategy with 8.2%. Finally, it is possible to establish a relationship between psychological well-being and some of the coping strategies proposed.

**Key words:** Psychological well-being, coping strategies, adolescent

# CAPÍTULO I

## MARCO METODOLÓGICO

### 1.1. EL PROBLEMA

#### 1.1.1. Delimitación del problema

La adolescencia no solo es una etapa de cambios fisiológicos significativos sino también una etapa que genera cambios psicológicos importantes que llevan al adolescente a experimentar sentimientos que pueden resultar conflictivos, así como posibles dificultades para adaptarse a esta y por ende ocasionar dificultades en su estado emocional generando que su bienestar psicológico se vea afectado. Del mismo modo, se debe reconocer además que el adolescente asume una serie de nuevas responsabilidades, puesto que se espera que tenga la capacidad en la toma de sus propias decisiones para hacer frente a las diferentes demandas de su entorno; ello puede conllevar a que el adolescente experimente presión, angustia y/o estrés, siendo importante entonces que cuente con estrategias de afrontamiento adecuadas que le permitan desenvolverse de manera positiva en su día a día y por ende gozar de bienestar psicológico.

En ese sentido, Molina et. al (2008) definen al bienestar psicológico como el resultado de un desarrollo personal positivo y la capacidad que tiene para afrontar las situaciones negativas que se presentan en la vida.

Al respecto Wrosch et al. (2003) resaltan que la importancia de un buen bienestar psicológico se encuentra relacionado con la habilidad de auto-regulación y los cambios vitales durante su crecimiento, esto generará un desarrollo autónomo y adecuado ya sea para la toma de decisiones o el desenvolvimiento en su entorno social, un buen estado de salud psicológico tendrá una repercusión satisfactoria.

Sin embargo, no todos los adolescentes gozan de bienestar psicológico, es así que según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) en Europa, la salud está en riesgo, con estadísticas que muestran que el 66% de jóvenes están estresados debido a las presiones del trabajo y la escuela, y el 28% de ellos sufren problemas de salud física y mental.

Del mismo modo la Agencia EFE España (2016), en sus estudios de salud pública muestran que las personas con problemas de salud mental tienen un mayor riesgo de muerte prematura (7%) en los últimos años, ya que el 16,5% de las mujeres y el 8,9% de los hombres están gravemente depresivos, el 4% de la población presentada muestran de alguna forma una enfermedad somatizada.

Así también encuestas realizadas por el National Institute of Mental Health (NIMH, 2022), en los Estados Unidos, la evidencia sugiere que el 50% de los estadounidenses sufren trastornos de ansiedad crónicos que requieren atención física. Esto se debe a la falta de perdón provocada por la ira y el resentimiento, lo que produce estrés en el cuerpo, ocasionando una ansiedad excesiva y desequilibrio mental.

Dichos datos ponen en evidencia la problemática internacional en torno al bienestar psicológico; realidad que no es ajena a nuestro país. Es así que de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales (ENARES, 2015) ejecutada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) el 42,7% de adolescentes fue víctima de violencia psicológica en los últimos 12 meses por parte de alumnos, y el 71,1% de adolescentes fue víctima de violencia psicológica por parte de alumnos de la institución educativa.

Del mismo modo, INEI (2016) indica que el 14 % de los adolescentes de 12 a 17 años han sido víctimas de violencia psicológica en los últimos 12 meses y el 51,8% de los adolescentes de

12 a 17 años han sido víctima de violencia psicológica alguna vez en su vida. Generando como consecuencia el bajo rendimiento académico, y retraimiento social que puede exacerbar el aislamiento y la soledad, en el peor de los casos, puede conducir de una depresión a un suicidio cuando los problemas emocionales y conductuales no se tratan a tiempo.

Es claro que no gozar de bienestar psicológico puede ocasionar que el adolescente no desarrolle su crecimiento personal además de sus habilidades. Por otro lado, si no hay un ambiente positivo no tendrían objetivos en la vida ni satisfacción consigo mismos. Al respecto, Castro et al. (2001) refieren que el adolescente tiende a ser más susceptible cuando está en pleno crecimiento además de las exigencias del contexto en el que se desenvuelve, esto puede afectar creando un desajuste el cual al no saber manejar producirá estrés y conflictos.

Así mismo, se debe tomar en cuenta, que la capacidad para afrontar situaciones no solo está basada en las habilidades para resolver problemas sino también la capacidad que tienen de controlar sus emociones y del estrés delante de la situación-problema.

Al respecto, Lazarus y Folkman (1984) describen el afrontamiento como esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que se manifiestan mediante cambios constantes desarrollados para manejar una situación considerada como amenaza.

En ese sentido, González et al. (2002) manifiestan que la importancia de tener un adecuado nivel de afrontamiento favorece en el desenvolvimiento del adolescente pues este genera que pueda enfrentarse a demandas internas como externas de una situación manifestada como riesgo.

Sin embargo, no todos los adolescentes ponen en práctica estrategias de afrontamiento que les permitan tomar medidas para enfrentar las demandas de su entorno. Es así que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2015) mediante el Programa

Internacional de Evaluación de los Alumnos (PISA) reportaron que el 50% de los estudiantes presentan ansiedad y estrés por su desempeño escolar. La media de los países es de 55%, pero en países como Reino Unido, Italia y Portugal, el porcentaje de alumnos que se sienten así es cercano al 70%, siendo las mujeres con mayores niveles de ansiedad. Así también la Asociación Psiquiátrica Mexicana (2019), indica que el 21% de adolescentes presentan algún tipo de trastorno mental como depresión o ansiedad; los síntomas que presentan son pérdida o aumento de apetito, incapacidad de sentir placer, cansancio, trastornos del sueño, inestabilidad y baja capacidad, baja autoestima y poco interés por actividades que antes disfrutaban

Estos datos ponen en evidencia la realidad respecto al bienestar psicológico como un aspecto que debe ser reconocido para poder realizar estrategias que permitan mejorar la salud psicológica de las personas. Este aspecto no es ajeno a nuestro país es así que Cutipé (2018), señala que el 30% de la población de adolescentes en el Perú tienen un impacto negativo en su salud mental por la presión académica, ocasionando efectos indeseables en la conducta y en la interacción con los demás, añadiendo que el estrés prolongado produce depresión.

Del mismo modo los resultados de los estudios epidemiológicos realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” (2021), arrojó que el 8,6% de los jóvenes limeños tuvieron un episodio de depresión en algún momento de su vida, el 7,8% de los adolescentes de Ayacucho padecen trastornos de ansiedad y el 5,8% de los adolescentes de Puno tienen problemas de conducta relacionados con problemas de alcohol, lo que significa que uno de cada ocho adolescentes puede sufrir un problemas de salud mental en algún momento de su desarrollo.

Ello deja en evidencia que la adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada por grandes cambios a nivel psicológico, biológico y social, la adaptación y la

transición efectivas requieren estrategias conductuales y cognitivas (Frydenberg y Lewis, 1996). En ese sentido se entiende que el afrontamiento es un concepto clave para entender cómo los adolescentes enfrentan los eventos estresantes de la vida y se adaptan a sus experiencias. (García, 2020).

De igual manera, Viñas et al. (2015) refieren que las consecuencias de no poseer adecuadas estrategias de afrontamiento son negativas evidenciado en el caso de los adolescentes fracaso escolar, ansiedad, depresión.

Por tanto, será decisiva la forma en que los jóvenes afrontarán los retos de este período (nuevos desempeños en el entorno social, habilidad para decidir de manera propia e independiente del núcleo familiar, mayores exigencias académicas, etc.) será fundamental para la sensación de bienestar psicológico.

La población abordada en la presente investigación no es indiferente a tal realidad pues el área de tutoría del plantel informa que dichos adolescentes presentan sentimientos de soledad, frustración, se siente incomprendidos, así mismo se muestran inestables emocionalmente lo cual dificulta que puedan afrontar de manera adecuada las dificultades que se le presentan en su día a día a nivel académico, familiar y social incurriendo muchas veces en discusiones e incluso conductas impulsivas. En ese sentido se cree importante realizar un estudio que permita determinar si existe relación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento.

### **1.1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo?

### **1.1.3. Justificación del estudio**

La presente investigación cuenta con valor teórico pues proporcionará mayor información sobre las variables de estudio y su posible relación lo cual contribuye a ampliar el conocimiento en el quehacer de la psicología.

Del mismo modo es conveniente ya no existen estudios actuales donde se aborden dichas variables en una población adolescente, así mismo se debe considerar que los adolescentes al estar en una etapa de cambios necesitan gozar de bienestar psicológico y adecuadas estrategias de afrontamiento que les permitan hacer frente a las situaciones que se les presenten en su día a día.

Así también cuenta con implicancias prácticas ya que a partir de los resultados obtenidos la institución educativa podrá promover la elaboración de charlas, talleres y/o programas psicológicos que promuevan el bienestar psicológico y el uso de estrategias de afrontamiento positivas en los adolescentes; así como promover actividades donde participen sus padres de familia y/o apoderados y maestros favoreciendo el bienestar y desarrollo integral del estudiante.

Además, cuenta con relevancia social debido a que al abordar a la población de estudio no solo se promoverá el bienestar psicológico y el uso de adecuadas estrategias de afrontamiento en los adolescentes, sino también se fomentará que puedan relacionarse de manera adecuada con su entorno próximo (familia, pares y docentes) contribuyendo para una convivencia saludable y al desarrollo de la sociedad.

### **1.1.4. Limitaciones**

- Los resultados de la presente investigación sólo podrán ser generalizados a poblaciones con similares características.

- La investigación se basa en el aporte de Casullo (2000) para explicar el bienestar psicológico y a la teoría planteada por Frydenberg y Lewis (1993) para argumentar las estrategias de afrontamiento.

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. Objetivo general:**

Determinar la relación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo

### **1.2.2. Objetivos específicos:**

Identificar los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Trujillo

Identificar la estrategia de afrontamiento predominante en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Trujillo

Identificar los niveles de las estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Trujillo

Establecer la relación entre la dimensión autonomía de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto-culparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda

profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física) en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo

Establecer la relación entre la dimensión vínculos psicosociales de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto-culparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física) en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo

Establecer la relación entre la dimensión proyectos de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto-culparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física) en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo

Establecer la relación entre la dimensión aceptación de sí de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto-culparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física) en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo

## **1.3.HIPÓTESIS**

### **1.3.1. Hipótesis general**

Existe relación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

Existe relación entre la dimensión autonomía de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto-culparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física) en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo

Existe relación entre la dimensión vínculos psicosociales de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto-culparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física) en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo

Existe relación entre la dimensión proyectos de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de

afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto-culparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física) en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo

Existe relación entre la dimensión aceptación de sí de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto-culparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física) en alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo

#### **1.4. VARIABLES E INDICADORES**

**Variable de estudio 1:** Bienestar psicológico: evaluada por la Escala Bieps – J por Casullo (2000), cuyas dimensiones son:

**Dimensiones:**

- Aceptación de sí
- Autonomía
- Vínculos psicosociales
- Proyectos

**Variable de estudio 2:** Estrategias de afrontamiento: evaluada por ACS Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis (1993), cuyas dimensiones son:

## **Dimensiones:**

- Buscar apoyo social
- Concentrarse en resolver el problema
- Esforzarse y tener éxito
- Preocuparse
- Invertir en amigos íntimos
- Buscar pertenencia
- Hacerse ilusiones
- Falta de afrontamiento
- Reducción de la tensión
- Acción social
- Ignorar el problema
- Auto-culparse
- Reservarlo para sí
- Buscar apoyo espiritual
- Fijarse en lo positivo
- Buscar ayuda profesional
- Buscar diversiones relajantes
- Distracción física

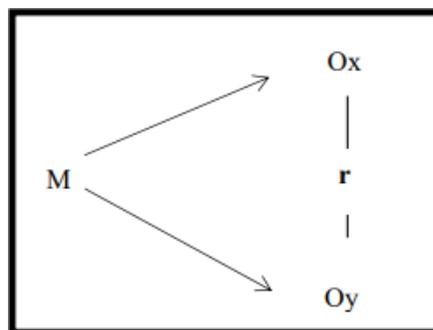
## 1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

### 1.5.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo sustantiva, está orientada a describir, explicar, predecir o retro decir la realidad, con lo cual se va en búsqueda de principios y leyes generales que permita organizar una teoría científica. (Sánchez y Reyes 2015).

### 1.5.2. Diseño de investigación

El presente estudio cuenta con un diseño correlacional, cuya utilidad y propósito principal es saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas (Hernández et al., 2014)



Dónde:

M: Alumnos de secundaria de una institución educativa

Ox: Bienestar psicológico

Oy: Estrategias de afrontamiento

R: Relación entre las variables

## 1.6. POBLACIÓN – MUESTRA

### 1.6.1. Población

La población del presente estudio está conformada por 220 estudiantes que cursan el tercero, cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa de Trujillo

**Tabla 1**

*Distribución poblacional de estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.*

<i><b>Población</b></i>	Frecuencia	%
Masculino	106	48,2
Femenino	114	51,8
Total	220	100

*Dato: Datos extraídos del registro de matriculados de la institución educativa*

#### 1. Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados formalmente en la institución educativa.
- Estudiantes que cumplan con presentar el formulario de asentimiento informado debidamente firmado por sus padres y/o apoderados en señal de participación voluntaria.

#### 2. Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no resuelvan la totalidad de los ítems de ambos instrumentos psicométricos.
- Estudiantes que no asistan el día pactado para la aplicación de los instrumentos.

### 1.6.2. Muestra

La muestra del presente estudio está conformada por 140 estudiantes que cursan el tercero, cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa de Trujillo.

<i><b>Muestra</b></i>	Frecuencia	%
Masculino	68	48,6
Femenino	72	51,4
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

*Datos extraídos del registro de matriculados de la institución educativa*

Para determinar la muestra se aplicó la siguiente fórmula:

$$\text{Tamaño de la muestra} = \frac{\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2 N}\right)}$$

Donde:

N: Tamaño de la población

E: Margen de error

P: Valor de desviación estándar

Z: Nivel de confianza (Puntuación Z)

### 1.6.3. Muestreo

El muestreo aplicado en el presente estudio es de tipo probabilístico, aleatorio simple donde todos los participantes tienen la misma probabilidad de ser elegidos para ser parte de la investigación (López, 2010)

## **1.7. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS, FUENTES E INFORMANTES**

### **1.7.1. Técnica**

La técnica que se aplicará es la psicométrica, la misma que forma parte de la evaluación que se ocupa de la medida indirecta de los fenómenos psicológicos con el objetivo de hacer descripciones, clasificaciones, diagnósticos, explicaciones o predicciones que permitan orientar una acción o tomar decisiones sobre el comportamiento de las personas en el ejercicio profesional de la psicología (Meneses, 2013)

### **1.7.2. Instrumentos**

#### **A. Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS):**

##### **Ficha técnica:**

La escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), fue creado por Erica Frydenberg y Ramon Lewis en el año 1997, está dirigida para adolescentes entre 12 y 18 años su aplicación puede ser individual o colectiva y tiene una duración aproximada de 15 minutos.

##### **Características:**

Está compuesta por 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno final abierto, que permite evaluar 18 estrategias de afrontamiento: Buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto-culparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes, distracción física.

### **Propiedades psicométricas:**

Respecto a la validez y confiabilidad, la escala original fue validada a raíz de dos estudios, el primero fue realizado en el año 1990 a 643 adolescentes australianos con edades entre 15 y 18 años y el segundo en el año 1992 aplicado a 576 escolares entre 13 y 17; mediante un análisis factorial (rotación oblicua oblimin) encontrando que las 18 escalas propuestas tienen validez de constructo, y que la confiabilidad de cada una de estas escalas evidencia suficiente estabilidad, obteniendo coeficientes de consistencia interna que oscilaron entre .62 y .87 en la forma específica, y entre .54 y .84 en la forma general (Frydenberg y Lewis, 1993)

Años más tarde Pereña y Seisdedos (1997) realizaron la adaptación española, con una muestra de 452 adolescentes con edades entre 12 y 20 años, revisaron y compararon los puntajes obtenidos en esta muestra frente a los resultados obtenidos por Frydenberg y Lewis en Australia; asimismo, realizaron un análisis factorial de los componentes principales, encontrando cuatro dimensiones claramente diferenciadas: acción positiva y esforzada, huida intropunitiva, acción positiva hedonista e introversión (Canessa, 2002)

Posteriormente Canessa en el año 2002 realiza la validación peruana en una muestra de 1236 escolares de Lima cuyas edades oscilan entre 14 y 17 años, obteniendo una correlación ítem test mayor a .20; así mismo obtuvieron índices del coeficiente alfa de .84, reafirmando la fiabilidad de las escalas.

## **B. Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes y Adolescentes:**

### **Ficha técnica:**

La Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes y Adolescentes de María Casullo fue realizada en el año 2000 en Argentina, tiene como propósito evaluar el bienestar psicológico en adolescentes. Es una prueba objetiva, autoadministrable, válida y confiable para la evaluación de la percepción subjetiva del bienestar psicológico en los adolescentes. El ámbito de aplicación es para personas cuyas edades oscilan entre los 13 a 18 años de edad y se puede administrar de modo individual, colectivo y auto administrada en un tiempo de 5 a 10 minutos aproximadamente.

### **Características:**

La estructura de la prueba está conformada por 13 reactivos que evalúa el Bienestar Psicológico global y además cuatro dimensiones específicas; estas son: Autonomía, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí.

### **Propiedades psicométricas:**

Respecto a la validez y confiabilidad Casullo y sus colaboradores (2000) aplicaron la escala a 1270 adolescentes estudiantes de secundaria en Buenos Aires, Tucumán y Patagonia Argentina. Al estudiar la confiabilidad y validez de la escala, se encontró una adecuada validez convergente y concurrente. La fiabilidad de la puntuación total es de 0.74. La escala fue válida y confiable en población adolescente de Argentina, España, Cuba y Perú. En términos generales, la escala de BIEPS-J es una prueba objetiva, autoadministrable, válida y confiable para la evaluación de la percepción subjetiva del bienestar psicológico en los adolescentes.

Posteriormente fue adaptada a Perú por Cortez (2016) donde realizó un análisis de la prueba en 150 adolescentes trujillanos, donde se obtuvo una confiabilidad de estabilidad de .729

y una confiabilidad de consistencia interna alta indicando alfa de Cronbach general de .710. En cuanto a la correlación ítem-test encontró valores admisibles desde .20 a .69.

## **1.8. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se inició el procedimiento de recolección de datos, solicitando el permiso al director de la Institución Educativa; una vez conseguido el permiso se coordinaron los horarios para la aplicación de los instrumentos. En los horarios acordados, se informó a los estudiantes el objetivo de la recolección de datos y se reiteró que su participación debía ser voluntaria, se les entregó el asentimiento informado para ser llevado a sus casas con el propósito que sus padres de familia o tutor legal pueda brindar la autorización para que puedan participar en la investigación.

Posteriormente, en la fecha acordada con los docentes para la aplicación de los instrumentos, se aplicaron ambas escalas (la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes y Adolescentes), sólo a aquellos participantes que cumplieron con entregar el asentimiento informado debidamente firmado.

Una vez terminada la evaluación de los estudiantes de ambas instituciones, se revisó que los protocolos estén debidamente respondidos y se procedió a ingresar la información a la base de datos de excell.

## **1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS**

Después de haber realizado la aplicación de la Escala de bienestar psicológico (BIEPS-J), y la Escala de afrontamiento para adolescente (ACS), a continuación, a cada una se le asignará

un número; de esta manera se identificará al ser ingresada a la base de datos de la hoja de Excel y procesadas con el soporte del 28 paquete estadístico SPSS 22.0.

Luego se realizará el análisis de los datos obtenidos, aquí se emplearán los siguientes métodos: Para la confiabilidad: Consistencia Interna o Coeficiente Alpha de Cronbach; para la validez: Correlación de Pearson y Sperman entre las áreas de bienestar psicológico y afrontamiento; la prueba de normalidad de Kolmogorv y Smirnov de las áreas de bienestar psicológico y afrontamiento.

Se elaboró las tablas de distribución de frecuencias simples y porcentuales, (elaboradas según las normas APA), para organizar los resultados obtenidos referente al nivel de bienestar psicológico y afrontamiento. Finalmente, se calculó y evaluó el coeficiente de correlación de Pearson y Sperman, que permitieron establecer la relación entre la escala de bienestar psicológico (BIEPS-J) y la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS).

## CAPÍTULO II

### MARCO REFERENCIAL CIENTÍFICO

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. A nivel Internacional:

Ruiz y Reyes (2021), en su investigación tuvieron como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de bienestar psicológico a nivel escolar. Se usó métodos cuantitativos, no experimentales, transversales y correlacionales. La muestra estuvo compuesta por 15 madres en edad escolar de 15 a 18 años, a quienes se les administró la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de bienestar psicológico BIEPS-J. Los resultados indicaron una correlación moderada directa entre las estrategias de afrontamiento preocuparse (Pr) ( $Rho = ,569$ ,  $P= ,027$ ) y bienestar psicológico, así también entre la estrategia fijarse en lo positivo (Po) ( $Rho = ,563$ ,  $P= ,029$ ) y bienestar psicológico, además de existir una correlación moderada pero inversa en la estrategia de autoinculparse (Cu) ( $Rho = -,471$   $P= ,076$ ) y bienestar psicológico.

Harvey et. al (2021), investigaron acerca de la relación entre el bienestar psicológico y diversas estrategias de afrontamiento frente al impacto psicosocial de la COVID-19 en escolares. Se usó un método cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y transversal, basado en una muestra de 201 estudiantes colombianos. Se administró la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M). Se halló una asociación directa estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, solución de problemas  $0,315^{**}$ , búsqueda de apoyo social  $0,254^{**}$ , religión  $0,145^*$ , evitación cognitiva  $0,255^{**}$ , reevaluación positiva  $0,363^{**}$  y negación  $0,166^*$ . Se concluye que las estrategias de afrontamiento están relacionadas con el bienestar psicológico de

los estudiantes, y que su intervención puede ser un aporte importante para prevenir las consecuencias psicosociales de la pandemia.

García et. al (2020), quienes llevaron a cabo una investigación cuyos objetivos fueron determinar las propiedades psicométricas de un instrumento en adolescentes marabinos, así como también establecer diferencias según sexo, edad y esclarecer cuáles de estas fortalezas eran predictores de las estrategias de afrontamiento y del bienestar psicológico. El estudio fue de tipo instrumental, transaccional, correlacional y no experimental. La muestra estuvo conformada por 528 adolescentes. El análisis factorial confirmatorio permite afirmar que los datos guardan relación con el modelo Hexa dimensional teórico. Los resultados determinan que existe correlación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento: concentrarse en resolver el problema ( $\chi^2=43.448a$ ,  $p=.000$ ), esforzarse y tener éxito ( $\chi^2=46.797a$ ,  $p=.000$ ), fijarse en lo positivo ( $\chi^2=47.263a$ ,  $p=.000$ ), buscar apoyo espiritual ( $\chi^2=22.360a$ ,  $p=.004$ ), buscar ayuda profesional ( $\chi^2=22.360a$ ,  $p=.004$ ), preocuparse ( $\chi^2=26.931a$ ,  $p=.000$ ), falta de afrontamiento ( $\chi^2=30.789a$ ,  $p=.000$ ), reducción de la tensión ( $\chi^2=43.297a$ ,  $p=.000$ ), reservarlo para sí ( $\chi^2=26.614a$ ,  $p=.001$ ) y autoinculparse ( $\chi^2=39.270a$ ,  $p=.000$ ); indicando que se halló un grado superior de mente abierta, perspectiva, honestidad, amabilidad, inteligencia social, equidad, perdón, gratitud y espiritualidad en las chicas adolescentes que, en los chicos, destacando éstos solo en el indicador de entusiasmo. Por otra parte, Las fortalezas analizadas pudieron ser corroboradas como predictores potenciales de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, salvo la referente al empleo de alcohol y drogas.

Uribe et al. (2018), realizaron un artículo con la finalidad de identificar la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de colegios nacionales de la ciudad de Montería, en Colombia. La investigación fue de tipo transversal correlacional. La

muestra estuvo conformada por 104 chicos. Los instrumentos empleados fueron el cuestionario para recolectar datos sobre bienestar psicológico y la escala de afrontamiento para adolescentes. En los resultados se observó que existía relación entre las variables de afrontamiento y bienestar psicológico. Se identificó una asociación significativa (\*  $p < 0.01$ ) entre las variables de afrontamiento y bienestar psicológico. La conclusión del estudio fue que los adolescentes encuestados empleaban con más frecuencia las estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social ya que estas estrategias mostraron niveles más altos que las demás durante el estudio.

Galeano (2017), estudió la relación entre la clase de estrategias de afrontamiento y los grados de bienestar psicológico en funcionarios de una institución educativa, en Paraguay. El estudio fue no experimental, cuantitativo, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 105 personas seleccionadas mediante muestro aleatorio simple. Los instrumentos aplicados fueron el cuestionario de bienestar psicológico BIESA-A y el cuestionario de estrategia de afrontamiento IEA. Los resultados señalaron correlación significativa ( $p < 0.05$ ) entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento. En ese sentido se mostró que los sujetos analizados que empleaban estrategias de afrontamiento adaptativas y activas como resolución de problemas, expresión emocional y reestructuración cognitiva presentaron niveles altos de bienestar psicológico. Se concluye una relación significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en los sujetos estudiados.

### **2.1.2. A Nivel Nacional:**

Gutierrez (2018), llevó a cabo un estudio con el objetivo de conocer la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes

adolescentes de secundaria de un colegio particular de Lima Sur. La investigación fue no experimental, de corte transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 216 muchachos. Los instrumentos utilizados fueron la escala de afrontamiento para adolescentes y la de bienestar psicológico. Se encontró correlación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento: concentrarse en resolver el problema ( $\chi^2=43.448a$ ,  $p=.000$ ), esforzarse y tener éxito ( $\chi^2=46.797a$ ,  $p=.000$ ), fijarse en lo positivo ( $\chi^2=47.263a$ ,  $p=.000$ ), buscar apoyo espiritual ( $\chi^2=22.360a$ ,  $p=.004$ ), buscar ayuda profesional ( $\chi^2=22.360a$ ,  $p=.004$ ), preocuparse ( $\chi^2=26.931a$ ,  $p=.000$ ), falta de afrontamiento ( $\chi^2=30.789a$ ,  $p=.000$ ), reducción de la tensión ( $\chi^2=43.297a$ ,  $p=.000$ ), reservarlo para sí ( $\chi^2=26.614a$ ,  $p=.001$ ) y auto-inculparse ( $\chi^2=39.270a$ ,  $p=.000$ ).

Gutiérrez et. al (2018), realizaron una investigación cuyo objetivo fue establecer la relación de las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de estudiantes de segundo año de una institución secundaria de San Martín de Porres, Lima. La investigación fue descriptiva, de tipo sustantivo y correlacional. La muestra estuvo conformada por un grupo de 124 varones y 136 mujeres. Los instrumentos empleados fueron las escalas ACS y de BIEPS-J. Los resultados encontrados expusieron que las estrategias de resolución de problemas concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física, mostraron relación con el bienestar psicológico. De la misma manera, el bienestar psicológico se relaciona con estrategias tendientes a la búsqueda de apoyo en otras personas. No obstante, la relación del bienestar con las estrategias referentes a actividades improductivas como la preocupación, ignorar el problema, falta de afrontamiento, autoinculparse, reducción de la tensión y reservarlo para sí fue significativa ( $p<.05$ ) y negativa. La conclusión general fue que existe una relación notable y positiva entre las variables del estudio excepto con las estrategias de afrontamiento relacionadas a actividades improductivas.

Neira (2018), estudió la relación del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes entre el cuarto y quinto año de secundaria en el colegio José María Eguren, en Barranco. El estudio fue descriptivo, correlacional y no experimental. La muestra estuvo conformada por 168 chicos de esta institución educativa. Los instrumentos empleados fueron la escala ACS y la BIEPS-J. la Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes y jóvenes (BIEPS-J). Los resultados reportaron correlaciones estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) de tipo directa e inversa, entre el bienestar psicológico y 11 de las estrategias de afrontamiento analizadas, aportando valores rho oscilantes entre (-.163\* a .391\*\*). Se concluye que, a mayor bienestar psicológico, mayor será la presencia de las estrategias (buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, distracción física y preocuparse) y menor será la presencia de las estrategias (falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse y reservarlo para sí).

Rebora (2021), realizó una investigación con el objetivo de conocer la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes de un colegio estatal de Lima Metropolitana, añadiendo la variable de sexo para conocer sus resultados según esta información. El estudio fue correlacional, no experimental y cuantitativo. El grupo estudiado estuvo constituido por 286 adolescentes (48.3% mujeres y el 51.7% hombres). Los instrumentos aplicados fueron la escala ACS y el cuestionario BIEPS-J. Los resultados mostraron niveles bajos de bienestar psicológico y muy bajas estrategias de afrontamiento adecuado, además de una relación entre las estrategias relativas a la emoción y el bienestar psicológico ( $\rho = -.488^{**}$  [IC95% .40; .73]), siendo una correlación débil, indicando un tamaño del efecto mínimo ( $.20 < \rho < .50$ ). Por otro lado, se evidencia una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el afrontamiento orientado a la emoción y a los otros y el bienestar psicológico ( $\rho = .525^{**}$  [IC95% .44; .75]),

siendo una correlación moderada, con un tamaño del efecto moderado ( $.50 < \rho < .80$ ). Finalmente, entre el afrontamiento concentrarse en resolver el problema y el bienestar psicológico se evidencia una correlación positiva y estadísticamente significativa ( $\rho = .459^{**}$  [IC95% .36; .71]), siendo una correlación débil, indicando un tamaño del efecto mínimo ( $.20 < \rho < .50$ ). La conclusión final de dicho estudio es que la relación general entre las variables es débil y que las mujeres de la muestra optan por estrategias menos funcionales en comparación con los hombres.

Canchari (2020), realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una escuela pública de Lima. El estudio fue transversal, cuantitativo, aplicado, no experimental, correlacional. La muestra estuvo constituida por 240 personas. Los instrumentos empleados fueron la escala ACS y la BIEPS-J. Los resultados mostraron hallaron que la mayoría de la población los que presentan bienestar psicológico en niveles favorables, además que se encontró una asociación directa y significativa entre el afrontamiento relacionado a los demás y proyecto de vida ( $p < .05$ ), y aceptación de sí ( $p < .05$ ) (factores del bienestar psicológico); asimismo entre estrategias relacionadas a la resolución del problema y factores como la autonomía ( $p < .05$ ), proyecto de vida ( $p < .05$ ) y aceptación de sí ( $p < .05$ ); además se halló una relación inversa entre las estrategias no funcionales del afrontamientos y el factor proyecto de vida ( $p < .05$ ). El estudio concluye que existe una relación significativa entre las variables estudiadas.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. BIENESTAR PSICOLÓGICO**

#### **A. Definiciones de bienestar psicológico**

El bienestar psicológico ha sido durante mucho tiempo un argumento de interés en todas las disciplinas y áreas de la psicología ya que se relaciona con la felicidad, calidad de vida y salud mental, así como una serie de variables individuales y contextuales relacionadas entre sí. En la psicología, gran parte de la influencia en las definiciones de conceptos proviene de los modelos de ciclo de vida y desarrollo, así como de los modelos motivacionales y de la psicología positiva, como se observa en las construcciones teóricas Ryff y Reyes (como se citó en Mayordomo et. al, 2016)

El bienestar psicológico es un concepto amplio donde se incluyen dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas, así también como comportamientos generales que guardan relación con la salud, la cual permite a las personas a funcionar de manera positiva (Ryff, 1989)

El bienestar subjetivo se define como “una amplia categoría de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios, y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida” (Diener et al. 1999)

Molina y Meléndez (2008) plantean que el bienestar psicológico viene a ser el resultado de un desarrollo personal positivo y la capacidad que tiene para afrontar situaciones negativas que se presentan en la vida.

Seligman (2003) en su teoría manifiesta que bienestar psicológico es sentirse bien y pensar que hay compromiso consigo mismo, así como logros y relaciones positivas.

Garassini et. al (2012) indican que el bienestar psicológico es el producto del discernimiento, en otras palabras, el bienestar está relacionado con el valor que se les da a las situaciones cotidianas y estas son influenciadas por la experiencia vivida.

Corral (2012) explica que bienestar psicológico es sinónimo de salud mental, es decir que no hay presencia de enfermedad o malestar psíquico, sino que al contrario habla sobre la presencia de sanidad que se refleja en el estado y sentimiento de realización, crecimiento, plenitud, felicidad, satisfacción y bienestar subjetivo. Del mismo modo, el bienestar psicológico se define como el grado en que una persona evalúa positivamente toda su vida. (Casullo y Castro, 2000)

Ryff (como se citó en Blanco et. al, 2007), señalan que el bienestar psicológico se trata de establecer metas y esforzar por alcanzarlas, convirtiéndolas en objetivos importantes para la vida, y brindarles a las personas los pasos adecuados que deben tomar, ya que saben que es una fuente de satisfacción y crecimiento que radica en la autoestima.

Csikszentmihalyi (como se citó en Blanco et. al, 2007), expresa que el bienestar ocurre cuando nos involucramos en actividades satisfactorias, y para lograr esto primero se deben combinar dos condiciones: a) percepción alta de reto, una situación que vale la pena enfrentar y superar, y b) percepción de que se cuenta con los recursos psicológicos y capacidades necesarias para afrontarla con éxito. Este equilibrio promueve tanto el fortalecimiento y desarrollo de nuevas habilidades y ayuda al crecimiento personal en el logro de las metas establecidas.

En ese sentido se puede definir al bienestar psicológico como la sensación de sentirse pleno para realizar actividades que causan satisfacción, incluyendo congruencia entre las metas que se quieren obtener, alcanzando un buen estado de ánimo, manteniendo un mejor nivel emocional y satisfacción interpersonal e intrapersonal.

## B. Teorías sobre bienestar psicológico

### B.1. Teoría de bienestar psicológico por Martin Seligman

Seligman (2003), menciona que el bienestar es una composición entre estar bien y tener un significado real en una circunstancia que nos apasione o nos guste, además de construir relaciones interpersonales satisfactorias y tener metas estimulantes para que se conviertan en logros.

De acuerdo con Seligman (2000), el bienestar tiene una serie de factores contribuyentes que mantienen alejada la teoría del monismo. Es una teoría de elección no coercitiva y consta de cinco puntos (PERMA) lo que las personas libres deciden sin razón sí, sin buscar algo más. Cada punto del bienestar cuenta con tres elementos, estos son: Contribuye al bienestar, muchas personas lo buscan por su propio bien, y no sólo para obtener cualquiera de los otros elementos, se define independientemente de los demás elementos (exclusividad).

Para Seligman (2014), el bienestar es idéntico al “tiempo”, en su estructura no hay una medida que la defina por completo, pero diversas cosas favorecen en él; estos son los factores del bienestar, y cada uno de ellos es mensurable.

El bienestar posee 5 puntos mensurables (PERMA) son los siguientes:

- **Emociones positivas:** de las cuales forman parte de la felicidad, la gratitud, el amor, el cuidado, la alegría, experimentar más emociones positivas que negativas nos hace positivos (Seligman, 2014)
- **Compromiso/Involucramiento:** la máxima experiencia o Flow son actividades intensamente enfocadas donde nuestras habilidades se ponen a prueba durante grandes desafíos (Seligman, 2014)

- **Relaciones Positivas:** es el punto que tiene la correlación más fuerte con la satisfacción, es la forma en cómo se desarrolla nuestro compartimiento y como interactuamos con los demás; la bondad, la compasión, el altruismo, la empatía son algunos de los temas abarca este punto (Seligman, 2014)
- **Sentido/Significado:** Este es el punto más subjetivo y abstracto, la única forma manera de saber el propósito y significado de la vida de los demás es preguntárselo directamente. El propósito de una meta y el significado es el sentimiento de por qué quieres lograr esa meta (Seligman, 2014)
- **Logros:** Tener una meta que alcanzar da sentido y dirección a nuestra vida. Aquellos que cuentan con metas establecidas, tienden a ser más persistentes y exitosas en la vida (Seligman, 2014)

Se puede concluir que se percibe al bienestar como la percepción positiva para reaccionar de manera óptima ante situaciones de desagrado, así mismo mantener relaciones interpersonales estables y metas que concluyan en un futuro firme.

## **B.2. Enfoque Salugénico**

La presente investigación está basada en los aportes teóricos de Casullo (2000) quien define a la psicología salugénica o positiva como “un nuevo paradigma de reflexión teórica y metodológica”, la misma hace hincapié en el estudio de las dimensiones positivas o salugénicas de la personalidad. Se afirma que “la salugénica es una capacidad inherente al hecho de vivir” y enfatiza que las variables saludables hacen posible un desarrollo saludable. Entre estos factores protectores se mencionan los siguientes factores: coherencia, fortaleza, autoeficacia aprendida, locus de control, capacidad de resistencia, mecanismos de defensa maduros, el bienestar

psicológico, estrategias de afrontamiento, sabiduría en tanto pragmática de la vida, talentos y creatividad (Casullo, 2000)

En el primer estudio iniciado por Casullo (2000), relacionado con la psicología salugénica o positiva, se puede apreciar cómo influye la orientación salugénica desarrollada por Aaron Antonovsky, esta puede entenderse desde el campo de la sociología médica. En su opinión, “el interés por el denominado enfoque salugénico llevó a contactarnos con la obra del psicólogo israelí A. Antonovsky” (Mariñelarena, 2012)

El bienestar psicológico tiene las siguientes dimensiones: aceptación de sí, autonomía, vínculos psicosociales y proyectos (Casullo, 2000)

- **Aceptación de sí:** Es la característica principal del trabajo activo. Aquellos que manejan una alta autoaceptación tienden a ser positivos consigo mismos, se aceptan tal y como son, incluidos los aspectos negativos, y se encuentran satisfechos con su pasado. Las personas con que cuentan con autoaceptación baja tienden a sentirse infelices consigo mismas y decepcionadas con su pasado, causando así una mala percepción sobre sí mismas (Casullo, 2000)
- **Autonomía:** Comprende sentirse capaz de elegir por sí mismo, de tomar sus propias decisiones y sobre su vida, aun cuando vayan en contra de la opinión de la mayoría, para mantener la independencia de sus convicciones y creencias personales. Aquellas personas que se sienten empoderadas tienen la capacidad de poder resistir la presión ejercida socialmente, pueden regular su comportamiento en vez de dejarse guiar por otros, tienden a ser independientes y se miden a sí mismos de acuerdo con sus propios estándares personales. Aquellos con baja

autonomía se preocupan por el qué dirán dejándose influenciar por los demás y no pueden tomar decisiones por sí mismos (Casullo, 2000)

- **Vínculos psicosociales:** Se trata construir buenas relaciones con los demás, personas en las que puedas confiar y amar. De hecho, la sensación de soledad y la carencia de apoyo o el aislamiento social aumentan la probabilidad de enfermedades que acortan la esperanza de vida. Aquellos que alcanzan esta dimensión tienen relaciones de confianza y satisfacción en su entorno, preocupándose por el bienestar de otros, mostrando empatía, amor y proximidad con su entorno, dar y recibir, implicando relaciones cercanas. Las personas que no poseen este tipo de expresión raramente mantienen relaciones cercanas, intentan ser cálidas, abiertas o amorosas con los demás, se aíslan o frustran en sus relaciones y no tienen disposición en actuar por su cuenta, tampoco sienten la necesidad de construir un compromiso que les permita conectarse con otras personas (Casullo, 2000)
- **Proyectos:** Las personas deben fijarse objetivos que les permitan encontrar sentido en sus vidas. Aquellos que tienen una alta puntuación en esta dimensión están detrás de cada meta, sueño y objetivo, tienen la sensación de llevar correctamente todo por un mismo camino, sienten que el presente y pasado cobra sentido y mantienen bien establecida sus creencias, brindándole sentido a sus vidas. Aquellos que tienen un bajo puntaje sienten que no están llegando a ninguna parte y que su vida no tiene un rumbo que seguir, que tienen algo estable y que no tienen fe ni una contribución significativa a sí mismos (Casullo, 2000)

Al respecto se puede afirmar que el bienestar psicológico es un aspecto muy relevante en la vida de los adolescentes pues permite que estos puedan aceptarse a sí mismos con sus cualidades y aspectos a mejorar, así también permite la construcción de relaciones interpersonales saludables así como el poder plantearse objetivos que promuevan su crecimiento personal, poner en práctica su autonomía e iniciativa y sentirse capaz de aprovechar las oportunidades de su entorno y resolver las dificultades que se presenten en su vida cotidiana.

### **C. El modelo Seth**

Alberola (2019) postula que tomando el modelo Seth y la clave del bienestar psicológico, para lograr la habilidad y armonía de la homeóstasis psicológica de Canon (1932), la persona puede manifestar su bienestar mediante 4 elementos: ser, estar, tener y hacer.

Desde la perspectiva de la relación ser humano-entorno, bienestar psicológico tendría un concepto dirigido mediante un enfoque sistémico interaccional, el cual presenta al ser un humano como un sistema biológico complejo unido a su entorno que forma el supersistema del ser humano-entorno. Aquí, se desarrollan diversas relaciones entre ambos, aunque se tenga en cuenta que bienestar psicológico tiene un concepto dirigido a ser que las necesidades sean satisfechas y de esta manera la persona realice sus expectativas vitales (Alberola, 2019)

La interacción que tiene el entorno y la persona puede generar una variedad de tipos de relaciones, además de una experiencia subjetiva lo cual es denominada “una vivencia”. Ahora, el bienestar psicológico derivado de la vivencia gratificante, hace que a lo largo de la vida de las personas logren experimentar esa sensación de bienestar, satisfacción, esto puede asociarse con una buena calidad de vida, de felicidad (Alberola, 2019)

Hay cuatro factores básicos:

- **Ser:** Referido a los rasgos físicos, psicológicos y las cualidades innatas a la persona.
- **Estar:** Es el contexto donde realiza sus actividades intrapersonales e interpersonales.
- **Tener:** Son los elementos del contexto que pueden estar relacionados a él. Además de los vínculos interpersonales.
- **Hacer:** Vienen a ser las acciones que realiza en el contexto donde se encuentra, además de los elementos que puede tener a su disposición para de esta manera obtener sus necesidades satisfechas, así como también sus objetivos y/o metas.

Al respecto se concluye que el bienestar psicológico permite experimentar la comodidad y alegría en la vida de una persona.

#### **D. Dimensiones de bienestar psicológico**

Casullo (2002) menciona que hay 4 dimensiones:

- **Autonomía:** Habilidad para crear o modificar el contexto para adaptarse a las necesidades e intereses individuales utilizando recursos únicos.
- **Aceptación de si:** Habilidad de aceptarse así mismo, tomando en cuenta los aspectos positivos o negativos, y no sentir desgano por los acontecimientos pasados.
- **Vínculos psicosociales:** Es la habilidad de vincularse con las demás personas la calidez, los lazos afectivos y las habilidades empáticas y emocionales.
- **Proyectos:** Significa proyectarse metas a futuro. Plantearse que la vida posee un significado importando y se empieza por los valores que le dan sentido a la vida.

Durante la etapa de la adolescencia es importante que el adolescente perciba que posee la capacidad para adecuarse a los cambios y responsabilidades propias de su etapa y a su contexto, del mismo modo para poder establecer relaciones interpersonales adecuadas, plantearse metas y aceptarse a sí mismo siendo consciente de los aspectos positivos y negativos de su persona.

## **E. Importancia del bienestar psicológico**

El bienestar psicológico viene siendo un tema de interés en distintos campos y disciplinas de la psicología siendo vinculado con la satisfacción de las necesidades, salud mental y la felicidad. En el ámbito de la psicología, la gran parte de definiciones son destacadas de modelos del desarrollo y ciclo vital, así también como la psicología positiva y los modelos motivacionales. (Ballesteros y Medina, 2006)

Así mismo, según García (como se citó en Zuñiga, 2010) “La persona feliz se muestra como una persona joven, saludable, con una buena educación, bien remunerada, extravertida, optimista, libre de preocupaciones, religiosa, casada, con una alta autoestima, una gran moral del trabajo, aspiraciones modestas, de uno u otro sexo y con una inteligencia de amplio alcance”

Es necesario enfatizar que las personas están formadas por cinco componentes; los cuales están formados por: biológico, psicológico, social, ecológico y espiritual. Sin embargo, la salud es un concepto dinámico multifacético, donde se incluyen dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas y dimensiones conductuales para una persona, un asesoramiento adecuado también es muy importante. La forma en que pueden lograr el crecimiento personal, la satisfacción con la vida, la percepción de las cosas, salud y emprendimiento en un contexto personal y social. (Romero et. al. cómo se citó en Gutierrez, 2018)

Por lo tanto, el grado de satisfacción alcanzado por una persona depende no solo de las condiciones externas, sino también de las internas. Distinguir la forma en que estos valores sociales se expresan en el individuo y su importancia para él. La salud mental suele ser suficiente para hacer frente a las situaciones que causen estrés diariamente, pero de la misma forma, una persona con un alto de felicidad lo hará mejor y, de hecho, responde de manera óptima a todas las disciplinas y áreas de la psicología y se relaciona con el bienestar, la calidad de vida y la salud mental, tal como una serie de variables individuales y contextuales importantes. (Urzúa y Caqueo, 2012).

En la adolescencia el desarrollo de un buen bienestar emocional es clave para alcanzar competencias necesarias, desenvolverse dentro de una sociedad; de tal manera, se puede apreciar que diversas actitudes tales como la tolerancia, cooperación y solidaridad ayudan a fortalecer los valores en una ciudadanía lo que conlleva al buen entendimiento de personas o grupos dando un alcance al máximo desarrollo posible de competencias emocionales (Cornejo et. al, 2015)

Según Waterman (como se citó en Barcelata y Rivas, 2016), en dos de sus categorías de relación entre la eudaimonia (motivación que nos incita a desarrollarnos como personas) y hedonia (placer). En la primera es que en ocasiones ambas categorías estén presentes; ejemplo: una adolescente concreta planes para el futuro y mantiene relaciones interpersonales positivas, posiblemente tendrá satisfacción con su vida. En el otro punto, en ocasiones solo se presenta una; por ejemplo: cuando un adolescente tiene relaciones coitales con distintas personas, lo más probable es que se sienta satisfecho; sin embargo, puede haber una carencia de control personal. Por tanto, el objetivo del bienestar psicológico se centrará en fortalecer diversos aspectos de la salud mental de los jóvenes.

Por eso, asegurar una vida saludable promoviendo el bienestar de todos resulta importante en todas las edades, es por ello que en la adolescencia la importancia del bienestar psicológico está relacionado con el sentirse bien psicológicamente con el logro de metas, autoaceptación y bienestar general independientemente de poseer salud física, así mismo de mantener una conexión con las relaciones interpersonales sin encontrar diferencias basadas en el género (femenino, masculino) (Zuñiga, 2010)

Una persona sana es capaz de dar lo mejor de sí en todos los aspectos de su vida, y por tanto se convierte en una persona valiosa para la sociedad. (García et. al 2020)

En ese sentido el bienestar psicológico es sumamente importante durante la etapa de la adolescencia debido a que afrontan de forma positiva los desafíos diarios, aprenden de ellos y profundizan la sensación de sentido de la vida. Siendo este un efecto clave que permite el equilibrio y desarrollo personal y social.

## **2.2.2. AFRONTAMIENTO**

### **A. Definiciones de afrontamiento:**

Según Heim (como se citó en Soriano, 2002) el afrontamiento se refiere a la forma de intentar protegerse, reduciendo o absorbiendo las necesidades existentes (estresores). No es solo un esfuerzo interno (cognición), sino también a través de acciones (observables), considerando que los individuos suelen tener una amplia gama de Recursos, se puede encontrar que la estrategia es más estable o más estable que otras estrategias.

Según Lipowski (como se citó en Alonso, 2014) el afrontamiento integra todos los procesos cognitivos y actividades motoras que un individuo emplea para proteger su cuerpo y recuperarse de la enfermedad.

El afrontamiento es un proceso que implica a la conducta y el pensamiento del ser humano en distintos tipos de contexto lo que generaría otros tipos de respuesta produciendo interacciones diferentes, conllevando al constante cambio, estimulando así el pensar de este para resolver de la mejor manera los problemas. Minzi (como se citó en Alonso, 2014)

La manera en que una persona se enfrenta cambia a medida que cambia el contexto, por lo que también está influenciada por los factores de su cultura. Las personas comienzan a sentir estrés por ciertas situaciones, experiencias relacionadas en su cultura. Tienen diferencias al expresarse emocionalmente y las expectativas de independencia y autonomía entre culturas pueden influir en los estilos de respuesta esperados frente a las amenazas (Dwyer, 2005)

Macía et al. (2013) refiere que el afrontamiento es un esfuerzo por cambiar pensamientos y comportamientos basados en el desarrollo de conflictos o necesidades. Estas necesidades pueden ser externas: como accidentes, pago de facturas de servicios, o internas, como no sentir la capacidad para completar tareas o sentirse defectuoso o abandonado después de una ruptura.

Al respecto se puede afirmar que el afrontamiento permite poner en marcha recursos que requieren de esfuerzos para superar, adaptar o resolver desafíos diarios lo mejor posible. Siendo esta una forma recurrente de estrategias que consisten en encontrar búsqueda de apoyo social y resolución de problemas a nivel psicológico.

## **B. Teorías sobre afrontamiento**

### **B.1. Teoría de afrontamiento por Erica Frydenberg**

El presente estudio se basa en los postulados de Frydenberg (1997) quien indica que el afrontamiento es una serie de estrategias conductuales y cognitivas que consiguen una transformación y una adaptación efectiva.

Frydenberg (1997), aplica la teoría planteada por Lazarus que desarrolla un nuevo modelo de afrontamiento, que se centra en reevaluar los resultados. En esta línea, Frydenberg y Lewis (1997) iniciaron un estudio que tuvo una duración de cinco años y tuvo la finalidad de realizar una escala, Adolescent Coping Scale (ACS) la cual sirve para medir las estrategias o la manera de afrontamiento que poseen los jóvenes para afrontar dificultades en su vida diaria.

Según Frydenberg (1997), la idea principal que impulsa la investigación sobre afrontamiento es la creencia que nuestro comportamiento frente al estrés y nuestros recursos para manejar el estrés determinan en gran medida el proceso de aprendizaje y desarrollo de una persona, así como su calidad de vida.

En esa misma línea Frydenberg (2002), propuso un modelo de afrontamiento. Aquí se pueden evaluar aspectos biológicos, motivaciones, conciencia situacional, intenciones, personalidad, rasgos característicos de la familia en la que se desarrolla, sus relaciones en el colegio y con los compañeros de grupo de edad; evaluar el impacto y responder al estrés. Uno tiene en cuenta cómo el adolescente valora las consecuencias, si es probable que conduzcan al éxito, amenazas o desafíos, y qué recursos son útiles para enfrentarlos. La intención a la acción, así como la acción misma, determinará el resultado. Propuso que un individuo dé un resultado y,

después de una respuesta, el resultado de la respuesta se vuelve a evaluar y puede seguir otra respuesta. Representa un mecanismo circular: la evaluación es seguida por una evaluación del impacto probable de las consecuencias, determinando si es probable que las estrategias de afrontamiento utilizadas se reutilicen o descarten. Este proceso formará la cartera de estrategias de la persona. Tomando en cuenta cuál de las estrategias va a ser aceptada o rechazada, todo depende de la efectividad del resultado evaluado por el adolescente.

Con respecto a la importancia de la investigación sobre afrontamiento, Frydenberg y Lewis (2002) señalaron que los jóvenes no pueden hacer frente a sus problemas de manera efectiva por lo tanto su comportamiento puede tener un impacto negativo en su vida y con sus lazos familiares. La sociedad también tiene interés en la preocupación de los jóvenes es por ello que se busca desarrollar estrategias saludables que ayuden en el afrontamiento de sus dificultades.

El modelo presentado por Frydenberg y Lewis (2002), destaca las estrategias de afrontamiento los modelos desarrollados por Lazarus. El modelo destaca a quienes consideran el afrontamiento como un proceso siguiendo los siguientes principios: El afrontamiento varía de acuerdo a la situación y al ambiente. hay dos funciones que se dan en esta teoría: la primera tiene se encuentra orientada al problema y la otra se encuentra orientada al problema, hay estrategias más estables y otras son más consistentes frente a las situaciones que causan estrés y el afrontamiento tiene una intervención emocional y tiene la capacidad de modificarse durante una situación estresante.

Al respecto se puede afirmar que durante la adolescencia las estrategias de afrontamiento posibilitan que el adolescente pueda poner en práctica recursos conductuales y cognitivos logrando una adaptación efectiva y una transición a la etapa de desarrollo que está experimentando y a los cambios tanto físicos, psicológicos y sociales propios de la misma.

## **B.2. Teoría de mediano rango del proceso de afrontamiento**

Chayput y Roy (2007) El afrontamiento es hacer frente a lo que se entiende como el esfuerzo conductual y cognitivo que realizan las personas para satisfacer las necesidades ambientales es un comportamiento que mantiene su importante proceso e integridad en su conjunto.

Los patrones innatos o los procesos de afrontamiento innatos suelen ser autodeterminados y se consideran procesos automáticos. Utilizar estrategias como aprender a desarrollar patrones adquiridos o procesos de afrontamiento adquiridos, en los que la experiencia de toda una vida ayuda a responder Especialmente estímulo al medio ambiente (Chayput et. al 2007)

El patrón adquirido se da en el subsistema de respuesta cognitiva, el cual está relacionado con la conciencia, y debido al procesamiento de la información, las personas interactúan con las personas y dan sentido a los estímulos ambientales internos y externos. A partir de estos dos subsistemas, el individuo explica de alguna manera Especialmente estímulos, se generará un rol en el individuo para enfrentar la situación (estilo) y determinadas conductas o respuestas (estrategias), estas conductas o respuestas se manifiestan en cuatro modos adaptativos, que pueden ser adaptativos o ineficaces (Gutierrez et. al 2021)

En ese sentido se concluye que el afrontamiento es un conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos relacionados a la forma de interacción de estímulos internos y externos para la satisfacción propia. Así mismo, el uso de estrategias adquiridas ayuda a responder al entorno de manera adecuada.

### **B.3. Teoría de estrés y afrontamiento**

Las definiciones propuestas por estos autores, Lazarus y Folkman (1986), ponen en manifiesto que el afrontamiento se refiere a los esfuerzos cognitivos y conductuales realizados ante el peligro percibido.

Además de la propuesta planteada, se debe tener en cuenta que afrontamiento viene a ser el resultado que se obtiene, por eso es definido como un proceso el cual se encuentra planteado en tres puntos importantes: El primero, está referido a las observaciones y valoraciones que se hallan relacionados con lo que individuo hace o piensa. El segundo, los pensamientos y acciones del individuo son analizados dentro un contexto específico. Estos siempre se encuentran dirigidos hacia condiciones exactas, el tercero, habla acerca de proceso de afrontamiento llega a tener cambios en la medida que van a desarrollarse los cambios están referidos a los actos y los pensamientos del individuo. Por tanto, las continuas evaluaciones y reevaluaciones servirán para entender que un cualquier cambio que puede haber entre la relación individuo-entorno tendrá lugar a una reevaluación para saber qué es lo que sucedió, de su importancia y de lo que puede hacerse al respecto (Lazarus y Folkman, 1984)

Finalmente, los autores indican que las estrategias de afrontamiento se dirigen en solo dos direcciones: afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción.

En ese sentido se concluye que el afrontamiento brinda una fuente de técnicas que van a permitir tener la capacidad para hacer frente y encontrar una solución ante los conflictos, estas disminuyen la conmoción emocional mediante evoluciones significativas para obtener el lado positivo en incidentes negativos.

### C. Dimensiones de las estrategias de afrontamiento

Según Frydenberg y Lewis (1997) proponen 18 estrategias de afrontamiento:

- **Buscar apoyo social (As):** Estrategia que aborda a platicar de las dificultades con los otros y pedir ayuda.
- **Concentrarse en resolver el problema (RP):** Esta estrategia se aborda desde un inicio la dificultad, tomando en cuenta los diferentes puntos de vista para obtener una solución.
- **Esforzarse y Tener Éxito (ES):** Estrategia que comprende el desarrollo y el motivo o las ganar para poder lograr los objetivos establecidos.
- **Preocuparse (PR):** Estrategia referida al miedo por lo que pasará en un futuro o en tener preocupaciones por la felicidad que podría tener.
- **Invertir en Amigos Íntimos (AI):** Estrategia que consiste en el esfuerzo por mantener una relación amical íntima.
- **Buscar Pertenencia (PE):** Estrategia que indica la preocupación o el interés en los vínculos con demás, y sobre todo en lo que pueden pensar los demás.
- **Hacerse Ilusiones (HI):** Estrategia que hace referencia a que se tendrá un final feliz en todo lo que se haga (expectativas).
- **Falta de Afrontamiento (NA):** Estrategia que indica la poca capacidad para hacer frente al problema y a desarrollar síntomas psicosomáticos.
- **Reducción de la Tensión (RT):** Estrategia que manifiesta la intención de sentirse mejor al reducir la tensión mediante circunstancias que causen satisfacción.
- **Acción Social (SO):** Estrategia que indica en plantear estratégicamente las inquietudes que se presentan y en la búsqueda de apoyo en la organización de eventos como reuniones, entre otros.

- **Ignorar el Problema (IP):** Estrategia que refleja un esfuerzo por hacer caso omiso al problema.
- **Auto-inculparse (CU):** En esta estrategia el individuo se percibe como el causante de sus problemas.
- **Reservarlo Para Sí (RE):** El individuo tiene tendencia a alejarse de los demás cuando algún problema lo acoge.
- **Apoyo Espiritual (AE):** En esta estrategia se tiene una creencia fuerte hacia Dios.
- **Fijarse en lo Positivo (PO):** Estrategia que utiliza la visión optimista para ver el lado positivo en las situaciones que se le presenten.
- **Buscar Ayuda Profesional (AP):** Estrategia que emplea el uso de mentores profesionales como maestros o psicólogos.
- **Buscar diversiones relajantes (DR):** Estrategia dirigida a situaciones que causen satisfacción o produzcan un relajo.
- **Distracción Física (FI):** Estrategia que consiste en mantener una figura saludable dedicándose al deporte y al esfuerzo físico.

Durante la adolescencia se experimentan una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales haciendo necesario el uso de estrategias de afrontamiento positivas que permitan al adolescente percibir que puede buscar apoyo de las personas significativas de su entorno, que tiene la capacidad para resolver las dificultades que se le presenten esforzándose para tener éxito en lo que se proponga sin tener miedo a un futuro incierto, así también que es capaz de establecer relaciones interpersonales con los demás y sentir que pertenece a un grupo. Por otro lado, es perjudicial para el adolescente el utilizar estrategias de afrontamiento que no le permitan enfrentar y resolver las dificultades de su día a día pues ello puede conllevar a que se sienta inseguro de sus capacidades, inestable y perciba que no cuenta con una red de apoyo conllevando incluso a generar otro tipo de problemáticas.

## D. Proceso de afrontamiento

La aparición de estrés entre otras reacciones emocionales negativas depende de las consecuencias provocadas por el evento estresante, esto ocurre durante un proceso de afrontamiento conocido como evaluación cognitiva. Pelechano (2001), propone lo siguiente:

- **Fases de evaluación:** La manifestación del estrés y las reacciones emocionales negativas se presentan cuando se manifiesta un evento estresante (Pelechano, 2001)  
Consta de tres fases, las cuales serán descritas a continuación:
- **Evaluación primaria:** En este punto, lo primero que debe realizar en una evaluación de las consecuencias que puede percibir una persona, pues esta puede ser positiva, negativa o neutra. El valor positivo genera un bienestar adecuado, el valor negativo puede ocasionar algún tipo de daño y el valor neutro evalúa si las consecuencias son irrelevantes.
- **Evaluación secundaria:** En este punto, se evalúan los recursos que se tienen para enfrentar las situaciones negativas. Esta puede afectar directamente el estado emocional del individuo, por tanto, se encuentra dividida en dos partes: la primera se ejecutará una estimación de las opciones de afrontamiento y la segunda evalúa la habilidad de concretar las acciones.
- **Reevaluación:** Este punto, se realiza nuevamente una evaluación del medio amenazante, además de analizar que recursos de afrontamiento se encuentran disponibles y la capacidad para utilizarlos.

## **E. Importancia de las estrategias de afrontamiento**

En los jóvenes, las estrategias de afrontamiento vienen a ser el resultado del aprendizaje de experiencias pasadas que dan forma a los estilos de afrontamiento del individuo y determinan la estrategia situacional (Fryfenberg, 1997)

Las personas durante la adolescencia se ven obligadas a realizar ciertos roles sociales relacionados su entorno interpersonal, así mismo, logrando buenos resultados académicos como también la toma de decisiones sobre sus proyectos de vida. Los pasos de desarrollo requieren de las siguientes capacidades: Estrategias conductuales y cognitivas logrando una adaptación y transición exitosa (Lazarus y Folkman, 1986).

Los cambios emocionales y sociales durante la adolescencia impactan en el entorno, y los jóvenes se ven afectados por ellos, debido a la forma en que afrontan los problemas, además es importante no solo para el bienestar personal sino también socialmente. La manera en la que lidian con los problemas puede crear patrones de comportamientos más adelante en la vida con graves consecuencias personales y sociales (Colom et al. 2009)

De igual manera González et al. (2002) creen que implementar estrategias de afrontamiento entre los jóvenes puede hacerlos tolerar, evitar o reducir las consecuencias de eventos estresantes. De igual manera, las investigaciones han demostrado que la poca capacidad para afrontar momentos difíciles puede provocar que los adolescentes sientan malestar por síntomas psicossomáticos, lo que, según la literatura, también se relaciona con tendencias pesimistas en la vida (Blanco et al. 2006).

Las situaciones que vive el adolescente, ya sea producto de la transición a una etapa nueva de la vida o de la situación inesperada derivada de hechos psicossociales, exigen que los jóvenes

desarrollen estrategias para las diversas experiencias que enfrentarán en la vida adulta (Palacios et. al 2017).

Al respecto se puede concluir que las estrategias de afrontamiento durante la adolescencia son importantes debido a que la buena capacidad para la resolución de problemas hace que los adolescentes manifiesten tendencias positivas en la vida y esto permite la adaptación y confrontación a las diferentes situaciones que resulten alarmantes.

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

### **2.3.1. BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Casullo (2000) afirma que el bienestar psicológico es la capacidad de mantener buenas relaciones, controlar el entorno, planificar y aceptarse a uno mismo. Las personas mentalmente sanas tienen la capacidad de comunicarse bien con su entorno, consigo mismas y proyectarse de manera positiva.

### **2.3.2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:**

Frydenberg y Lewis (1997) plantean que el afrontamiento en adolescentes se da en términos a las respuestas que dan a sus preocupaciones específicas como: responsabilidad, peligro o a un acontecimiento estresante, sin embargo, habrá casos en que el afrontamiento del joven tendrá mayor interés en la forma en la cual realiza cambios para afrontar un determinado tipo de problema.

### CAPÍTULO III

### RESULTADOS

**Tabla 3**

*Distribución según frecuencias, según el nivel de Bienestar psicológico en alumnos de secundaria*

Bienestar psicológico	Frecuencia	%
Bajo	126	90,0
Medio	11	7,9
Alto	3	2,1
Total	140	100,0

Dato: Resultado de la aplicación de la escala de Bienestar Psicológico (BIEPS)

Se puede observar que en los alumnos de secundaria de la presente investigación predomina el nivel bajo de bienestar psicológico con un 90% de los mismos, seguido del nivel medio con 7,9% de los estudiantes, y finalmente se encuentra el nivel alto con un 2,1%.

**Tabla 4***Distribución según frecuencias, según el nivel de Bienestar psicológico en alumnos de secundaria*

<b>Dimensiones</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Aceptación de sí		
Bajo	95	67,9
Medio	14	10,0
Alto	31	22,1
Autonomía		
Bajo	135	96,4
Medio	5	3,6
Alto	-	-
Vínculos psicosociales		
Bajo	92	65,7
Medio	20	14,3
Alto	28	20
Proyectos		
Bajo	101	72,1
Medio	14	10,0
Alto	25	17,9

Dato: Resultado de la aplicación de la escala de Bienestar Psicológico (BIEPS)

Se observa que respecto a las dimensiones de bienestar psicológico predomina el nivel bajo en todas ellas (dimensiones aceptación de sí, autonomía, vínculos psicosociales y proyectos) con valores que oscilan entre 65.7% y 96.4%.

**Tabla 5***Estrategias de Afrontamiento predominantes en alumnos de secundaria*

Estrategia de Afrontamiento	Frecuencia	%
Buscar apoyo social	16	7.3
Concentrarse en resolver el problema	6	2.7
Esforzarse y tener éxito	15	6.8
Preocuparse	4	1.8
Invertir en amigos íntimos	18	8.2
Buscar pertenencia	6	2.7
Hacerse ilusiones	10	4.5
Falta de afrontamiento	12	5.5
Reducción de la tensión	18	8.2
Acción social	15	6.8
Ignorar el problema	14	6.4
Autoinculparse	19	8.6
Reservarlo para sí	16	7.3
Buscar apoyo espiritual	16	7.3
Fijarse en lo positivo	6	2.7
Buscar ayuda profesional	16	7.3
Buscar distracciones relajantes	7	3.2
Distracción física	6	2.7
Total	220	100.00

Dato: Resultado de la aplicación de la escala de Afrontamiento (ACS)

Tomando en cuenta los mayores porcentajes se evidencia que 8.6% de estudiantes emplean la estrategia autoinculparse; así mismo un 8.2% utiliza la estrategia invertir en amigos íntimos y un 8.2% de estudiantes práctica la estrategia reducción de tensión.

**Tabla 6***Distribución según frecuencias, según el nivel de Afrontamiento en alumnos de secundaria*

Dimensiones	Frecuencia	%
Buscar apoyo social		
Bajo	12	8,6
Medio	59	42,1
Alto	69	48,3
Concentrarse en resolver el problema		
Bajo	45	32,1
Medio	69	49,3
Alto	26	18,6
Esforzarse y tener éxito		
Bajo	31	22,1
Medio	75	53,6
Alto	34	24,3
Preocuparse		
Bajo	8	5,7
Medio	28	20,0
Alto	104	74,3
Invertir en amigos íntimos		
Bajo	32	22,9
Medio	59	42,1
Alto	49	35,0
Buscar pertenencia		
Bajo	19	13,6
Medio	54	30,0
Alto	67	38,6
Hacerse ilusiones		
Bajo	22	15,7
Medio	55	39,3
Alto	63	45,0
Falta de afrontamiento		
Bajo	18	12,9
Medio	87	62,1
Alto	35	25,0
Reducción de la tensión		
Bajo	50	35,7
Medio	59	42,1
Alto	24	17,1

Dato: Resultado de la aplicación de la escala de Afrontamiento (ACS)

(continuación).

Dimensiones	Frecuencia	%
Acción social		
Bajo	67	47,9
Medio	63	45,0
Alto	10	7,1
Ignorar el problema		
Bajo	58	41,4
Medio	57	40,7
Alto	25	17,9
Autoinculparse		
Bajo	50	35,7
Medio	65	46,4
Alto	25	17,9
Reservarlo para sí		
Bajo	29	20,7
Medio	73	52,1
Alto	38	27,2
Buscar apoyo espiritual		
Bajo	25	17,9
Medio	66	47,1
Alto	49	35,0
Fijarse en lo positivo		
Bajo	16	11,4
Medio	39	27,9
Alto	85	60,7
Buscar ayuda profesional		
Bajo	8	5,7
Medio	53	37,9
Alto	79	56,4
Buscar distracciones relajantes		
Bajo	40	28,6
Medio	63	45,0
Alto	37	26,4
Distracción física		
Bajo	16	11,4
Medio	45	32,2
Alto	79	56,4

Dato: Resultado de la aplicación de la escala de Afrontamiento (ACS)

Se puede observar en las estrategias de afrontamiento buscar apoyo social, preocupación, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional y distracción física predomina el nivel alto con porcentajes que oscilan entre 48.3% y 74.3%; así también en las estrategias

de afrontamiento centrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual y buscar distracciones relajantes predomina el nivel medio con valores que oscilan entre 41.1% y 62.1%. Finalmente, en las estrategias de afrontamiento acción social, ignorar el problema predomina el nivel bajo con 47.9% y 41.4% respectivamente.

**Tabla 7***Correlación entre Bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria*

	Dimensiones	Rho	Significancia ( <i>p</i> )
Bienestar psicológico	Buscar apoyo social	-.015	.861
	Concentrarse en resolver el problema	-.054	.529
	Esforzarse y tener éxito	-.098	.249
	Preocuparse	-.154	.069
	Invertir en amigos íntimos	-.148	.081
	Buscar pertenencia	-.181*	.032
	Hacerse ilusiones	.093	.276
	Falta de afrontamiento	-.128	.132
	Reducción de la tensión	-.105	.218
	Acción social	-.156	.066
	Ignorar el problema	-.264**	.002
	Auto inculparse	.162	.55
	Reservarlo para sí mismo	-.048	.573
	Buscar apoyo espiritual	-.107	.206
	Fijarse en lo positivo	-.035	.678
	Buscar ayuda profesional	-.027	.755
	Buscar distracciones relajantes	-.130	.126
Distracción física	-.128	.132	

*Nota:* Rho=coeficiente de correlación de Spearman,\**p* < .05: Significativo al .05 (bilateral)\*\**p* < .01: Significativo al .01 (bilateral)

Se muestra una correlación muy significativa ( $p < .01$ ) entre Bienestar psicológico y la dimensión ignorar el problema así mismo una correlación significativa ( $p < .05$ ) entre Bienestar psicológico y la dimensión buscar pertenencia. Sin embargo, no existe relación entre bienestar psicológico y las dimensiones, buscar apoyo, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física.

**Tabla 8**

*Correlación entre la dimensión Aceptación de sí de bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria*

	Dimensiones	Rho	Significancia ( <i>p</i> )
Aceptación	Buscar apoyo social	-.167	.147
	Concentrarse en resolver el problema	-.222**	.001
	Esforzarse y tener éxito	-.219**	.009
	Preocuparse	-.026	.764
	Invertir en amigos íntimos	-.098	.250
	Buscar pertenencia	-.146	.086
	Hacerse ilusiones	-.198*	.019
	Falta de afrontamiento	-.156	0.65
	Reducción de la tensión	-.094	.269
	Acción social	-.194*	.021
	Ignorar el problema	-.394**	.000
	Autoinculparse	-.105	.217
	Reservarlo para sí mismo	.107	.210
	Buscar apoyo espiritual	.029	.733
	Fijarse en lo positivo	-.360**	.000
	Buscar ayuda profesional	-.240*	.016
	Buscar diversiones relajantes	-.320**	.000
	Distracción física	-.159	.062

*Nota:* Rho=coeficiente de correlación de Spearman,

\**p* < .05: Significativo al .05 (bilateral)

\*\**p* < .01: Significativo al .01 (bilateral)

Se obtiene una correlación muy significativa e inversa ( $p < .01$ ) entre la dimensión aceptación de sí de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento centrarse en resolver el problema y esforzarse y tener éxito, ignorar el problema, fijarse en lo positivo y buscar diversiones relajantes; así mismo presenta una relación inversa significativa ( $p < .05$ ) con las dimensiones hacerse ilusiones, acción social y buscar ayuda profesional. Sin embargo, no se encuentra relación con las dimensiones, buscar apoyo,

preocupación, invertir tiempo en amigos íntimos, buscar pertenencia, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse, reservarlo para sí mismo, buscar apoyo espiritual y distracción física.

**Tabla 9**

*Correlación entre la dimensión Autonomía de bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria*

	Dimensiones	Rho	Significancia ( <i>p</i> )
	Buscar apoyo social	-.097	.256
	Concentrarse en resolver el problema	-.168*	.047
	Esforzarse y tener éxito	-.178*	.035
	Preocuparse	-.028	.747
	Invertir en amigos íntimos	-.047	.583
	Buscar pertenencia	-.084	.326
	Hacerse ilusiones	-.097	.256
	Falta de afrontamiento	-.091	.283
	Reducción de tensión	-.011	.893
Autonomía	Acción social	-.157	.065
	Ignorar el problema	-.328**	.000
	Auto inculparse	-.058	.469
	Reservarlo para sí mismo	.167*	.049
	Buscar apoyo espiritual	.024	.778
	Fijarse en lo positivo	-.206*	.015
	Buscar ayuda profesional	-.224**	.008
	Buscar diversiones relajantes	-.202*	.017
	Distracción física	-.057	.504

*Nota:* Rho=coeficiente de correlación de Spearman,

\**p* < .05: Significativo al .05 (bilateral)

\*\**p* < .01: Significativo al .01 (bilateral)

Se observa que la dimensión Autonomía de bienestar psicológico presenta una relación altamente significativa e inversa ( $p < .01$ ) con las estrategias ignorar el problema y buscar ayuda profesional, así

mismo presenta una relación significativa e inversa ( $p < .05$ ) con las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo y buscar diversiones relajantes y relación directa con la estrategia reservarlo para sí mismo. Sin embargo, no presenta relación con las estrategias buscar apoyo, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, autoinculparse y buscar apoyo espiritual y distracción física.

**Tabla 10**

*Correlación entre la dimensión Vínculos psicosociales de bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria*

	Dimensiones	Rho	Significancia
	Buscar apoyo social	-.087	.308
	Concentrarse en resolver el problema	-.203*	.016
	Esforzarse y tener éxito	-.146	.084
	Preocuparse	-.054	.528
	Invertir en amigos íntimos	-.070	.413
	Buscar pertenencia	-.114	.179
	Hacerse ilusiones	-.150	.076
	Falta de afrontamiento	-.013	.881
Vínculos	Reducción de tensión	-.019	.826
	Acción social	-.193*	.022
	Ignorar el problema	-.383**	.000
	Auto inculparse	-.128	.131
	Reservarlo para sí mismo	.169*	.046
	Buscar apoyo espiritual	.038	.659
	Fijarse en lo positivo	-.262**	.002
	Buscar ayuda profesional	-.183*	.030
	Buscar diversiones relajantes	-.230**	.006
	Distracción física	-.081	.343

*Nota:* Rho=coeficiente de correlación de Spearman,

\* $p < .05$ : Significativo al .05 (bilateral)

\*\* $p < .01$ : Significativo al .01 (bilateral)

Se muestra que la dimensión vínculos de bienestar psicológico presenta una correlación altamente significativa e inversa ( $p < .01$ ) con las estrategias ignorar el problema, fijarse en lo positivo y buscar diversiones relajantes; así mismo presenta una relación significativa e inversa ( $p < .05$ ) con las estrategias concentrarse en resolver el problema, acción social y buscar ayuda profesional, así mismo presenta una relación directa y significativa con la estrategia reservarlo para sí mismo. Sin embargo, no existe relación

con las dimensiones, buscar apoyo, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse, buscar apoyo espiritual y distracción física.

**Tabla 11**

*Correlación entre la dimensión Proyectos de bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria*

	Dimensiones	Rho	Significancia
Proyectos	Buscar apoyo social	-.050	.559
	Concentrarse en resolver el problema	-.272**	.001
	Esforzarse y tener éxito	-.222**	.008
	Preocuparse	-.094	.267
	Invertir en amigos íntimos	-.133	.118
	Buscar pertenencia	-.124	.145
	Hacerse ilusiones	-.158	.062
	Falta de afrontamiento	-.093	.276
	Reducción de tensión	-.050	.556
	Acción social	-.203*	.016
	Ignorar el problema	-.331**	.000
	Auto inculparse	-.118	.165
	Reservarlo para sí mismo	.081	.343
	Buscar apoyo espiritual	-.025	.773
	Fijarse en lo positivo	-.270**	.001
	Buscar ayuda profesional	-.226**	.007
	Buscar diversiones relajantes	-.206*	.014
Distracción físicas	-.143	.093	

*Nota:* Rho=coeficiente de correlación de Spearman,

\* $p < .05$ : Significativo al .05 (bilateral)

\*\* $p < .01$ : Significativo al .01 (bilateral)

Se observa una relación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre la dimensión Proyectos de bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, ignorar el problema, fijarse en lo positivo y buscar ayuda profesional. Así mismo una relación significativa en inversa ( $p < .05$ ) con las estrategias acción social y buscar diversiones relajantes. Sin embargo, no existe relación con las estrategias buscar apoyo social, preocuparse, invertir

en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto-inculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual y distracción física.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

En la etapa de la adolescencia la fase de transformación de la niñez a la adultez implica cambios importantes, estos son cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales y generan expectativas y ansiedad en los niños y sus familias; junto a estos cambios también se vienen nuevas responsabilidades y exigencias de parte de los padres y de la sociedad, lo que podría generar altos niveles de estrés y conflicto. Es esta etapa que los adolescentes tienen la oportunidad de conocer más sobre sí mismos, construir su autoconcepto, potenciar sus habilidades sociales y prepararse para la vida adulta. Sin embargo, cuando el adolescente percibe que se logra cumplir dichas responsabilidades de acuerdo a sus propias expectativas se sentirá mal consigo mismo y con su entorno, del mismo modo por la falta de estrategias de afrontamiento apropiadas no pueden confrontar nuevas demandas, las cuales conllevan a que experimenten dificultades emocionales y se vea afectado su desarrollo personal. En ese sentido, con la presente investigación se buscó decretar cuál es la relación entre bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo.

En la tabla 3 se observa el nivel de bienestar psicológico en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo donde se evidencia que prevalece el nivel bajo con 90,0 %, continuado del nivel medio con el 7,9 % y posteriormente el nivel alto con el 2,1 %, eso significa que el mayor porcentaje de dichos alumnos denotan dificultad para sentirse bien consigo mismo y con los demás, así como para proyectarse a futuro de manera positiva; del mismo modo muestran dificultades para establecer adecuados vínculos con los demás y aceptarse a sí mismos, tienen dificultades para plantearse metas claras, a su vez por su misma etapa de desarrollo pueden,

en ocasiones, sentirse inseguros de sí mismos y de sus capacidades. Esto es corroborado por Rebora (2021), quien encontró que los niveles de bienestar en adolescentes tienen una tendencia a ser bajos, pues estos demostrarían estrategias poco funcionales, sintiéndose inconformes con los cambios que experimentan en su etapa de desarrollo. Del mismo modo Gutiérrez et al. (2021) encontraron en su estudio que el 40% de su población se ubican en el nivel bajo e indica que las dimensiones menos favorecidas fueron la aceptación de sí y las relaciones positivas, de tal forma que, se hace evidente la dificultad para desarrollar autoaceptación y vínculos que sean sanos y apropiados para mantener el bienestar.

En la tabla 4 se observa los niveles por dimensiones de bienestar psicológico en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo, encontrando que las dimensiones aceptación de sí, autonomía, vínculos psicosociales y proyectos, predomina el nivel bajo con porcentajes que varía entre 65.7% y 96.4%, lo que significa que los alumnos denotan dificultades para aceptarse como son con sus fortalezas y debilidades, así también para modelar contextos acorde a sus necesidades e intereses, del mismo modo tienen dificultades para formar vínculos adecuados con otras personas, generar confianza y capacidad empática y afectiva así como para establecer metas y su proyecto de vida, ello puede deberse a que están atravesando una etapa donde deben enfrentarse a sus cambios físicos y psicológicos así como las nuevas responsabilidades que su entorno les demanda. Esto se corrobora en lo planteado por Neira (2018), que encontró que los adolescentes tenían en dichas dimensiones una tendencia de niveles bajos, lo cual se explica porque la adolescencia es una etapa de constante aprendizaje y donde el bienestar va mejorando conforme se adaptan a los nuevos cambios. Asimismo, Canchari (2020) también encontró niveles bajos en las dimensiones autonomía, aceptación de sí, evidenciando un déficit de bienestar a través de estos aspectos relacionados con la autoaceptación y el manejo de diversas situaciones.

En la tabla 5 se puede observar la distribución de frecuencia según las estrategias predominantes de afrontamiento en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo, se procederá a analizar los tres mayores porcentajes encontrados; es así que se evidencia que un 8.6% de estudiantes emplean la estrategia auto-inculparse ello indica que estos estudiantes se perciben a sí mismos como culpables de sus dificultades, tendiendo a aislarse e impidiendo que otros sepan sobre sus preocupaciones. Del mismo modo, un 8.2% utiliza la estrategia invertir en amigos íntimos es decir que se esfuerzan al comprometerse con relaciones personales íntimas y finalmente un 8.2% de estudiantes práctica la estrategia reducción de la tensión, ello indica que buscan la forma de sentir satisfacción mediante circunstancias que disminuyan la tensión. Esto es corroborado por Rebora (2021), que descubrió durante su investigación que los adolescentes encuentran estrategias de afrontamiento no funcional y poco efectivo en un 80%, los adolescentes dirigen sus estrategias de afrontamiento en base a los aprendizajes vividos, si estas experiencias son negativas o insatisfactorias pueden ir buscando nuevas estrategias de afrontamiento, pero no siempre son funcionales. Asimismo, Neira (2018) encontró en su estudio que las estrategias: auto-inculparse, invertir en amigos íntimos y reducción de tensión, fueron las que mostraron mayores porcentajes de predominancia, no obstante, en su estudio hubo una cuarta estrategia con porcentaje de predominancia tan alto como las tres anteriores: buscar diversiones relajantes, esto permite entender que las estrategias más empleadas están relacionadas notablemente con intentar reducir la tensión y servirse de diversiones y apoyo en personas de confianza para enfrentar las diversas situaciones de la adolescencia y la juventud, asimismo se evidencia la repetida estrategia de acusarse a sí mismos a modo de tener un sujeto al cual castigar ante el posible fracaso.

En la tabla 6 se puede observar distribución de frecuencia según el nivel de afrontamiento en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo, encontrando que se hallaron con un nivel alto con porcentajes entre 38.6 % y 74.3% en las dimensiones buscar apoyo social,

preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional y distracción física; esto quiere decir que los adolescentes buscan apoyo en los demás, contándoles sus dificultades para llegar a una solución satisfactoria, sienten temor al futuro o sienten mayor preocupación por un futuro feliz, tienden a interesarse sus lazos amicales con los demás, y particularmente por la opinión de los otros. Además, mantienen una expectativa de que todo tendrá un final feliz, con una visión positiva de lo que está sucediendo en la actualidad, sintiéndose afortunados de las buenas cosas, buscando ayuda de alguien especializado si se necesita y usando el deporte y actividad física como parte de su estrategia. Ello es corroborado por Neira (2018), quien halló niveles altos de afrontamiento en estudiantes, por lo que se logra explicar que son conductas en camino de mejora personal, mostrando de esta forma la capacidad del adolescente para manejar situaciones estresantes, reaccionando de forma adaptativa para reducir el estrés, por lo que su estilo de afrontamiento se vuelve un comportamiento orientado a buscar consuelo, recompensa y equilibrio ante cualquier problema. De manera similar, Gutiérrez et al. (2021) encontraron que las estrategias preocupación, buscar pertenencia, buscar ayuda profesional, fijarse en lo positivo y distracción física presentaron mayores porcentajes en los niveles altos de predominancia, de lo que se entiende que según sus hallazgos que durante la adolescencia las estrategias son poco efectivas a nivel interno y apelan a ayuda externa para confrontar sus dificultades.

Así mismo se observa que dichos estudiantes denotan un mayor porcentaje en el nivel medio entre el 42.1% y 62.1% en las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse, reservarlo para sí, apoyo espiritual, buscar diversiones relajantes; esto quiere decir que los adolescentes tienden a afrontar sus dificultades de forma sistémica, tomando en consideración las distintas percepciones, para así, hallar una solución, comprender su

comportamiento laboral y su participación personal y participe en ciertas relaciones personales íntimas, además de una tendencia a crecer y rezar en nombre de Dios frente a los problemas; sin embargo, en ocasiones denotan estrategias de afrontamiento inadecuadas que conllevan a no poder enfrentarse a las dificultades que se les presentan, teniendo una tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos, así como la realización de acciones que bajen el nivel de tensión, lo cual conlleva a percibirse a sí mismo como culpables de sus dificultades, tendiendo a alejarse y a impedir que los demás tengan conocimiento acerca de sus preocupaciones. Esto se corrobora con lo planteado por Canchari (2020), quien también halló en las estrategias de concentrarse en el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse, reservarlo para sí, y buscar diversiones relajantes presentaban un mayor porcentaje en el nivel medio por lo que los adolescentes generalmente son conscientes de sus problemas y no se esfuerzan demasiado para hacer amigos sino que los van adquiriendo en el transcurso del tiempo, prefieren relajarse y buscar actividades que les permitan desestresarse siempre que puedan, por lo que no se responsabilizan del todo de las acciones de sus actos, tomándose las situaciones cotidianas a la ligera. Asimismo, en la investigación de Gutiérrez (2021) también se coincide con las estrategias: invertir en amigos íntimos, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse, reservarlo para sí mismo y buscar diversiones relajantes, que presentaron mayor porcentaje en el nivel medio; por lo que la tendencia del uso de estrategias del adolescente tienden regularmente a ser más introvertidos, tener un círculo social limitado y relajarse con actividades superficiales y circunstanciales de su vida diaria.

Finalmente, en las estrategias acción social e ignorar el problema predomina el porcentaje bajo con un 47.9% y 41.4% respectivamente, ello significa que dichos adolescentes no comparten con los demás sus preocupaciones y no buscan el apoyo organizando actividades (reuniones, peticiones, etc.); sin embargo, no hacen esfuerzos por negar o desentenderse de sus problemas y

buscan algún otro tipo de solución asumiendo su responsabilidad ante situaciones de conflicto. Esto se puede corroborar en lo planteado por Gutiérrez (2018), quien encontró niveles bajos en las estrategias acción social e ignorar el problema ante los problemas de búsqueda de apoyo social, puesto que según los resultados los adolescentes buscan otro tipo de soluciones para confrontar sus problemas y no demuestran actitudes evasivas o de pasar por alto los conflictos diarios.

Habiendo analizado los resultados descriptivos se va a proceder a brindar una respuesta a las hipótesis de investigación; siendo así que en la tabla 7 se muestra la relación entre bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo, encontrando que el coeficiente de correlación de Spearman evidencia una relación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre Bienestar psicológico con la estrategia de afrontamiento Ignorar el problema; esto demuestra que los alumnos muestran cierto grado de competencia para mantener adecuados vínculos con los demás, demuestran control sobre su entorno, se planteen objetivos y se acepten a sí mismos, menor será el uso de la estrategia de negar los problemas que se les presenten puesto que por el contrario dichos adolescentes estarán dispuestos a enfrentarlos y hallar una solución adecuada. Los hallazgos se corroboran con los de Ruiz y Reyes (2021), quienes determinaron una correlación inversa o negativa y a la vez significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, indicando que en la medida que el ser humano sea capaz de vincularse con los demás y mostrar control en su medio social, menor será la posibilidad de que utilicen la estrategia ignorar el problema, relacionada con la forma de respuesta que tienen el sujeto o ante situaciones que demanden una incomodidad a su persona y ante una situación en particular. Además, Harvey et al. (2021), también hallaron una correlación inversa y significativa entre la estrategia de ignorar el problema y bienestar psicológico comprobando que los alumnos que evaden sus problemas no logran solucionarlos y consideran que el problema persiste y no

logran solucionar sus dificultades, dicha estrategia de afrontamiento al ser utilizada en mayor cantidad, ocasiona que menor sea el bienestar psicológico, relacionado con la capacidad que se tiene de un estado de plenitud personal en relación al propio yo y al medio circundante.

Del mismo modo existe una relación inversa y significativa ( $p < .05$ ) entre Bienestar Psicológico y la estrategia de afrontamiento Buscar pertenencia; es decir que en la medida que dichos estudiantes se acepten a sí mismos con sus cualidades positivas y negativas, se tracen proyectos y tengan la capacidad para controlar su entorno y establecer adecuados vínculos con los demás menor será su preocupación por lo que los demás piensen sobre él o ella. Esto se corrobora con lo hallado por Harvey y otros (2021), quienes encontraron correlación inversa y significativa entre la estrategia de afrontamiento de buscar pertenencia y bienestar psicológico, señalan que cuando los sujetos aplican la estrategia de afrontamiento buscar pertenencia, caracterizada por la búsqueda de entablar vínculos que conlleve a sentirse parte del contexto a las personas, menor será su bienestar psicológico en las condiciones vivenciales de sus actividades cotidianas, a través del cual el individuo juzga su vida en términos favorables. Además, Ruiz y Reyes (2021), hallaron que existe una correlación significativa y negativa entre la estrategia de buscar pertenencia con sus pares y el bienestar psicológico de estudiantes; en ese sentido cuando los adolescentes denoten preocupación o interés en sus relaciones con otras personas, y particularmente por lo que los demás piensan de ellos mismos, menor será su bienestar psicológico en el sentido de la búsqueda para establecer metas y esfuerzo por alcanzarlas, el cual está motivado por la satisfacción y la autoestima.

Sin embargo, no se encuentra relación ( $p \geq .05$ ) del bienestar psicológico con las dimensiones buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de

tensión, acción social, auto inculparse, reservarlo para sí mismo, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracciones físicas, esto quiere decir que aunque los estudiantes muestren la capacidad de mantener adecuadas relaciones con los demás, proyectarse de manera positiva y se acepten a sí mismos tal cual son; no asegura que cuando tengan una dificultad vayan a hacer uso de estrategias tales como compartir sus problemas con los demás en búsqueda de ayuda, abordar el problema de manera sistemática para alcanzar la solución, implicarse en el problema, sentir preocupación o temor por el futuro, o estar a la expectativa de que todo resulte con una final feliz; así mismo no asegura que estos alumnos muestren incapacidad para enfrentar sus problemas e intenten sentirse mejor mediante acciones que disminuyan la tensión, o dar a conocer a otros la preocupación que tienen en búsqueda de apoyo organizando actividades, así también no asegura que se perciban como culpables ante las dificultades que se le presentan o a aislarse para impedir que otros sepan acerca de sus preocupación, o muestran tendencia a orar y depender de Dios o de líderes espirituales para obtener ayuda cuando enfrentan problemas, o poseer una visión optimista de las situaciones problemáticas, y unirse a situaciones de ocio o incluso deportes o actividades que requieran esfuerzo físico. Esto puede corroborarse con lo hallado por Uribe et al. (2018) quienes tampoco encontraron una relación directa y significativa entre las dimensiones de afrontamiento concentrarse en el problema, preocuparse, hacerse ilusiones, invertir en amigos íntimos y buscar apoyo espiritual asociadas al bienestar psicológico; estos resultados permitieron inferir que, cuando los estudiantes utilizan este tipo de estrategias de afrontamiento, relacionadas con la capacidad para abordar sistemáticamente un problema a través de diferentes puntos de vista, el implicarse con el trabajo y personalmente, el entablar relaciones de confianza e íntimas con amistades, así como hacerse expectativas de que toda situación tendrá un final feliz, también el aislamiento que impide que las personas cercanas conozcan sus preocupaciones y la búsqueda de

halló espirituales sus creencias religiosas, no garantiza que los sujetos perciban un mejor bienestar psicológico en sus vidas, relacionado a los proyectos personales previamente planificados. Del mismo modo Ruiz y Reyes (2021) no hallaron correlaciones en las estrategias de buscar apoyo, concentrarse en resolver el problema, invertir en amigos íntimos, ilusión, tensión, acción social, auto inculparse, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física, con el bienestar psicológico, indicando que el bagaje de estrategias de afrontamiento mencionadas pone en camino a la persona frente a diferentes situaciones en su vida cotidiana, no se encuentra relacionado con el bienestar psicológico, caracterizado por la satisfacción obtenida por la misma, el resultante del cumplimiento de objetivos previamente trazados.

Respecto a la tabla 8, se muestra la relación entre la dimensión aceptación de bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo, encontrando que el coeficiente de correlación de Spearman evidencia una relación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre Bienestar psicológico y las estrategias centrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, ignorar el problema, fijarse en lo positivo y buscar distracciones relajantes; ello indica que los estudiantes que tengan la capacidad de aceptar su personalidad, adaptándose a las consecuencias de sus actos en situaciones pasadas y presentes tendrán a su vez un menor uso de estrategias de resolución de problemas tales como abordar los mismos de manera organizada valorando los diversos puntos de vista, implicarse en conductas que lleven a resolver las dificultades, manteniendo una visión optimista, no realizarán esfuerzos conscientes por desatender sus problemas implicándose en actividades de ocio o actividades relajantes; esto podría explicarse por la inmadurez que expresan producto de su etapa de desarrollo y que les hace pensar que los problemas se solucionarán sí solos ya sea de manera positiva o negativa con el transcurrir de los días. Ello es corroborado por Galeano (2017), quien

encontró una correlación negativa entre la aceptación de sí del bienestar psicológico y el afrontamiento, este resultado permite analizar que, cuando los estudiantes acepten los diferentes ámbitos de sí mismos, en concordancia a los negativos y positivos, sus estrategias de afrontamiento se verán disminuidas en su utilización. Así también, Gutiérrez et al. (2021) determinaron que el factor del bienestar psicológico aceptación de sí, alcanzó una correlación inversa con las estrategias de afrontamiento, lo cual indica que la capacidad que tiene el estudiante adolescente para sentirse bien al respecto a las consecuencias de los eventos en su pasado, no determina que este adquiera la utilización de estrategias de afrontamiento en sus distintas características, debido a que el adolescente no precisa afrontar eventos adversos en su vida cotidiana, puesto que los va asimilando en la medida en que suceden.

Así también se evidencia una correlación inversa y significativa ( $p < .05$ ) entre la dimensión aceptación de sí de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento hacerse ilusiones, acción social y buscar ayuda profesional; en ese sentido se puede afirmar que a medida que los estudiantes tengan una aceptación propia sentirán a plenitud los aspectos buenos y malos, aceptando las consecuencias de sus actos menor será el uso de estrategias tales como tener expectativas que todo tendrá un final feliz y por tanto darán a conocer a los demás sus preocupaciones o dificultades siendo renuentes además a buscar consejo profesional ya sea sus maestros u psicólogos; esto podría deberse a que las personas durante la etapa adolescente pueden mostrarse retraídos y prefieren no compartir sus preocupaciones con los demás, buscando transmitir a los demás que siempre están bien. Ello es corroborado por Gutiérrez (2018), quien halló una correlación inversa entre la dimensión aceptación de sí del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento buscar ayuda profesional, hacerse ilusiones y acción social, indicando que, cuando los estudiantes poseerán la capacidad aceptar las diversas cualidades tanto buenas como malas, y contentarse con las consecuencias de los hechos pasados, sentirse bien

acerca de las consecuencias de los eventos del pasado, menor será la necesidad de aplicar en su vida estrategias de ilusionarse frente situaciones particulares que les tema de interés y la búsqueda de ayuda profesional para poder superar una dificultad de un problema. De manera similar también se corroboran con Neira (2018), él determinó una correlación inversa entre la dimensión aceptación de sí mismos, la estrategia de afrontamiento buscar ayuda profesional, lo cual indica que cuando los estudiantes tengan la potestad de aceptarse con sus limitaciones y puntos positivos, según las características formativas de su desarrollo, menor será la necesidad de que busquen ayuda especializada para hacer frente a diferentes situaciones o problemas.

Por otro lado, no existe relación ( $p \geq .05$ ) entre la dimensión aceptación de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento buscar apoyo social, preocupación, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse, reservarlo para sí mismo, buscar apoyo espiritual y distracción física; ello indica que aunque dichos estudiantes se acepten a sí mismos con virtudes y defectos así como a las consecuencias de sus acciones no asegura que hagan uso de estrategias tales como conversar el problema con otros para obtener una ayuda, preocuparse por su futuro, esforzarse por tener alguna relación persona íntima, interés por relacionarse con los demás sólo para resolver sus dificultades, intentos de sentirse mejor buscando actividades que reduzcan su tensión, así tampoco asegura que recen o confíen en la ayuda de Dios para aliviar sus preocupaciones y dificultades, tampoco asegura que busquen realizar actividades deportivas; esto se explicaría en el sentido que los adolescentes muchas veces suelen interpretar la propia aceptación como la aceptación también de situaciones problemáticas conllevando a que no pongan en práctica estrategias positivas que les permitan resolver las mismas, esperando así que los problemas se resuelvan con el pasar del tiempo. Estos resultados se corroboran con los de Neira (2018), quien tampoco encontró una correlación entre la aceptación de sí, con las estrategias preocupación, invertir en amigos íntimos,

buscar pertenencia y reservarlo para sí, motivo por el cual se establecen que las capacidades personales que tienen los estudiantes para asentar sus cualidades individuales sean negativas o positivas, no posee ningún tipo de asociación o relación con la utilización de estrategias que tengan que ver con la inversión de la búsqueda de lazos amicales que genere una pertenencia social, ni tampoco con el empleo de estrategias de preocupación en correspondencia a las situaciones que acontecen en su entorno. Similar hallazgo registró Rébora (2021), quien mediante su investigación determinó la no existencia de una relación entre el factor aceptación de sí del bienestar psicológico, con las estrategias de afrontamiento buscar pertenencia y reducción de la tensión, puesto que, esto indicaría que la forma en cómo el estudiante es capaz de aceptar su situación personal y los sucesos que se le presentan en su vida pasada y presente, no garantizar o no se relaciona con la búsqueda de entablar vínculos sociales o estrategias basadas en la reducción de tensiones producto de problemas personales.

Respecto a la tabla 9, se muestra la relación entre la dimensión autonomía de bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo, encontrando que el coeficiente de correlación de Spearman evidencia una relación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre Bienestar psicológico y las estrategias ignorar el problema y buscar ayuda profesional, esto quiere decir que en la medida que los estudiantes demuestran la capacidad de tener conexiones apropiadas con otros, tal como la autoaceptación, control sobre su entorno y se planteen proyectos menor será el uso de estrategias tales como el esfuerzo consciente por desatender sus problemas e incluso la búsqueda de consejeros, maestros o psicólogos toda vez que percibirán que tienen los recursos necesarios para hacer frente a sus dificultades. Esto es corroborado por Canchari (2020) que halló correlación entre la autonomía y las estrategias de afrontamiento como ignorar el problema y buscar ayuda profesional, deduciendo que mientras más independientes son los adolescentes, menos interesados se encuentran en utilizar mecanismos

como no tomar en cuenta sus problemas o pedir ayuda de psicólogos o tutores para poder lidiar adecuadamente con ellos, tratando de manejarlos por su cuenta o en su defecto usando otro tipo de estrategias; Gutiérrez et al. (2021) pudieron encontrar correlación entre la autonomía y la estrategia de afrontamiento de ignorar el problema y buscar ayuda profesional, infiriendo que en la medida de que los adolescentes se desenvuelven solos en sus actividades del día a día, menos probable que intenten pedir ayuda profesional ante situaciones conflictivas, por lo que tienden a desenvolverse solos ante dichas situaciones.

Así también se evidencia una correlación inversa y significativa ( $p < .05$ ) entre la dimensión autonomía de bienestar psicológico y las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, reservarlo para sí mismo, fijarse en lo positivo y buscar diversiones relajantes, esto quiere decir que en la medida que dichos adolescentes sean capaces de poner en práctica sus propios recursos para crear contextos adecuados y satisfacer sus necesidades personales menos será el uso de estrategias tales como buscar diferentes puntos de vista para resolver sus problemas, implicarse de manera muy personal en las dificultades que se presentan, aislarse de su entorno ante sus preocupaciones, caer en un optimismo exagerado o inmiscuirse en situaciones de ocio y relajantes ante situaciones que requieren su atención. Esto es corroborado por Uribe et. al (2018) que lograron establecer relación significativa entre la autonomía y las estrategias de afrontamiento como concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, reservarlo para sí mismo, fijarse en lo positivo y buscar diversiones relajantes, infiriendo que los adolescentes que son independientes no suelen concentrarse en el conflicto presente o concentrarse en soluciones prácticas, sino que tienden a aferrarse a sus propias soluciones y métodos, sin huir o minimizar el problema vivido; además fueron Gutiérrez et. al (2021) quienes pudieron encontrar que la autonomía se relaciona con las estrategias de afrontamiento tales como concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito,

reservarlo para sí mismo, fijarse en lo positivo y buscar diversiones relajantes, de lo que se deduce que mientras el adolescente busca su independencia en el contexto social al cual pertenece rehúye de soluciones que se relacionen a algún apoyo externo o influencia, tratando de estar al margen del cualquier parámetro que no sea el propio.

Por otro lado, no existe relación ( $p \geq .05$ ) entre la dimensión autonomía de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento buscar apoyo social, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, auto inculparse, buscar apoyo espiritual y distracción física, esto quiere decir que los escolares tengan las capacidad de utilizar sus recursos para poder satisfacer sus necesidades e interés personales no garantiza que usen estrategias de afrontamiento tales como compartir sus problemas con los demás para buscar ayuda, sentir temor o preocupación por el futuro, esforzarse por tener un compromiso con alguna relación personal íntima, preocupación o interés por lo que piensan los demás, estar a la expectativa de que todo se solucione de manera positiva, incapacidad para enfrentar sus problemas y manifestar síntomas psicossomáticos, así como no asegura que vayan a realizar acciones que reduzcan su tensión, o expresar sus preocupaciones y buscar apoyo de otros organizando reuniones eventos, tampoco asegura que sea perciban a sí mismos como culpables de sus problemas, o muestren predisposición a orar y confiar en Dios para que los ayude o la búsqueda de distracciones como deportes o esfuerzos físicos. Esto es corroborado por Canchari (2020) quienes no pudieron encontrar una correlación entre la autonomía y estrategias de afrontamiento como el buscar apoyo social, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, autoinculparse, buscar apoyo espiritual y distracción física, deduciendo que mientras más independientes sean los adolescentes, menos necesidad tienen de usar estrategias que impliquen el buscar refuerzo social de algún tipo o huir de sus problemas, sino

que buscan afianzar sus propias creencias y posturas en los conflictos que puedan estar atravesando; asimismo Uribe et. al (2018) tampoco lograron hallar correlación entre la autonomía del bienestar y estrategias de afrontamiento tales como el buscar apoyo social, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, autoinculparse, buscar apoyo espiritual y distracciones físicas, por lo que se infiere que los adolescentes que se mantienen independientes no buscan distraerse con actividades de ocio ni tratan de evadir situaciones apremiantes, por lo que tienen más a confrontar el problema con sus propios métodos de afronte.

Respecto a la tabla 10, se muestra la relación entre la dimensión vínculos psicosociales de bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo, encontrando que el coeficiente de correlación de Spearman evidencia una relación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre Bienestar psicológico y las estrategias ignorar el problema, fijarse en lo positivo y buscar distracciones relajantes; esto demuestra que los estudiantes demuestran hasta cierto punto la capacidad de formar conexiones apropiadas con otros, caracterizados por la calidez, confianza, empatía y afectividad menor será el uso de estrategias tales como la negación o desentendimiento del problema, sin embargo optarán por no demostrar una visión positiva respecto al mismo, muy por el contrario se orientarán a la búsqueda de situaciones relajantes como por ejemplo realizar actividades que sean de su agrado. Esto podría deberse a que los adolescentes suelen mostrar interés por establecer relaciones interpersonales con sus pares; sin embargo, ello no significa que se encuentren capacitados para poder atender de manera inmediata a las dificultades o problemas que puedan tener, muy por el contrario, es posible que prioricen realizar actividades relajantes con sus pares antes que resolver las dificultades que puedan tener. Ello es corroborado por Ruiz y Reyes (2021) quienes determinaron una correlación inversa o negativa y a la vez significativa entre el bienestar psicológico y estrategias de

afrontamiento como ignorar el problema, fijarse en lo positivo y buscar distracciones relajantes, de lo que se puede deducir que mientras mejor establezcan lazos fuertes entre los adolescentes, mayor distancia existe en el intentar ignorar sus problemas, puesto que suelen compartirlos, sin fijarse en lo positivo puesto que exponen sus miedos y temores con mayor confianza, y suelen reunirse con sus pares en vez de buscar distraerse con actividades que estén orientadas a evadir sus conflictos, buscando aferrarse a las personas con las que genera vínculos en el momento de afrontar sus problemas. Además, Harvey et al. (2021), también hallaron una correlación inversa y significativa entre los vínculos del bienestar y las estrategias de afrontamiento como ignorar el problema, buscar distracciones relajantes, pudiéndose inferir que los adolescentes tienden a buscar fortalecer sus relaciones personales, siendo que al afrontar sus problemas pueden llegar a apoyarse en esos vínculos para poder confrontar los problemas existentes y compartirlos, sin poder relajarse para lidiar con ellos sino buscando activamente una solución en el respaldo alcanzado con sus pares.

Así también se evidencia una correlación inversa y significativa ( $p < .05$ ) entre la dimensión vínculos psicosociales de bienestar psicológico y las estrategias centrarse en resolver el problema, acción social, reservarlo para sí mismo y buscar ayuda profesional; ello indica que en la medida que dichos estudiantes denoten capacidad para establecer vínculos de confianza, empatía y afectividad con los demás menor será el uso de estrategias tales como abordar el problema de manera sistemática para llegar a una solución o dar a conocer a otros las preocupaciones que tienen, por lo cual no serán proclives a buscar ayuda especializada de alguien para resolver sus dificultades. Ello podría explicarse por el hecho que los adolescentes por su misma etapa de desarrollo están interesados en mostrarse como independientes y fuertes, lo cual conlleva a que en muchas ocasiones no compartan sus preocupaciones o dificultades. Ello es corroborado por Reborá (2021), quien halló una relación inversa significativa y pequeña ( $p < 0.05$ )

entre las dimensiones vínculos del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento relacionadas a la búsqueda de apoyo profesional y concentrarse en resolver el problema, por lo que se entiende que los adolescentes que se vinculan a los demás, suelen desestimar el apoyo de algún especialista para centrarse en el apoyo de su círculo más cercano, además que no suelen concentrarse en resolver el problema puesto que suelen apoyarse con las personas que han logrado generar vínculos en los momentos de dificultad. Además Harvey et al. (2021) encontró que hay correlación inversa entre los vínculos del bienestar psicológico y centrarse en la resolución de conflictos como estrategia de afrontamiento y la búsqueda de ayuda profesional ( $p < 0.05$ ) esto se explica por qué el adolescente al establecer relaciones con los demás, ya de por sí está compartiendo sus problemas, por lo que no está buscando activamente personas o ayuda profesional que le brinden soporte emocional o social para sentirse bien, sino generando más bien sus propias estrategias de afrontamiento para lidiar con sus conflictos.

Por otro lado, no existe relación ( $p \geq .05$ ) entre la dimensión vínculos psicosociales de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento buscar apoyo social, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, autoinculparse, buscar apoyo espiritual y distracción física; ello implica que aunque el estudiante sea capaz de establecer adecuadas relaciones con los demás, donde se promueva la confianza y afectividad, no garantiza que estos sean capaces de compartir sus problemas con los demás en busca de ayuda, por lo cual no suelen implicarse o preocuparse por la búsqueda de soluciones; así tampoco asegura que se preocupen por lo que los demás piensan o se formen expectativas sobre lo que sucede, así mismo no conlleva necesariamente a que se sientan culpables de sus dificultades o busquen consuelo en creencias religiosas o actividades deportivas. Ello puede deberse a que muchos adolescentes por su misma etapa de desarrollo denotan interés y facilidad para entablar relaciones interpersonales con sus

pares, por lo cual cuando tienen alguna dificultad relacionada a este ámbito no suelen preocuparse en exceso pues se sienten capaces de establecer nuevas relaciones interpersonales con otros, siendo volubles en cuando a su selección de vínculos con los demás. Ello es corroborado por Canchari (2020) quien tampoco encontró relaciones significativas entre los vínculos del bienestar psicológico las dimensiones de las estrategias de afrontamiento tales como buscar pertenencia, buscar apoyo social y reducción de tensión, así como con invertir en amigos íntimos y auto inculparse; lo cual puede explicarse porque los adolescentes al tratar de vincularse con otros y generar lazos saludables no están pensando en tratar de pertenecer al grupo porque ya se sienten incluidos, apoyados socialmente y relajados en sus interacciones, además de que ya se piensan en una relación de intimidad sin necesidad de auto inculparse por los problemas que puedan surgir. Además, Harvey et al. (2021) no hallaron relación entre los vínculos del bienestar con estrategias de afrontamiento tales como buscar apoyo espiritual y distracciones físicas; por lo que se infiere que la vinculación psicosocial de los adolescentes estudiantes con sus amistades o personas en su entorno, no condiciona la probabilidad de utilizar estrategias de afrontamiento como la búsqueda de apoyo espiritual, hacerse ilusiones o preocuparse, debido a que no confluyen como parte de sus prioridades y que este comportamiento obedece a otro tipo de factores.

Respecto a la tabla 11, se muestra la relación entre la dimensión proyectos de bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo, encontrando que el coeficiente de correlación de Spearman evidencia una relación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre Bienestar psicológico y las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, ignorar el problema, fijarse en lo positivo y buscar ayuda profesional; es por eso que en la medida que los escolares se planteen metas o proyectos de vida que le otorguen sentido a su vida menor será el uso de estrategias tales como abordar el problema de manera sistemática hasta alcanzar una solución o realizar conductas de implicación

personal o buscar ayuda especializada que les permitan resolver sus dificultades, sin que esto suponga la negación de la existencia de dichas dificultades o problemas. Ello podría deberse a que muchos adolescentes tienen ilusiones y metas acerca de lo que quieren lograr; sin embargo, por su misma inmadurez pueden no llegar a realizar acciones concretas que les permitan resolver aquellos obstáculos o dificultades que les impiden cumplirlas, teniendo muchas veces a esperas que las cosas se resuelvan por sí mismas, lo cual puede aun así ser peligroso pues produce desilusiones o frustraciones. Ello es corroborado por Rebora (2021) quien también halló una relación inversa, significativa y de magnitud pequeña ( $p < 0.05$ ) de los proyectos del bienestar psicológico con las estrategias concentrarse en resolver el problema y fijarse con lo positivo, de lo que se puede inferir que al proyectarse metas a futuro sus pensamientos se alejan de la realidad inmediata, por lo que no logran centrarse lo suficiente en lo que sucede a su alrededor, además que mientras están planeando sus objetivos a futuro tampoco suelen fijarse en lo positivo de las situaciones vividas puesto que sus ideas están más asociadas a sus verdaderos intereses y sueños por cumplir alejándolos de intervenir usando dichas estrategias durante la planeación de su futuro. Además, Harvey et al. (2021) hallaron correlación significativa ( $p < 0.05$ ) e inversa de magnitud pequeña, entre la dimensión proyectos y estrategias como esforzarse y tener éxito, así como buscar ayuda profesional; de esta manera, se infiere que los objetivos de vida también son factores que influyen positivamente en la satisfacción vital y el bienestar psicológico, cuyos factores coadyuvan a la generación de proyectos personales, por tanto cuando esta capacidad se presente dentro de los adolescentes, menor será la necesidad de precisar de estrategias de afrontamiento relacionadas con concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito o buscar ayuda profesional, puesto que, que la vida tiene un significado y asumir valores que le otorgen un sentido a la misma, no amerita la utilización de tales estrategias de afrontamiento sino de otras que coadyuven al cumplimiento de estos proyectos.

Así también se evidencia una correlación inversa y significativa ( $p < .05$ ) entre la dimensión proyectos de bienestar psicológico y las estrategias acción social y buscar diversiones relajantes; ello quiere decir que en la medida que los adolescentes se planteen metas u objetivos para darle sentido a su vida menor será el uso de estrategias tales como dar a conocer a otros sus preocupaciones o buscar actividades de ocio que conlleven al olvido de las mismas. Esto se debe a que los jóvenes debido a la etapa de desarrollo en la que se encuentran suelen ser renuentes a compartir sus preocupaciones o ambiciones, por el contrario, prefieren reservarse esa información para sí mismos. Ello es corroborado por Rebora (2021) pudo encontrar una relación inversa y significativa ( $p < 0.05$ ), de grado pequeño entre los proyectos del bienestar psicológico con las estrategias de acción social y buscar diversiones relajantes, por lo que se puede inferir que estas actividades pueden resultar en alejar a los adolescentes de sus metas y proyectos, distanciados por medio de distracciones siendo que en esa etapa es mucho más fácil que puedan olvidarse de sus metas propuestas, por lo que dichas estrategias para afrontar la realidad suelen ser incompatibles e infectivas con sus proyectos de vida. Así también Ruiz y Reyes (2021), quienes hallaron correlación inversa y significativa ( $p < 0.05$ ), de magnitud pequeña entre la dimensión proyectos y las estrategias de afrontamiento relacionadas a buscar diversiones relajantes. Esto explica entonces que los adolescentes buscan desarrollar sus metas a futuro con estrategias de afrontamiento que no los distraigan o alejen de sus objetivos; por lo que se infiere que el bienestar psicológico relacionadas al proyecto de vida se alejan de estrategias de afrontamiento y la búsqueda de diversiones relajantes, esto se puede explicar porque al realizar situaciones de ocio y que sean relajantes como la lectura o la televisión, entran en un tiempo fuera que les permite relajarse y pueden perder su enfoque solucionar sus problemas.

Por otro lado, no existe relación ( $p \geq .05$ ) entre la dimensión proyectos de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento buscar apoyo social, preocuparse, invertir en

amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual y distracción física; lo cual muestra que durante el proceso en que dichos jóvenes se planteen metas o proyectos no asegura que a su vez busquen apoyo para resolver sus dificultades o denotan temor por el futuro, así mismo no garantiza que busquen ser parte de un grupo que les permita lograr dichos objetivos o busquen sentirse mejor ante la tensión que puedan experimentar, tampoco asegura que vayan a sentirse culpables por sus dificultades o busquen ayuda espiritual o distracciones con actividades tales como el deporte. Esto se debe a que los adolescentes según su nivel de desarrollo, se plantean objetivos y metas a muy largo plazo, lo cual no permite que tenga claro lo que deben hacer para conseguir las mismas, ello genera que no se preocupen o busquen apoyo o distracciones de manera inmediata. Ello es corroborado por Canchari (2020), quien tampoco encontró correlación significativa ( $p>0.05$ ) entre los proyectos del bienestar psicológico y estrategias de invertir en amigos íntimos, buscar apoyo espiritual o hacerse ilusiones, es por ello que se infiere que en la medida que los adolescentes se plantean proyectos personales no se permiten buscar apoyo de sus amigos más cercanos, o un apoyo de tipo más espiritual que fomente en ellos una motivación para poder hacerle frente a las dificultades del entorno, incluso el poder tener ilusiones los distrae de poder tener metas a futuro que pueda incrementar dicha motivación y permitirles enfrentar su vida cotidiana con optimismo. A la vez con Neira (2018), quien tampoco encontró correlación significativa ( $p>0.05$ ) entre los proyectos del bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento tales como buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento y reservarlo para sí; por tanto, se infiere que los adolescentes buscan afrontar sus problemas por sí mismos y en esa búsqueda encontrar su propia identidad y cuál es el rumbo a tomar en sus vidas sin estresarse en ese proceso, para lo cual planifican proyectos basados en razón y de valores personales que le otorguen herramientas para su cumplimiento, dentro de las cuales no se enmarcan la búsqueda de

apoyo social, invertir en amigos íntimos, la búsqueda de pertenencia, y la falta de afrontamiento o, reservado para sí mismo inculparse de diferentes sucesos que se presentan a su alrededor.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. CONCLUSIONES

- Respecto a los niveles de bienestar psicológico en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo se evidencia que predomina el nivel bajo con 90%, seguido del nivel medio con el 7,9 % y finalmente el nivel alto con el 2,1 %.
- En los niveles por dimensiones de bienestar psicológico en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo, se encontró que en las dimensiones aceptación de sí, autonomía, vínculos psicosociales y proyectos, predomina el nivel bajo con porcentajes que oscilan entre 65.7% y 96.4%.
- En la distribución de frecuencia según las estrategias predominantes de afrontamiento en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo, predomina la estrategia auto inculparse con un 8.6% de los estudiantes, seguida de la estrategia invertir en amigos íntimos con un 8.2% y finalmente la estrategia reducción de la tensión con 8.2%.
- Se observa que en las estrategias de afrontamiento buscar apoyo social, preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional y distracción física predomina el nivel alto con porcentajes entre 38.6 % y 74.3%
- El coeficiente de correlación de Spearman evidencia una relación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre Bienestar psicológico con la estrategia de afrontamiento Ignorar el problema. Del mismo modo existe una relación inversa y significativa ( $p < .05$ ) entre Bienestar Psicológico y la estrategia de afrontamiento buscar pertenencia.
- Así también el coeficiente de correlación de Spearman evidencia una relación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre la dimensión aceptación de sí de bienestar psicológico y las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, ignorar el problema, fijarse en lo

positivo y buscar diversiones relajantes. Así también se evidencia una correlación inversa y significativa ( $p < .05$ ) entre la dimensión aceptación de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento hacerse ilusiones, acción social y buscar ayuda profesional.

- De igual manera, el coeficiente de correlación de Spearman evidencia una relación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre la dimensión autonomía de bienestar psicológico y las estrategias ignorar el problema y buscar ayuda profesional. Así también se evidencia una correlación inversa y significativa ( $p < .05$ ) entre la dimensión autonomía de bienestar psicológico y las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, reservarlo para sí, fijarse en lo positivo y buscar diversiones relajantes.
- Así también el coeficiente de correlación de Spearman evidencia una relación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre la dimensión vínculos psicosociales de bienestar psicológico y las estrategias ignorar el problema, fijarse en lo positivo y buscar diversiones relajantes. Así también se evidencia una correlación inversa y significativa ( $p < .05$ ) entre la dimensión vínculos psicosociales de bienestar psicológico y las estrategias concentrarse en resolver el problema, acción social, reservarlo para sí y buscar ayuda profesional.
- Finalmente, el coeficiente de correlación de Spearman evidencia una relación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre la dimensión proyectos de bienestar psicológico y las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, ignorar el problema, fijarse en lo positivo y buscar ayuda profesional. Así también se evidencia una correlación inversa y significativa ( $p < .05$ ) entre la dimensión proyectos de bienestar psicológico y las estrategias acción social y buscar diversiones relajantes.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Se sugiere al director de la institución educativa gestionar la realización de charlas de desarrollo personal, relaciones interpersonales, planificación de objetivos a corto plazo con el propósito de promover el bienestar psicológico de los estudiantes.
- Así mismo gestionar talleres psicológicos donde se aborde temas tales como autoestima, toma de decisiones, asertividad, planteamiento de metas que permitan que los estudiantes mejoren sus niveles de bienestar psicológico.
- De igual manera desarrollar charlas psicológicas sobre la importancia de atender a las dificultades que se nos presenten de una manera realista y buscar ayuda en adultos de confianza para el adolescente, de tal manera que estos puedan orientarlos en sus dudas o problemas.
- Del mismo modo se sugiere que el departamento de tutoría, desarrolle charlas de resolución de conflictos, actividades de integración, actividades deportivas entre estudiantes que permitan promover en ellos el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas. Así mismo acciones de difusión del servicio de tal manera que los estudiantes tengan la confianza de acercarse a su área cuando tengan dificultades.
- Así también se sugiere al director de la institución educativa, gestionar la ejecución de programas de intervención que permitan el desarrollo de autonomía y proyectos para que se disminuya o erradique el uso de la estrategia ignorar los problemas y estos puedan ser abordados con éxito por lo estudiantes; así mismo para que permita el desarrollo de aceptación y vínculos psicosociales adecuados para promover en los estudiantes percepción de pertenencia a un grupo.
- Del mismo modo se sugiere al departamento de tutoría gestionar la ejecución de programas psicopedagógicos donde promueva en los estudiantes sobre la autoaceptación y la aceptación de las virtudes y defectos de los demás, así como favorecer la práctica de estrategias que les permitan

buscar soluciones adecuadas y resolver los problemas que se les pueden presentar fomentando así el desarrollo de su madurez emocional.

- De igual manera gestionar la ejecución de talleres de toma de decisiones y asertividad que permitan a su vez que los estudiantes sean capaces de analizar las dificultades que se les presentan, ser optimistas e implementar soluciones efectivas para los mismos.
- Así también desarrollar actividades de integración entre estudiantes con el propósito de mejorar sus relaciones interpersonales, establecer vínculos positivos y que esto permita que cuando tengan una dificultad compartan sus preocupaciones con sus pares, busquen apoyo en su familia, maestros o incluso ayuda profesional.
- Del mismo modo es importante desarrollar talleres donde se promueva el establecimiento de metas y proyectos en los estudiantes esto les permitirá ir esclareciendo lo que desean hacer en el futuro, así como promover el uso de estrategias tales como resolver sus problemas, esforzarse para tener éxito y ser optimistas.
- Finalmente es importante que el departamento de tutoría desarrolle charlas dirigidas a los padres de familia donde se concientice acerca de la importancia del bienestar psicológico y el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas para que puedan apoyar y promover en sus hijos tales variables tan importantes en la etapa de la adolescencia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alberola (16 de septiembre del 2019) El bienestar psicológico como resultado de las relaciones persona-entorno. Psicología- Online <https://www.psicologia-online.com/el-bienestar-psicologico-como-resultado-de-las-relaciones-persona-entorno-575.html>
- Alonso (07 de octubre del 2014) Definición de la semana: Afrontamiento. Psyciencia <https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana-afrontamiento/>
- Barcelata, E.y Rivas, D. (2016) Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios. Revista Costarricense de Psicología. 2 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8707318.pdf>
- Ballesteros, B. Medina, A. y Caycedo, C. (2006) Universitas Psychologica, vol. 5, núm. 2, mayo-agosto, 2006, pp. 239-258 <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>
- Blanco, A. y Valera, S. (2007). Los fundamentos de la intervención psicosocial. En A. Blanco, y J. Rodríguez Marín (Coords.) Intervención Psicosocial (pp. 3-44).
- Canchari, Y. (2020). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima. PAIAN, 11(2), 21-29. doi:<https://doi.org/10.26495/rcp.v11i2.1513>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. Persona, 5(1), 191-233. doi:<https://doi.org/10.26439/persona2002.n005.876>
- Castro, A., & Casullo, M. M. (2001). Rasgos de personalidad, bienestar psicologico y rendimiento academico en adolescentes argentinos. Interdisciplinaria, 18(1), 65-85. doi:<https://www.redalyc.org/pdf/180/18011326003.pdf>
- Castro, S. (2000). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. Revista interuniversitaria de formación de profesorado, 43-72.
- Casullo, M. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. Revista De Psicología, 18(1), 35-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>

- Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., & Soledad, M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Paidós.
- Chayput, P. y Roy, C. (2007) Prueba psicométrica de la versión tailandesa de la escala de procesamiento de adaptación y afrontamiento, forma corta (TCAPS-SF) Revista tailandesa del consejo de enfermería 22(3), 29-39
- Colom, J. y Fernández B. (2009) Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 1(1) 235-242 <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Corral, V. (2012) Sustentabilidad y psicología positiva. Hermosillo, Sonora, México. (p.64). Manual Moderno, S.A.
- Cornejo, W., Pérez, B., & Santiago, L. (2015). Bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional. Revista Horizonte de la Ciencia, 5(9), 161-182.  
doi:<http://www.uncp.edu.pe/revistas/index.php/horizontedelaciencia/article/view/173>
- Cutipé (2018) Hasta el 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. Vital <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266#:~:text=2018%2017%3A30-,Hasta%2030%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20universitaria%20del%20Per%C3%BA%20sufre%20de,exigencia%20acad%C3%A9mica%20de%20la%20Universidad.>
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. y Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276-302.
- Dwyer, K. (2005). The meaning and measurement of attachment in middle and late childhood. Human Development, 1(48), 155-182. doi:10.1159/000085519
- EFE: Salud. (13 de mayo de 2016). Aprobado para la sanidad pública española, pero con quejas. Obtenido de Agencia EFE: <https://efesalud.com/638-la-nota-la-sanidad-publica-espanola-queja-listas-espera/>
- ENARES (2015) Violencia hacia las y los adolescente en el entorno familiar. <https://www.unicef.org/peru/informes/encuesta-nacional-sobre-relaciones-sociales-enares->



- Gutierrez, E. Y. (2018). Relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario. Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
- Harvey, J., Obando, M. L., Hernández, M. K., & De la Cruz, K. E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3). doi:[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072021000300207](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300207)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). McGraw-Hill.
- INEI (2016) En el Perú existen más de 5 millones de niñas y adolescentes <https://m.inei.gov.pe/prensa/noticias/en-el-peru-existen-mas-de-5-millones-de-ninas-y-adolescentes-9354/>
- Instituto Nacional de la Salud Mental Honorio Delgado - Hidyo Noguchi (2021, 21 de mayo) Estudios Epidemiológico de Salud Mental. [inism.gob.pe](http://inism.gob.pe)
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- López, R. (2010). *INTERPRETACIÓN DE DATOS ESTADÍSTICOS*. Nicaragua.: Universidad de Managua
- Macía, M., Madariaga, C., Valle, A. y Zambrano, J. (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe* 30(1) 123-145 <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe
- Meneses, J. (2013). *Psicometría*. España: Editorial UOC Psicometría - Julio Meneses (coord.), Maite Barrios, Luis Manuel Lozano, Albert Bonillo, Jaume Turbany, Antoni Cosculluela, Sergi Valer - Google Libros
- Molina, C., Meléndez, J. C., & Navarro, E. (2008). Bienestar y calidad de vida en ancianos institucionalizados y no institucionalizados. *Anales de Psicología*, 24(2), 312-319. doi:<https://www.redalyc.org/pdf/167/16711589014.pdf>

- Neira, E. E. (2018). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Jose María Eguren- Barranco, 2018. Universidad Privada del Norte.
- NIMH. (12 de marzo de 2022). Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación. Obtenido de National Institute of Mental Health: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new>
- OMS. (14 de mayo de 2014). La OMS pide que se preste mayor atención a la salud de los adolescentes. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news/item/14-05-2014-who-calls-for-stronger-focus-on-adolescent-health>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2015) El Perú en Pisa 2015. Informe nacional de resultados [http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Libro\\_PISA.pdf](http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Libro_PISA.pdf)
- Palacios, K y Pardo M. (2017) Bienestar psicologico, calidad de vida y apoyo social percibido de la población víctima del conflicto armado en Colombia [Tesis de pregrado]. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10459/1/2017\\_poblacion\\_victima\\_conflicto.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10459/1/2017_poblacion_victima_conflicto.pdf)
- Pelechano, V. (2001). Psicología Sistemática de la Personalidad. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 21(77), 150-152. doi:<https://www.redalyc.org/pdf/2650/265019674014.pdf>
- Rebora, D. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Ruiz, M., & Reyes, W. (2021). Estrategias de afrontamiento y niveles de bienestar psicológico en madres adolescentes que se encuentran escolarizadas en una institución de Quito. Universidad central del Ecuador.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). Metodología y Diseños en la Investigación Científica. Business Support.
- Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Vergara.

- Seligman, M.E.P (2014). *Florecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Edit. Océano.
- Soriano, J. (2002). Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicooncología. *Boletín de Psicología*, 75, 73-85
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. doi:<https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Urzúa, A. y Caqueo A. (2012) Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Scielo*. 30 [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082012000100006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006)
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo , S., & Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *anales de psicología*, 31(1), 226-233. doi:<https://www.redalyc.org/pdf/167/16732936024.pdf>
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2(1), 1-20. doi:<https://doi.org/10.1080/15298860309021>
- Zuñiga, H (2010) *Bullying y asertividad en adolescentes feminas en una Institución Educativa* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego] Tesis Edita (DOC) TESIS EDITA | Hessel Rojas Zuñiga - Academia.edu

# ***ANEXOS***

## ANEXO 1

### Normalidad de Bienestar Psicológico

**Tabla 12**

*Análisis de normalidad*

		Agresión
N°		146
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	86,6096
	Desviación estándar	26,04727
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,123
	Positivo	,102
	Negativo	-,123
Estadístico de prueba		,123
Sig. asintótica (bilateral)		,000 <sup>c</sup>

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

Interpretación: En cuanto a la prueba de Kolmogorov-Smirnov se determinó un cociente de .0 lo que significa que la prueba sigue una distribución asimétrica.

## ANEXO 2

### Normalidad de Afrontamiento

**Tabla 13**

*Análisis de normalidad de afrontamiento*

		HS
N		146
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	67,8767
	Desviación estándar	10,29556
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,367
	Positivo	,367
	Negativo	-,237
Estadístico de prueba		,367
Sig. asintótica (bilateral)		,000 <sup>c</sup>

- a. La distribución de prueba es normal.  
b. Se calcula a partir de datos.  
c. Corrección de significación de Lilliefors.

### ANEXO 3

#### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO: Bienestar Psicológico

Utilización del alfa de Cronbach

**Tabla 14**

*Estadísticas de fiabilidad*

**Tabla A4**

*Bienestar psicológico*

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,895	29

Interpretación: Tras el análisis de confiabilidad con la validez alfa de Cronbach, se determinó un cociente de .895 que significa que la prueba es válida

## ANEXO 4

### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO: Bienestar psicológico

Utilización de la correlación Item-test mediante la correlación de Pearson

**Tabla 15**

*Correlaciones de Pearson ítem – test: Bienestar psicológico*

Nº de ítem	Correlación de Pearson
1	.758
2	.763
3	.810
4	.609
5	.727
6	.897
7	.665
8	.736
9	.757
10	.634
11	.753
12	.891
13	.852
	.272

## ANEXO 5

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO: Afrontamiento

**Tabla 16**

*Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,597	33

Interpretación: Tras el análisis de confiabilidad con la validez alfa de Cronbach, se determinó un cociente de .597 que significa que la prueba es válida.

## ANEXO 6

### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO: AFRONTAMIENTO

Utilización de la correlación Item-test mediante la correlación de Pearson

**Tabla 17**

*Correlaciones de Pearson ítem - test*

Nº de ítem	Correlación de Pearson
1	.390
2	.425
3	.324
4	.459
5	.413
6	.388
7	.312
8	.114
9	.309
10	.553
11	.485
12	.188
13	.274
14	.260
15	.363
16	.418
17	.419

---

18	.382
19	.414
20	.424
21	.340
22	.209
23	.433
24	.478
25	.520
26	.444
27	.235
28	.314
29	.417
30	.286
31	.399
32	.221
33	.470
34	.415
35	.496
36	.492
37	.499
38	.709
39	.524
40	.319

---

---

41	.544
42	.284
43	.590
44	.319
45	.348
46	.274
47	.452
48	.485
49	.366
50	.455
51	.408
52	.434
53	.499
54	.496
55	.351
56	.580
57	.516
58	.387
59	.544
60	.463
61	.559
62	.475
63	.299

---

---

64	.272
65	.417
66	.391
67	.381
68	.295
69	.274
70	.454
71	.402
72	.499
73	.507
74	.373
75	.369
76	.433
77	.355
78	.456
79	.378
80	.318

---

## ANEXO 7

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Trujillo,.....mayo de 2019

Sr. (Nombres y Apellidos a quien va dirigido)

Director de la Institución Educativa XXX (cargo que ostenta)

Pte.-

Yo, María Celeste Fernández Burgos, docente del curso de Tesis I de la Escuela de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, tengo a bien presentar al alumno Juan Salvador Reyes para que se le otorguen las facilidades del caso y en ese sentido, se le autorice la aplicación de dos pruebas psicológicas a los estudiantes de secundaria en el desarrollo de su trabajo de investigación titulado "Bienestar psicológico y afrontamiento en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo" Por tanto, la información que se obtenga será utilizada exclusivamente para fines específicos de la investigación con la debida discreción y confidencialidad.

Agradeciendo por anticipado la atención a la presente, me despido de usted,

Atentamente,

.....  
**Mg. María Celeste Fernández  
Burgos  
Docente del curso**

ANEXO 8

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Trujillo, 28 mayo de 2019



Sra. Rocío Rebaza Blas

Directora de la Institución Educativa "Pedro Mercedes Ureña"

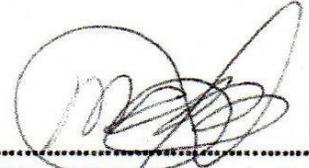
Pte.-

Yo, María Celeste Fernández Burgos, docente del curso de Tesis I de la Escuela de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, tengo a bien presentar a la alumna Gianella Medina Purizaca para que se le otorguen las facilidades del caso y en ese sentido, se le autorice la aplicación de dos pruebas psicológicas a los estudiantes de tercer a quinto año de secundaria en el desarrollo de su trabajo de investigación titulado "Bienestar psicológico y afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo" Por tanto, la información que se obtenga será utilizada exclusivamente para fines específicos de la investigación con la debida discreción y confidencialidad.

Agradeciendo por anticipado la atención a la presente, me despido de usted,

Atentamente,



  
.....  
**Mg. María Celeste Fernández Burgos**  
Docente del curso

## ANEXO 9

### **ASENTIMIENTO INFORMADO**

Después de haber sido informado sobre el procedimiento de entrevista y de evaluación psicológica y estando de acuerdo, doy el consentimiento para que se realicen las preguntas como parte de la entrevista psicológica, así como que se apliquen las pruebas o instrumentos psicológicos correspondientes.

#### **Doy el consentimiento:**

Sí

No

#### **Nombres y Apellidos:**

---

#### **En caso de ser menor de edad ¿Quién da el consentimiento?**

MADRE

PADRE

FAMILIAR

TUTOR

Nombres y Apellidos de quién otorga el asentimiento informado

---

## ANEXO 10

### *Escala de Afrontamiento para Adolescentes*

#### Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" sobre la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

- Nunca lo hago           A
- Lo hago raras veces    B
- Lo hago algunas veces C
- Lo hago a menudo D
- Lo hago con mucha frecuencia E

Por ejemplo, si *algunas veces* te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros-para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D	E
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A	B	C	D	E
3	Sigo con mis tareas como es debido	A	B	C	D	E
4	Me preocupo por mi futuro	A	B	C	D	E
5	Me reúno con mis amigos más cercanos	A	B	C	D	E
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan	A	B	C	D	E
7	Espero que me ocurra lo mejor	A	B	C	D	E
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	A	B	C	D	E
9	Me pongo a llorar y/o gritar	A	B	C	D	E
10	Organiza una acción en relación con mi problema	A	B	C	D	E
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema	A	B	C	D	E
12	Ignoro el problema	A	B	C	D	E
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme	A	B	C	D	E
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a)	A	B	C	D	E
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas	A	B	C	D	E

16	Pienso en aquéllos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves	A	B	C	D	E
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo	A	B	C	D	E
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19	Practico un deporte	A	B	C	D	E
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22	Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30	Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32	Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38	Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39	Considero otras puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E

40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41	Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44	Espero que el problema se resuelva por si sólo	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46	Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51	Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64	Ante los problemas, cambio mfs cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E

65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66	Cuando tengo problemas, me aislo para poder evitados	A	B	C	D	E
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69	Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75	Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D	E
77	Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D	E
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D	E
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E

## ANEXO 11

### ESCALA BIEPS-J<sup>1</sup>

Apellido..... Nombres: .....

Edad: ..... Sexo: Varón..... Mujer..... (Marcar con una cruz)

Fecha de Hoy:.....

Escuela: ..... Año que cursa:.....

Instrucciones: Te pedimos que leas con atención las trece frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas en base a lo que pensaste y sentiste 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 dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz en uno de los tres espacios.

Afirmaciones	Estoy de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Estoy en desacuerdo
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago			
2. Tengo amigos / amigas en quienes confiar			
3. Creo que sé que es lo que quiero hacer con mi vida			
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo			
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo			
6. Me importa pensar que haré en el futuro.			
7. Generalmente le caigo bien a la gente.			
8. Cuento con personas que me ayudan si es que lo necesito.			
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10. Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar cómo cambiarlo.			
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.			

<sup>1</sup> Fuente. Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico En Iberoamérica. Bs.As.: Paidós.

12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			