

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**ESCUELA DE POSTGRADO  
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**



**BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO Y RESPUESTAS  
DE AFRONTAMIENTO: UN ESTUDIO RELACIONAL EN  
ALUMNOS DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE  
-TRUJILLO, AÑO 2015 - I**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN  
EN DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN  
SUPERIOR**

**AUTOR:**

Br. ORLANDO EXEQUIEL BALAREZO ALIAGA

**ASESOR:**

Dr. JAIME ALBA VIDAL

**Trujillo – 2015**

## **DEDICATORIA**

**Dedico esta tesis a mi familia, en especial a mi esposa, mis padres y mis hermanos, quienes forman parte de todo lo que voy logrando en la vida.**

**A las personas que confían en mí y que siempre están atentas a todo lo que necesito.**

**A todos los que me apoyaron para escribir y concluir esta tesis.**

**Para ellos es esta dedicatoria de tesis, ya que los considero parte de este trabajo**

## **AGRADECIMIENTOS**

**Quiero darle gracias a mi Dios, por todas las bendiciones que me brinda día a día y por su voluntad de permitirme elaborar este trabajo.**

**A mi familia, por su apoyo constante e incondicional. Gracias, en especial, a mi esposa, a mis padres y a mis hermanos.**

**A todos los que han sido parte de este trabajo, quienes con su sabiduría han sabido aportar al mismo. Gracias, en especial a mi colega y amiga Karla Azabache, por sus aportes tan significativos.**

**A la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, por permitirme realizar la investigación, en tan digna institución.**

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general determinar la relación entre el Bienestar Psicológico Subjetivo y las Respuestas de Afrontamiento en estudiantes de Psicología de la Universidad Privada Los Ángeles de Chimbote, filial Trujillo en el ciclo académico 2015 - I. Bajo el método cuantitativo se hizo un estudio de tipo básico, correlacional, transversal y diseño descriptivo correlacional aplicado a 104 estudiantes de Psicología de la universidad mencionada. Se utilizaron dos instrumentos psicométricos: la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez – Cánovas (2007) y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos (2002). Los resultados revelan niveles medios de Bienestar Psicológico Subjetivo (49%), así como un nivel promedio en seis de las ocho respuestas de afrontamiento, a excepción de Análisis Lógico, que tiene un nivel algo por debajo del promedio (28%) y Reevaluación Positiva que obtiene una tendencia algo por encima del promedio (26%). También, se observan correlaciones positivas altamente significativas entre las respuestas de aproximación y el Bienestar Psicológico Subjetivo (de .26 a .51), además de la respuesta de evitación denominada Búsqueda de Recompensas Alternativas ( $r=.29$ ). Ello indica que a mayor aproximación o afrontamiento al estrés, mayores niveles de auto percepción de bienestar en los estudiantes de Psicología.

Palabras clave: Bienestar psicológico subjetivo, respuestas de afrontamiento, universitarios, Psicología.

## **ABSTRACT**

This investigation has as general objective to determine the relationship between Subjective Psychological Wellbeing and Coping Responses in Psychology students from Catolica Los Angeles de Chimbote University. Under the quantitative method, basic, correlational, transversal study type was applied, with a descriptive correlational design. So, 104 Psychology students from the private university before mentioned were evaluated. Two psychometric instruments were applied: Psychological Wellbeing Scale by Sanchez – Canovas (2007) and the Coping Responses Inventory by Moos (2002). The results showed average levels of subjective psychological welfare (49%) and an average level of use in six, of the eight, coping responses, except for Logical Analysis, which was a little bit under average (28%) and Positive Re-evaluation scored a trend a little bit over the average (26%). Highly significant positive correlations were also observed between the approaching responses and Subjective Psychological Welfare (from .26 to .51), as well as the avoidance response called Seeking for Alternative Rewards ( $r=.29$ ). This indicates that the higher the approach or coping with stress, higher levels of self-perception of wellbeing occurs in Psychology students.

Keywords: Subjective psychological wellbeing, coping responses, university students, Psychology.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
INTRODUCCIÓN.....	11
Marco teórico:.....	19
Problema:.....	40
Objetivos.....	39
Objetivo general:.....	39
Objetivos específicos:.....	40
Hipótesis:.....	41
Justificación:.....	42
Limitaciones:.....	42
MATERIAL Y MÉTODOS .....	43
1. Material:.....	44
1.1. Población:.....	44
1.2. Muestra:.....	45
1.3. Unidad de análisis:.....	45
1.4. Criterios de selección:.....	46
2. Método.....	46
2.1. Tipo de estudio:.....	46
2.2. Diseño de investigación.....	46
2.3. Variables y operativización de variables.....	47
2.4. Instrumentos de recolección de datos.....	51
2.5. Procedimiento y análisis estadístico de datos.....	53

RESULTADOS.....	55
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	59
CONCLUSIONES .....	71
RECOMENDACIONES.....	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	74
ANEXOS.....	81
Anexo 1: Escala de Bienestar Psicológico.....	81
Anexo 2: Inventario de Respuestas de Afrontamiento.....	90
Anexo 3: Pruebas de normalidad de ambas variables .....	94
Anexo 4: Estadísticos de validez y confiabilidad .....	95
Anexo 5: Baremos utilizados .....	97

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	
<i>Distribución de la población según género, edad y año de estudios</i> .....	44
Tabla 2.	
<i>Distribución de la muestra según género, edad y año de estudios</i> .....	45
Tabla 3. <i>Operacionalización de variables</i> .....	49
Tabla 4. <i>Bienestar psicológico subjetivo en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I</i> .....	55
Tabla 5. <i>Respuestas de afrontamiento en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I</i> .....	56
Tabla 6. <i>Correlación de Pearson del Bienestar Psicológico Subjetivo y las Estrategias de Afrontamiento en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015</i> – <i>I</i> .....	58
Tabla 7. Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov del Bienestar Psicológico Subjetivo .....	94
Tabla 8. Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las estrategias de afrontamiento .....	94
Tabla 9. Índices de correlación ítem total corregido del Bienestar Psicológico Subjetivo .....	95
Tabla 10. Índice de confiabilidad del Bienestar Psicológico Subjetivo .....	95
Tabla 11.	
Índices de correlación ítem-total corregido de los ítems del CRI-A.....	96

Tabla 12. <i>Índice de confiabilidad del CRI-A</i> .....	96
Tabla 13. Baremos Percentiles del Cuestionario de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Varones.....	97
Tabla 14. Baremos Percentiles del Cuestionario de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Mujeres .....	98
Tabla 15. Baremos del inventario de Respuestas de Afrontamiento para varones .....	99
Tabla 16. Baremos del Inventario de Respuestas de Afrontamiento en mujeres .....	100

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Bienestar psicológico subjetivo en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.....	55
Figura 2. Respuestas de afrontamiento en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.....	57

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como propósito efectuar un estudio relacional acerca del bienestar psicológico subjetivo y las respuestas de afrontamiento en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, sede Trujillo. Resulta importante centrarse en estudios de este tipo, ya que, partiendo de la definición de salud hecha por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2000), como el bienestar físico, psicológico y social, se enmarca el nuevo enfoque denominado modelo biopsicosocial que aborda la salud de manera multicausal y multidisciplinaria. Este modelo debe ser estudiado y promocionado por los profesionales y futuros profesionales involucrados en el sector salud pues, son justamente quienes deben vivir conforme a este paradigma haciendo frente a las diversas demandas y estresores que se presenten en su diario accionar.

Es innegable que esta sociedad se caracteriza por lograr avances tecnológicos y científicos que permiten cambios, cada vez más acelerados, en diversos aspectos de la vida de los individuos. No obstante, estas mejoras no siempre funcionan como impulsores del desarrollo humano; posiblemente por ello, el presente siglo viene siendo testigo de crisis alimentarias, energéticas, económicas, ambientales, que traen consigo desigualdad social, incremento de la violencia, falta de liderazgo y enfrentamientos entre las personas, como algunos de los problemas de actualidad. Esto es señalado por el Foro Económico Mundial en su informe anual referente a los 10 retos que el mundo deberá enfrentar en el año 2015 (Noticias Universia, 2014). Sumando a esto, se tiene el postulado de López (1965), sobre la existencia de una “estrecha correlación entre los ‘estilos de vivir’ y los ‘estilos de enfermarse’” (p.49), que se refleja en enfermedades físicas pero que tienen causas emocionales, como es el caso de los trastornos psicosomáticos. La

propuesta del autor es resumida en la frase: “Dime como vives y te diré de qué te enfermarás” (p.49). Entonces, es necesario, en un primer momento, conocer las respuestas de afrontamiento utilizadas, y posteriormente potencializar aquellas que se relacionen, de manera directa, a los niveles de bienestar psicológico.

Es, en ese sentido, que diversos autores han realizado estudios en torno a las variables y sus hallazgos se detallan a continuación:

En el ámbito internacional, Casari, Anglada y Daher en el año 2014 (citados en Moos, 2010), estudiaron la relación entre las estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en 140 estudiantes universitarios de Psicología de la Universidad de Aconcagua de Mendoza, Argentina. Utilizaron como instrumentos el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI – Adult form) de Moos y el S – CTAS o Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes de Cassady y Johnson (citado en Casari et al., 2014). Entre sus resultados se aprecia que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son la búsqueda de gratificaciones alternativas y la descarga emocional, así como un bajo nivel de ansiedad. También se hallaron relaciones significativas entre la ansiedad ante los exámenes y las estrategias de afrontamiento y su relación con el año de estudios cursado y el género.

Castellanos, Guarnizo y Salamanca (2011), realizaron un estudio no experimental de tipo correlacional con el objetivo de analizar la relación existente entre los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes que inician sus prácticas profesionales en Psicología de una universidad de Colombia. Su muestra estuvo conformada por 36 jóvenes a quienes aplicaron la Escala Estrategias de Coping de Chorot y la Escala de Ansiedad de Zung. Los resultados muestran una alta correlación negativa entre el nivel exento de ansiedad y la estrategia solución de problemas y evitación cognitiva; mientras que el

nivel moderado a severo de ansiedad correlaciona de manera directa con la estrategia evitación cognitiva.

García, Straniero, Páramo, Torrecilla y Escalante (2010), en Mendoza, Argentina, analizaron la relación entre los estilos de personalidad y las dimensiones del Bienestar Psicológico de 210 alumnos de Psicología elegidos de manera probabilística y multietápica. Utilizaron como instrumentos de medición el Inventario Millon de Estilos de Personalidad (MIPS) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS – A). Entre sus principales conclusiones, se indican que algunos estilos de personalidad presentan una fuerte asociación con el bienestar psicológico, es el caso de apertura, individualismo y extraversión que correlacionan con la autonomía ligada al bienestar; así como una relación inversa entre características analíticas y el mantener buenos vínculos interpersonales. Esto indica, además, que los estilos de personalidad juegan un papel muy importante en el desarrollo y mantenimiento del bienestar psicológico.

En el mismo año, Romero et al. (2010), tuvieron como propósito examinar los tipos de estrategias preferidas por tenistas adolescentes y su efectividad, así como la relación entre éstas y su estado de bienestar. Participaron 26 de estos deportistas de Barcelona y se les evaluó con el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte y la Escala de Bienestar Psicológico. Los principales resultados indicaron las estrategias valoradas con mayor puntuación fueron las de mantener la calma emocional y planificación activa. Así también quienes menos se auto aceptaron usaron más la estrategia de calma emocional; quienes mayor auto aceptación evidenciaron más uso de la estrategia de retraining mental. Es así que se concluye que existen diferencias individuales en la preferencia de ciertas estrategias de afrontamiento y que tienen efectos diferenciados en el bienestar.

Así mismo, Molina, Castillo y Pablos en el 2007, estudiaron, en Valencia, España, la relación entre bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios en función del género. Tuvieron una muestra de 121 estudiantes de Cáceres España, de los cuales 72 eran varones y 49 mujeres con una edad media de 20.46 años. Los principales resultados mostraron que los varones practican más deporte y muestran mayor autoestima que las mujeres. No se hallaron diferencias significativas en la satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva entre quienes estaban físicamente activos y quiénes no. Por último, los hombres físicamente activos reportaron mayor satisfacción con la vida que quienes no lo estaban, lo cual no ocurrió con las mujeres.

Cornejo y Lucero (2006), realizaron un trabajo, cuyo propósito fue de explorar las preocupaciones vitales, bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento en 82 jóvenes estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de San Luis, Argentina; siendo en su mayoría mujeres (65 participantes), que varones (17 participantes). Los evaluados fueron seleccionados de manera intencional y se les administraron los instrumentos de manera colectiva y anónima. Se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento de Amirkham. Las principales conclusiones muestran que los estudiantes reflejan problemas de adaptación a la nueva etapa académica, acompañado de falta de seguridad en sí mismos y temor a no poder responder a las exigencias académicas. Entre las estrategias más utilizadas se encuentran: solución de problemas y búsqueda de apoyo social, resaltando la importancia de interactuar y recibir soporte. En lo referente a bienestar psicológico, existen niveles medios de satisfacción con sus vidas, lo cual es relacionado a las estrategias utilizadas y su consecuente favorecimiento a estados más satisfactorios de bienestar, por orientarse al análisis de la situación y desarrollo de actividades para solucionarlas.

En el ámbito nacional, Rojas (2014), desarrolló una investigación con el objetivo de establecer la relación entre Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento en alumnos de secundaria de la provincia de San Pablo en Cajamarca. Mediante un diseño descriptivo correlacional aplicó 2 los instrumentos psicométricos para medir ambas variables a 235 estudiantes con edades entre 13 a 18 años. En los resultados se mostraron correlaciones directas significativas y altamente significativas entre las estrategias buscar apoyo social, concentrarse y resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional y distracción física con el bienestar psicológico total. Así también correlaciones inversas entre las estrategias falta de afrontamiento, disminución de la tensión y autoinculparse con el bienestar psicológico total.

De la misma manera, se tiene la investigación descriptivo correlacional efectuada por Velásquez et al. (2008), entre Bienestar Psicológico, Asertividad y Rendimiento Académico en estudiantes de las Facultades representativas de la Universidad San Marcos en Lima. Los 1244 participantes fueron elegidos de manera no probabilística circunstancial. Para este fin, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el Inventario de Asertividad de Rathus y el rendimiento académico. Los principales hallazgos revelan que existe correlación estadísticamente significativa entre las variables; en especial entre Bienestar Psicológico y Asertividad de manera indiferenciada en ambos sexos; de igual manera entre Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico, aceptándose la hipótesis de investigación.

También Almestar y Moncada (2008) estudiaron la relación entre el bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en 127 estudiantes de quinto año de secundaria de las instituciones educativas Ignacio Merino y San Pedro de Piura. La investigación tuvo un diseño descriptivo correlacional; los instrumentos utilizados fueron escala de bienestar

psicológico de Casullo y escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis adaptada por Beatriz Canessa y, ambas escalas baremadas en la población investigada. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico ya las estrategias falta de afrontamiento, ignorar el problema y reservarlo para sí. Además, concluyó que los adolescentes utilizar en mayor frecuencia las estrategias esforzarse y tener éxito, así también, presentan una tendencia hacia el nivel medio de bienestar psicológico.

Por su parte, Chávez y Valencia (2006), efectuaron una investigación descriptiva correlacional acerca de la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en 115 alumnos de nivel secundario de la I.E. Hans Heinrich Brunning de Chiclayo; a estos evaluados se les aplicó la escala de bienestar psicológico BIEPS – J y la escala de afrontamiento para adolescentes ACS. Los resultados pusieron de manifiesto que los estudiantes tienen una percepción de control sobre el entorno en función con sus necesidades con proyectos y metas de vida, se aceptan a sí mismos y tienen capacidad para relacionarse con los demás ante situaciones problemáticas que les toca vivir.

A nivel local, Arévalo (2013), realizó un estudio descriptivo correlacional entre bienestar psicológico subjetivo – material y calidad de vida en adolescentes preuniversitarios de una academia de Trujillo (el autor no detalla el nombre la academia en la investigación). Participaron 137 sujetos con edades entre 17 a 21 años, a quienes se aplicaron dos instrumentos psicométricos (uno por cada variable), encontrándose lo siguiente: correlaciones directas de grado fuerte entre ambas variables de estudio, así como niveles medios de bienestar psicológico subjetivo (51.1%) y material (43.1%), así como tendencia a baja (38.7%) y tendencia a buena (35.8%) calidad de vida.

Merino (2012), estudió la relación entre los rasgos de personalidad y el bienestar psicológico subjetivo – material en 80 estudiantes de primer año de la carrera de Psicología en una universidad privada de Trujillo (la cual evita nombrar), a quienes evaluó con el Cuestionario de 16 Factores de Personalidad de Cattell y la Escala de Bienestar Psicológico. Entre sus resultados se mostraron correlaciones directas entre los rasgos de dominancia y estabilidad con ambos tipos de bienestar, así como entre los rasgos de atrevimiento, atención a las normas y perfeccionismo con bienestar subjetivo. De igual manera se obtuvieron correlaciones inversas entre los rasgos de aprensión, dureza y ansiedad con ambos tipos de bienestar. Lo que indica los rasgos o características de personalidad se encuentran estrechamente vinculados con el incremento o disminución del bienestar psicológico.

Castillo (2012), realizó una investigación descriptiva comparativa para establecer las diferencias de género en ansiedad rasgo y el bienestar psicológico subjetivo y material de 60 estudiantes preuniversitarios de Trujillo. Sus resultados mostraron mayor presencia de ansiedad en mujeres: muy bajo en varones (33%) y muy alto en mujeres (27%), así como niveles medios de bienestar psicológico. Por otra parte, no halló diferencias significativas en esta última variable de acuerdo a género.

Pineda (2012), investigó acerca de la relación entre la conducta agresiva y el bienestar psicológico en 179 alumnos de quinto año de secundaria de la institución educativa Francisco Lizarzaburu del distrito El Porvenir, cuyas edades fluctuaban entre 16 y 17 años. Utilizó un diseño descriptivo correlacional y aplicó el cuestionario de agresividad de Buss y Durkee así como el cuestionario de bienestar psicológico que responde a las siglas BIEPS. Tras el análisis de resultados se encontró una relación inversa entre ambas variables.

Fernández (2012) llevó a cabo un estudio descriptivo comparativo con el propósito de analizar las diferencias en el bienestar psicológico de 118 adultos tardíos pertenecientes a las diversas redes de apoyo social, a saber: Programa de Atención Integral del Adulto Mayor del Hospital Regional, grupos parroquiales y asilo de ancianos Hogar San José. Se utilizó como instrumento de medición el inventario de bienestar psicológico del adulto mayor de Arévalo et al., creado en el año 2009. Tras el análisis estadístico se halló que existen diferencias significativas en el bienestar psicológico de los adultos tardíos de las diversas redes de apoyo social, siendo aquellos quienes provienen del asilo de ancianos los que presentan un nivel menor de bienestar al compararlos con los otros grupos.

Castañeda (2011), hizo un estudio descriptivo correlacional entre las estrategias de afrontamiento y la calidad de vida en alumnos de secundaria del distrito El Porvenir. Contó con 146 participantes a quienes evaluó con la Escala de Estrategias de Afrontamiento ACS de Frydemberg y Lewis, y el Cuestionario de Calidad de Vida de Olson y Barnes. Entre sus principales conclusiones se destaca el uso de las estrategias esforzarse en tener éxito, distracción física y preocuparse, así como una tendencia buena y tendencia baja a presentar calidad de vida. Existe correlación inversa entre el estilo de falta de estrategias y calidad de vida.

Casas y Calvimontes (2009), estudiaron la relación entre los Sucesos de Vida y los Estilos de Afrontamiento al estrés en 180 adolescentes de 12 a 18 años de una institución educativa del distrito de Salaverry. A ellos se les evaluó con dos escalas baremadas para la zona y del mismo nombre de las variables. Entre sus principales conclusiones determinaron que se presenta bastante impacto emocional en los problemas de contextos de problemas personales, escuela, familia y salud; mientras que otros sucesos en el aspecto legal, afectos, pareja y trabajo tienen poco o

ningún impacto emocional. El estilo de afrontamiento más usado es el improductivo. Existe relación entre los problemas personales y los tres estilos de afrontamiento, así como en el área familia y el estilo en relación a los demás; área escuela y estilo improductivo; área afectos y pareja y estilo dirigido a la resolución de problemas.

### **Marco teórico:**

En este punto, resulta necesario ahondar en el reconocimiento de ambas variables de estudio. La primera de ellas es el bienestar psicológico subjetivo, el cual, como bienestar psicológico en términos generales, es asociado a tener una vida satisfactoria. Este concepto se enmarca dentro de la Psicología Positiva, la cual centra su estudio en el desarrollo personal y las experiencias positivas que lleven a un funcionamiento óptimo de las personas y la sociedad en general. Una publicación hecha en la revista *American Psychologist* (enero, 2000; citado en Alarcón, 2009) dedicada a la Psicología Positiva y, presentada por los psicólogos Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi; éste último con una explicación sobre la experiencia subjetiva de sentirse feliz. En dicha declaración se define al bienestar subjetivo como como una evaluación que cada individuo hace de su propia vida como totalidad o en sus diversas facetas. La satisfacción que se presente tras esta apreciación, equivale a incrementar los niveles de felicidad (Diener, 1984, 2000; citado en Alarcón, 2009).

El conocimiento de este constructo inició con los estudios hechos por Vehhoven (1994), quien abordó este tema estableciendo una relación con el grado en que una persona valora de manera favorable y positiva los diversos aspectos de su vida. Seligman (2003) hace mención de esto al indicar que implica tener una vida placentera y comprometida con un significado positivo. La importancia en este nuevo enfoque radica en que, el énfasis en la conducta anormal descuido el estudio del ser humano

como una totalidad en el cual subyacen potencialidades positivas y un funcionamiento mental óptimo (Veenhoven, 1991). Es así que las razones para explicar por qué las personas son felices, pasó al campo de la Psicología a mediados de los años 70. En la siguiente década, se publicaron estudios empíricos sobre felicidad.

El vocablo bienestar está compuesto por las palabras “bien” y “estar”; según la Real Academia Española (2001) se define como el estado de la persona en que es sensible al buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica. Casullo (2002) sostiene que es una valoración subjetiva que se refleja mediante la satisfacción de los seres humanos y su grado de complacencia con los diferentes aspectos de su vida; destaca los estados emocionales, el componente cognitivo (creencias, pensamientos) y las relaciones entre ambos componentes. Otros autores como Diener, Suh y Oishi (1998, citados en Casullo, 2002) lo conceptúan como la evaluación que realiza la persona sobre su vida. Todas estas definiciones tienen en común la presencia de satisfacción con la vida y son recopiladas por Sánchez (2007) para generar un enfoque teórico que viene gozando de mayor aceptación por parte de los colegas psicólogos en sus labores de atención individual y grupal.

Para Sánchez (2007), el bienestar involucra el estado de felicidad integrado a la consecución de metas significativas, crecimiento y desarrollo personal, interacciones de calidad con otros y afecto positivo. Específicamente hablando del bienestar subjetivo, el autor refiere que se compone de tres elementos: uno cognitivo que es la satisfacción con la vida y es el que se mantiene estable en el tiempo; se incluyen aquí los juicios cognitivos de satisfacción con la vida y las evaluaciones afectivas, tanto positivas como negativas. Los otros dos elementos, más lábiles y cambiantes, están referidos al afecto positivo y negativo, siendo conocidos como bienestar – malestar (Cornejo y Lucero, 2006; Diener y Lucas, 1999).

Casullo y Castro (2000) señalan, que así como la salud es el estado biológico natural del organismo, en lo concerniente a lo emocional, se trata del bienestar subjetivo. Por ello, es necesario destacar que, aun cuando el bienestar psicológico se deriva de experiencias en el presente, está mediado por situaciones pasadas, a la vez que posee una proyección a futuro (expectativas), así como valoración del pasado y presente (logros). En este aspecto influyen elementos indicados por Papalia, Stern, Feldman y Camp (2009) respecto a las características de la adultez joven como: condición física en la cima de sus capacidades, habilidades cognitivas y juicios morales de mayor complejidad, consolidación de los rasgos de personalidad y estilos de vida, estabilidad emocional y en las relaciones interpersonales, realización de elecciones educativas y profesionales, así como desarrollo del sentimiento de autonomía para el uso eficiente de su energía en elecciones de vida que influyan en su estado de salud.

Según Andrews y Withey (1976), el bienestar se compone del afecto positivo, el afecto negativo y los juicios cognitivos sobre el bienestar, lo cual ha sido reforzado por la literatura en investigación. Respecto a las dos primeras, Fueron sustentadas en los estudios de Bradburn (1969, citado en Castro, 2009) en los que demuestra que la satisfacción está integrada por dichas dimensiones. Otros estudios señalaron que quienes experimentan más intensamente los afectos positivos, hacen lo propio con los afectos negativos, pero, es el polo positivo el que afecta el juicio sobre la satisfacción. Esto significa que, si la persona tiene un alto nivel de bienestar es porque experimenta satisfacción con su vida a nivel cognitivo como resultado de la integración de los pensamientos e ideas que genera al analizar cómo les fue (o les está yendo) a lo largo de su vida (Castro, 2009).

Autores como Little (2008) afirman la existencia de una relación directa entre el bienestar psicológico, los planes personales, objetivos y proyectos de vida. Por tanto, se hace más contundente la necesidad de contar con respuestas para hacer frente a las adversidades que se presenten, en favor de mantener en buen nivel la satisfacción con la vida. Si se considera el entorno previamente descrito como parte de la realidad en torno a los jóvenes en etapa de estudios superiores, resulta previsible que los futuros psicólogos, convivirán, dentro de su campo de acción, con el sufrimiento humano en sus diversos ámbitos; razón por la cual deberían desarrollarse no sólo en lo profesional, sino en lo personal. No obstante, es sabido acerca del mayor énfasis que la educación en el Perú brinda a la parte cognitiva, en desmedro de lo emocional. Por lo que, se generaría el riesgo potencial que, de las universidades, egresen psicólogos sumamente competentes en cuanto a sus conocimientos, pero poco preparados en la gestión de las propias y ajenas emociones.

Entre los modelos teóricos del bienestar, se tienen a las teorías universalistas o también denominadas télicas (Diener, 1984). Éstas proponen que la satisfacción se alcanza con el logro de ciertos objetivos o necesidades básicas a lo largo de las diferentes etapas de vida. Respecto a las necesidades, existen tres universales: autonomía, competencia y relaciones y otras llamadas intrínsecas; ambas son responsables del bienestar psicológico (Ryan, Sheldon, Kasser y Deci, 1996). Esto se ve reforzado por los aportes de Ryff (1989, citado en Castro, 2009), quien discrepa con que bienestar sea definido como la ausencia de malestar o trastornos, debido a que, clásicamente, el bienestar fue señalado como la emocionalidad positiva y ausencia de emociones negativas. Por su parte Maslow (1968, citado en Castro, 2009), postula que el estudio del bienestar debe enfocarse en la autorrealización. El bienestar psicológico es una dimensión evaluativa que se produce tras valorar el resultado logrado en una situación vivida. Ryff (1997) integra las teorías del

desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y el estudio del ciclo vital.

Existe un segundo grupo de teorías denominadas los modelos situacionales (bottom up) vs los modelos personológicos (top down), en ellos se señala que la suma de momentos felices en la vida genera satisfacción en las personas; es decir, se enfocaron en la parte ambientalista, aunque estudios posteriores determinaron que las variables socio demográficas son malos predictores de la satisfacción vital (Lyubomirsky, 2007). Los modelos top down asocian las características de personalidad al bienestar, en otras palabras afirman que hay personas felices por naturaleza propia (Costa y McCrae, 1980), por lo que se orientaron a establecer cuáles eran esos rasgos e infirieron que la felicidad es relativamente permanente y estable.

Un tercer grupo es conformado por las teorías de la adaptación por las cuales las personas se permiten volver al estado de bienestar previo al evento estresante y se habitúan a experimentar la satisfacción ya que la connotación desagradable del evento se diluye (Diener y Lucas, 1999). No obstante, es preciso indicar estos niveles de autorregulación varían entre las personas o en función a los eventos de alto impacto vividos. Cabe recalcar que este modelo explica las pocas diferencias en el bienestar entre personas con diferentes recursos personales. A esto se suma que nuevos planteamientos sugieren que existe una percepción sesgada de las circunstancias de vida, lo que afecta al juicio sobre valoración de sí mismo y genera la necesidad de proponer intervenciones orientadas a elevar el nivel de bienestar (Lyubomirsky, 2007).

La cuarta teoría es integrativa y se denomina de las discrepancias, propuesta por Michalos (1986), quien afirma que la autopercepción del bienestar está determinado por múltiples causas. El autor resume las teorías en: las del objetivo – logro, las del ideal – realidad, las de

comparación previa (presente vs pasado), las de comparación social (lo que uno tiene vs. lo que otros tienen) y las de la congruencia o de adaptación del sujeto al medio.

Es así que la propuesta de Sánchez (2007) se centraría la pluricausalidad del bienestar, el cual toma en consideración la valoración cognitivo – afectiva del sujeto a la cual se denominó bienestar emocional y generó la mayor cantidad de investigaciones (Ryff y Keyes, 1995); estos autores señalan que el bienestar psicológico involucra estas dimensiones: apreciación positiva de sí mismo, capacidad de manejar efectivamente el medio y la propia vida, alta calidad de vínculos personales, creencia que la vida tiene propósito y significado, sentimiento de crecer y desarrollarse con el tiempo y sentido de autodeterminación. Autores como Keyes y Magyar-Moe (2003) precisan que es necesario tomar en cuenta variables personales como los afectos (positivo y negativo), así como la satisfacción con la vida plasmada en re las relaciones con el entorno.

Con respecto al bienestar psicológico subjetivo, éste ha surgido desde la tendencia hedónica conocida como bienestar subjetivo y tiene componentes como satisfacción vital y afectividad positiva en el presente; así también, la tendencia eudamónica o bienestar psicológico que se compone de la búsqueda del crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida en el presente y futuro (Díaz et al., 2006). Es así que el bienestar psicológico subjetivo se define como la vivencia propia (autopercebida) de sentirse y estar bien en determinado momento de la vida, con la influencia de elementos contextuales (culturales y sociales).

El uso del término bienestar psicológico, hecho por Bradburn (1969, citado por Vielma y Alonso, 2010), generó controversia puesto que proponía la idea de evaluar de manera global ese constructo por cuanto existe un uso generalizado del término y asociado a otras variables como

calidad, felicidad, resiliencia, salud mental y motivación aun cuando son diferentes (Ballesteros, Medina y Caicedo, 2006). Además se resaltó que las expresiones bienestar subjetivo y bienestar psicológico no son mundialmente aceptadas y se cuestiona el uso de la palabra subjetivo por considerarlo redundante. No obstante, autores coinciden en que el uso de esa palabra lo diferencia de otros términos como social, colectivo, laboral, sexual o familiar. Para Fierro (2000) el bienestar subjetivo puede ser concebido como un potencial innato y también adquirido por el que la persona aprende a auto gestionar sus experiencias y cuidarse a sí mismo.

Es así que se desean superar los aspectos de divergencia y hallar un punto de encuentro entre ambos grupos teóricos (hedónico y eudamónico) brindando algunos aspectos comunes como: el bienestar subjetivo es una dimensión básica y general de la personalidad, compuesta por elementos bio – psico sociales y, que cada sujeto vivencia de manera personal. Para ser evaluada, se deben considerar elementos afectivos, cognitivos, vínculos y estudio del contexto, es decir, de manera multidimensional. Parte del bienestar subjetivo es determinar la calidad de las relaciones con el entorno, pues trasciende las necesidades sociales y emociones inmediatas (García-Viniegras y López, 2005; Cuadra y Florenzano, 2003).

Es una condición universal, temporal, fenomenológica y positiva. Se puede adquirir aun cuando el contexto sea desfavorable, pues es el resultado del uso de recursos psicológicos como: capacidad creativa, autonomía, autodeterminación, entre otros). Está ligado a la motivación intrínseca de superar desafíos probando sus habilidades (Vielma y Alonso, 2010).

Es así que las definiciones de bienestar psicológico subjetivo se pueden agrupar en tres grandes categorías: las que se relacionan con la satisfacción por la vida o la valoración positiva que el individuo efectúa

sobre su vida; las definiciones que comparan la afectividad positiva y negativa y las que asocian la felicidad a una virtud o filosofía (Vielma y Alonso, 2010). Es esta la razón por la que se ha diferenciado el bienestar psicológico, como el sentido positivo que se otorga a la propia vida, del bienestar subjetivo como la percepción del presente o pasado reciente de la persona, dejando de lado otros aspectos (Casullo, 2002).

Entre los componentes del bienestar psicológico subjetivo, se tiene que, en las tradiciones hedónicas, se incluyen elementos como la felicidad subjetiva, afectividad positiva relacionada al placer, los juicios cognitivos de la vida presente y el valor atribuido a las metas (y que varía de cultura a cultura). En las tradiciones eudamónicas se evalúa el propósito de vida, el potencial humano y el crecimiento personal, los cuales se encuentran relacionados con la salud mental y el funcionamiento pleno del individuo (Vielma y Alonso , 2010).

Además, es pertinente indicar algunos de los factores que determinan el bienestar psicológico, éstos son: la influencia del contexto socio – cultural, por el cual, las personas han internalizado diversas creencias de aquello que significa sentirse o estar bien (D'Anello, 2006), ya sea por el cumplimiento de normas y de su grupo de referencia, la satisfacción en el trabajo, su familia y comunidad, o por privilegiar la satisfacción de las propias necesidades y metas personales. En el equilibrio de ambos se encuentra el incremento del bienestar subjetivo (Vielma y Alonso, 2010).

Otro factor es la presencia de rasgos de personalidad que favorecen al bienestar subjetivo y son: la extroversión y la felicidad, pues tienen mayor facilidad de hacer y conservar amistades, son más seguros de sí mismos, aprenden rápido en actividades grupales, son menos hostiles, más enérgicos y decididos, creativos y colaboradores. Entre otros rasgos se encuentra la autoestima y autoeficacia para adaptarse a las exigencias cotidianas (García – Viniegras y López, 2005); mientras que

Csikszentmihalyi (2005) añade los rasgos orientados a establecerse metas, pues son los que vivencian el flujo de energía y superan situaciones desafiantes.

Otros factores serían las variables demográficas, sistemas de apoyo social e integración a la comunidad, condiciones socioeconómicas, variables biológicas y genéticas, predisposición a las enfermedades, el cuidado de sí mismo, como ejercitación física, actividades recreativas, etc. (Vielma y Alonso , 2010).

Es así que, el consenso para integrar los conceptos entre bienestar psicológico y bienestar subjetivo, incluye los siguientes elementos: el eje afectivo emocional o del afecto positivo (placer y felicidad) y de ausencia de sentimientos negativos (depresión y ansiedad); el eje cognitivo – valorativo (García – Viniegras y López, 2005), que se refiere a la satisfacción de la persona, y el eje social, contextual o vincular de la personalidad en los diversos escenarios como el social, político, religioso y otros en los que se desarrolla la vida cotidiana (Cuadra y Florenzano, 2003). La crítica surge ante la falta de algunos componentes como la ausencia de malestar o la presencia de trastornos psicológicos (Salotti, 2006), no obstante los modelos teórico se orientan hacia el constructo multidimensional y debería ser analizado como tal; en lo referente al bienestar subjetivo, se tiene que, corresponde a un elemento del bienestar psicológico asociado a la percepción del sujeto de su propia satisfacción y sensación de estar conforme con su vida.

En su quehacer profesional (que se origina desde las prácticas pre profesionales) los psicólogos se ven expuestos a varias situaciones que generan estrés como: la atención de personas con diversos problemas en las diferentes áreas; la convivencia en entornos con realidades que

dificultan el crecimiento personal y social; el abordaje de situaciones cargadas de emociones displacenteras que deben ser salvaguardadas bajo estricta confidencialidad profesional, entre otros. Los psicólogos, a lo largo de su formación, se entrenan y capacitan para hacer frente a esta realidad a nivel racional o en conocimientos, pero no necesariamente a nivel emocional, puesto que implica el desarrollo de competencias y valores que no precisamente han acompañado su historia de vida. Es por ello que podrían estar generando respuestas de afrontamiento al estrés no compatibles con el bienestar psicológico. El conglomerado de estos elementos desembocaría, eventualmente, en un sinnúmero de trastornos o padecimientos manejados de manera inadecuada, que alejen a estos futuros profesionales de su mística y vocación de servicio; o, en otras palabras, de la satisfacción con su propia vida.

Como segunda variable se tiene a las Respuestas de Afrontamiento ante el estrés, la cual denota la capacidad de control y manejo de una persona ante diversos momentos. Su estudio inició, tras los aportes de Selye; en el año 1984 con la teoría relacional del estrés de Lazarus y Folkman; estos autores lo definen como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se generan para manejar las demandas específicas, externas o internas que son evaluadas como excedentes y desbordantes de los recursos que posee un individuo. También indican que el afrontamiento es un proceso que se encuentra en constante cambio, lo que implica el uso diverso de las diferentes estrategias o respuestas para la solución de problemas (Thoits, 1995).

Concretamente, desde el año 1956, Selye centró las investigaciones hacia los cambios psicológicos de los animales de laboratorio en condiciones estresantes. Unos años después, específicamente desde 1985, se inició el estudio sistemático en humanos; es así que se publicaron más de tres mil artículos centrados en las consecuencias negativas físicas y mentales de los sucesos de vida en revistas y artículos

científicos. A partir de la década de los 70s, se desarrollaron nuevos métodos para medir el estrés; así también, se incorporó a la teoría del estrés, los factores que regulaban o incrementaban su presencia. Entre esos factores moderadores se tiene a los recursos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento y soporte social.

Para definir estrés o estresor, se debe referir a cualquier estímulo ambiental, social o demanda interna que requiere que el individuo reajuste sus patrones de comportamiento (Holmes y Rahe, 1967). El término reacción de estrés se refiere al estado de excitación emocional o psicológica que, usualmente, resulta de la percepción del estresor o la demanda. La teoría señala que los estresores motivan esfuerzos para lidiar con las demandas comportamentales y las reacciones emocionales evocadas por éste. Cuando los estresores se acumulan, las habilidades individuales para enfrentarlos pueden desbordarse, incrementando las posibilidades de que las enfermedades o daños aparezcan (Lazarus y Folkman, 1984).

La literatura ha mostrado un gran interés en la investigación de 3 estresores mayores y son: los eventos de la vida, referidos a cambios que requieren grandes reajustes comportamentales en un tiempo relativamente corto; problemas crónicos, que son las demandas persistentes o recurrentes y requieren reajustes en periodos muy prolongados de tiempo, como pobreza, daños y perjuicios, problemas maritales; así también, problemas cotidianos, los cuales son eventos pequeños que requieren mínimos ajustes comportamentales durante el día, como: problemas de tráfico, visitantes inesperados en casa, etc. (Thoits, 1995); en el caso de los estudiantes se han observado presencia de los 3 tipos de eventos, pero concerniente a su formación profesional se debe destacar los eventos de vida (relacionados a su etapa universitaria) y problemas crónicos, pero que no han sido considerados de manera detallada en la presente investigación.

No obstante, no está claramente establecido que la presencia de uno o más eventos negativos mayores que sean experimentados durante 6 a 12 meses, predigan la subsecuente enfermedad física, síntomas de distrés psicológico, desórdenes psiquiátricos o mortalidad (Cohen y Williamson, 1991). Cabe resaltar que sí es aceptado el que dichos eventos contribuyan al vulnerar las defensas y sistema inmunológico del individuo haciéndolo más susceptible a enfermedades. En lo referente a la salud mental, se indica que sólo aquellos eventos negativos son los que debilitan los recursos emocionales de la persona e incrementan el riesgo de un desorden emocional (Homes y Rahes, 1967). Estas afirmaciones están brindando una ruta de asociación con respecto a la variable de bienestar subjetivo, debido a que, a mayor presencia de estresores, las defensas emocionales disminuyen y con ella la sensación de plenitud; por lo que, el uso de respuestas para afrontar el estrés contribuiría al bienestar.

Es necesario hacer mención que los resultados de diversas investigaciones difieren acerca de que, si son los eventos de vida negativos o los problemas crónicos los que predicen con mayor certeza la existencia de problemas físicos y mentales. Se produce, en parte, por la forma en que han sido medidos, pero ello da pase a reflexionar, más que en la preponderancia, en las maneras en que se produce esta influencia. Autores como Avison (1998), proponen que, son los eventos de vida negativos los que se asocian a los problemas subjetivos o emocionales; mientras que otros como Brown, Bifulco y Harris (1987) los asocian más con padecimientos físicos; además se menciona que la pérdida de un rol que hubiere implicado un grado de dificultad o habilidad al sobrellevar, alivia (más que generar) síntomas psicológicos (Wheaton, 1990).

Este panorama inicial ha seguido su curso en busca de nuevas direcciones para profundizar el conocimiento de los estresores y sus

efectos en la salud, ello implicó asociarlos a variables como depresión, ansiedad o estrés generalizado. Es así que, se ha buscado explicar esta realidad a través de la Ecología y, dentro de ella, a la Psicología Ambiental, que es una disciplina que surge desde los años sesentas, que se encarga de conocer y estudiar la relación existente entre el ambiente socio – físico y las conductas de las personas, con especial énfasis en los procesos de adaptación (como son las respuestas de afrontamiento) por los cuales la persona logra lidiar, de manera adecuada, con las exigencias complejas que el entorno le demanda (Baldi y García, 2005).

Es así que resulta propio señalar al ambiente como un fenómeno de elevados niveles de complejidad, pues involucra una amplia cantidad de aspectos a considerar, por citar unos ejemplos, se tienen los ingresos, educación, empleabilidad, condiciones de vivienda, exposición a situaciones de riesgo (accidentes, violencia), alienación, participación de sectores gubernamentales, situación económica. Entonces, es de entender, que la carencia o inadecuación de estas condiciones, haría mella en la percepción subjetiva de bienestar (Baldi y García, 2005).

Siguiendo esta línea, se puede citar a Lalonde (1974) quien definió un modelo de salud – enfermedad como frutos de la interacción de cuatro variables como son: la biología humana (genética y envejecimiento), el medio ambiente (contaminación física, química, socio cultural, psicológico, etc.), el estilo de vida (conductas de salud) y sistema de asistencias sanitaria (calidad y cobertura de esos servicios). En ellos, es destacable la presencia de elementos contaminantes a nivel emocional (como pueden ser los estresores) y las conductas que lleve a cabo la persona para orientarse a la salud (respuestas de afrontamiento al estrés); dice este autor que ambas se relacionan para contribuir al estado de salud del individuo (o bienestar psicológico subjetivo, entre otros).

Bajo esta situación es que se propuso a la Ecología como la ciencia que estudie las interacciones entre el hombre y su entorno ambiental conflictivo. Es desde ahí que cobra fuerza la Psicología Ambiental al abordar factores como creencias, actitudes, competencias, motivos y conocimientos afectados por la relación con el medio ambiente (Vlek, 2000), pero con especial interés en los procesos adaptativos de la persona y la aplicación de conocimientos y recursos para propiciar el bienestar individual y colectivo. Por el contrario, se preocupa en eliminar o modificar las conductas que agreden o degradan el ambiente (Baldi y García, 2005). En aras de este razonamiento es que se desea conocer aquellas respuestas de afrontamiento que promueven estados de bienestar psicológico subjetivo en los estudiantes de Psicología, con el propósito de efectuar propuestas de intervención y mejorar la presencia de ambas variables como parte de un perfil profesional y ético en la atención de futuros consultantes.

Para lograr su propósito, la Psicología Ambiental se fundamenta en cinco estrategias ecoprotectoras: el diseño de ambientes (los componentes materiales de los diversos ambientes en que los seres humanos desarrollan sus actividades), la estimulación inductora (es la producción de mensajes que promuevan comportamientos ecológicos responsables), la definición de responsabilidades (reglamentación, supervisión y cuidado de los recursos), la modificación de conductas y la educación ambiental (desarrollando actitudes positivas hacia el ambiente propiciando el cuidado del entorno). Para lograrse, se requiere un conjunto de características de personalidad actitudes y habilidades efectivas ante los requerimientos de solución de los problemas del medio (Corral, 2001)

Entre las características de la psicología ambiental se tiene el estudio de las relaciones adaptativas entre la persona y el medio, logrando modificar ese entorno. Cabe señalar que se considera la dimensión social

de dicho ambiente por ser el principal elemento de interacción; es pertinente enfatizar en que, no se trata de una respuesta ante un estímulo sino, que se deben analizar todos los posibles estímulos; es por ello, que el ambiente debe ser conocido en forma total (Kemper, 2000).

Para Moos (1979), el ambiente es un decisivo determinante del bienestar de la persona pues orienta y forma el comportamiento humano al analizar todos los factores que influyen en el desarrollo del individuo; a esto le llama “ecología social”. Es, en base a estos estudios que postula la teoría de las respuestas de afrontamiento.

El intercambio de opiniones acerca de cómo el sujeto modifica a su realidad y viceversa pretende explicar los procesos de evolución del ser humano. En el caso de afrontamiento, se enfatiza en determinar el poder de las variables internas, situacionales o interaccionales en la explicación y conocimiento de la conducta humana. Es por tal razón que han surgido diversos momentos, etapas o generaciones de su estudio y se indican líneas abajo (Suls, David y Harvey, 1996):

En la primera generación (década de los 60s), las teorías se orientan a la psicología dinámica, con el concepto de mecanismos de defensa para hacer frente a las amenazas del yo y restablecer la supremacía del principio de la realidad por encima del principio del placer y permitir la adaptación (Freud, 1980). La segunda línea la constituye la teoría de los rasgos en la dimensión represión – sensibilización, ambas como formas polarizadas de hacer frente a la ansiedad; en el primer caso se tiene a los que evitan o “reprimen” la presencia de estresores, mientras que los sensibilizadores se ocupan de las preocupaciones de manera extensiva y vigilante, es decir, se aproximan (Byrne, 1964). Como ambas teorías no resultaron del todo satisfactorias, se dio pase a la siguiente generación.

La segunda generación abarca desde el año 1969 a 1980 y se dio énfasis a las variables situacionales como explicación a las conductas resultantes. Es, en esta etapa, que se propuso el modelo ABC de la conducta para efectuar un análisis funcional. Es así que el afrontamiento dejó de ser visto como capacidad, para ser considerado una conducta reactiva (Lazarus y Folkman, 1984; Moos, 1984). Cabe señalar que el modelo usado por Moos (2010) corresponde a esta generación.

La tercera generación surge ante la necesidad de constatación que, no solo lo situacional, permite el entendimiento de la dinámica del afrontamiento; es por ello que se incluyen nuevamente variables de personalidad ante situaciones adversas y fueron denominadas “repertorios básicos de conducta” por constituirse en aprendizajes, relativamente estables, realizados a lo largo de la historia de la persona (Staats, 1981, citado en Moos, 2010). En breves palabras, se afirma que, tanto las variables situacionales como las personológicas influyen al generar una respuesta.

Moos (2010) es de la opinión que se ha iniciado una cuarta generación orientada a conservación de recursos y explicada bajo el modelo de Hobfoll (2001). En él se afirma que, es la pérdida de recursos el estresor principal, dejando de lado los enfoques clásicos del estrés y afrontamiento. Esto significa que cobra alta importancia la presencia de soluciones colectivas o del contexto social, en las cuales la persona busca activamente la solución a estresores y situaciones cotidianas.

Tras esta revisión, es importante recalcar que, la definición de afrontamiento más usada ha sido la de Lazarus y Folkman (1984), quienes lo conceptúan como “los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas habidas en la transacción entre persona y situación” (Moos, 2010, p.8), con la finalidad de mediar entre el estrés y la salud. Estos autores clasifican las estrategias de afrontamiento como aquellas

centradas en la emoción, pues procuran reducir la tensión emocional y afrontamiento centrado en el problema, para alterarlo o disminuirlo.

El uso del término respuestas de afrontamiento se emplea indistintamente que el proceso sea adaptativo o no, eficaz e ineficaz, porque no existen procesos de afrontamiento que sean considerados, de manera universal, como buenos o malos. Cabe mencionar que existe el término coping proactivo, el cual significa una búsqueda constante de soluciones, no sólo ante estresores, sino también en situaciones cotidianas; esto incluye también el reconocimiento de que, los sujetos que estén dentro de un contexto social, tendrán más recursos adicionales (Moos, 2010).

Lazarus y Folkman (1984) señalan 3 fases en las que se produce el afrontamiento: la primera es la de Choque, definida como las reacciones inmediatas y fisiológicas (aumento de la presión, taquicardia, pérdida del tono muscular e hidrosis palmar) que ocurren al momento de la presentación del estímulo externo y funcionan como señal de alarma. La segunda fase es la de Contra choque y se origina cuando la respuesta inmediata se desencadena biológicamente, ya que el organismo libera cortico esteroides para afrontar de manera rápida el estímulo y la situación. Esto suscita dos tipos de respuestas, la de resistencia (si el estímulo es percibido como alarmante, por lo que se prolonga esta situación hasta que se produce la adaptación) y la de agotamiento (descenso continuo de la capacidad de generar respuestas positivas ante estímulos estresores, que trae consecuencias negativas).

Todo este panorama teórico, se percibe dispersión de las dimensiones de afrontamiento, ya sea por la variedad de conceptos acerca de esta variable, por la diversidad de situaciones o contextos estresantes, y por la intensidad de esas respuestas.

Lazarus y Folkman (1984), determinan dos tipos de respuestas de afrontamiento, que se clasifican de la siguiente manera:

Aquellas que se focalizan en el problema; implica modificar la situación problemática para hacerla menos estresante y aceptable para el individuo. Se dirige a la definición del problema, la búsqueda de soluciones mediante esfuerzos cognitivos y comportamentales que conlleven a la disminución de la amenaza así como un estado emocional positivo vs desesperanza y resignación. También se presentan las respuestas focalizadas en la emoción, dirigidas a disminuir o eliminar las reacciones emocionales desencadenadas por la fuente estresante; estas respuestas aparecen cuando la situación es inmodificable y la atención se centra en disminuir el malestar emocional que se genera, por tanto, no busca cambiar el significado de lo que se percibe, pero sí la reacción que se origina.

Es así que los estudios se orientan a precisar paneles de respuestas de afrontamiento, determinando un primer tipo desde el sistema ambiental, que incluye estresores vitales crónicos, salud física, nivel socio económico, relaciones familiares, amistades y clima social. El segundo es el ámbito personal e implica características biogenéticas como auto eficacia, habilidades cognoscitivas, competencias sociales, compromiso, rasgos de personalidad, entre otros (encierra el estilo disposicional). El tercer panel es llamado transaccional o condiciones de cambio, involucra las condiciones ambientales que afectan al sujeto produciendo estrés o potenciando cambios, como acontecimientos vitales estresantes, intervenciones o programas de tratamiento. El cuarto panel es el de la valoración cognitiva o formas de respuesta ante el estrés para el logro de un bienestar adecuado. El quinto panel es el de salud y bienestar del sujeto en un momento dado.

Todo esto, lleva a que Moos, en el año 1984, ofrezca un modelo de afrontamiento del cruce de dos dimensiones: la primera es el Foco u orientación del sujeto para solucionar un problema (aproximación o forma activa, frente a evitación o forma pasiva de afrontamiento). La aproximación son los esfuerzos activos, cognitivos y conductuales para definir, comprender, resolver y dominar un estresor. La evitación es el conjunto de esfuerzos que contribuyen a dejar de pensar en el estresor y sus consecuencias, así como la aceptación, resignación, búsqueda de actividades alternativas o expresión de la emoción.

La segunda dimensión es el Método o tipos de esfuerzo, cognitivos (estrategias mentales y uso del lenguaje interno) o conductuales (acciones concretas) que usa el individuo.

Al unir ambas dimensiones se tiene cuatro tipos de respuestas de afrontamiento: la aproximación cognoscitiva o preparación mental para enfrentar el estresor y sus consecuencias, así como reestructurar el problema de manera positiva. La aproximación conductual o búsqueda de información que sirva de guía o soporte para llevar a la solución directa del problema. La evitación cognoscitiva o forma de evitar pensar de manera realista sobre el problema o mantenerlo mentalmente alejado porque no se encuentra solución. La evitación conductual o realizar acciones que creen una nueva forma de satisfacción para reducir la tensión mediante la expresión de sentimientos negativos. Dentro de la aproximación se podría hacer mención a los planteamientos de Peck (1959, 1968; citado en Izquierdo, 2005) respecto a las etapas de la adultez y los retos por enfrentar; el autor propone cuatro problemas o conflictos del desarrollo adulto y son: aprecio de la sabiduría frente al aprecio de la fuerza física, socialización frente a sexualización, flexibilidad emotiva frente a empobrecimiento emotivo y flexibilidad frente a rigidez mental, entendido este último como la lucha del individuo por evitar

mantener sus viejos hábitos o juicios previos para dar apertura a nuevas ideas.

Ya de manera más detallada, Moos (2010) precisa las ocho siguientes respuestas de afrontamiento:

En el polo de la aproximación se tiene: Análisis lógico (AL) o los intentos cognitivos para prepararse mentalmente para el estresor o sus consecuencias. Reevaluación Positiva (RP), son los intentos de reestructurar un problema de manera favorable y aceptar la realidad de la situación o problema. Búsqueda de Guía o Soporte (BG) o intentos conductuales de buscar información y apoyo. Solución de Problemas (SP), son los intentos de realizar acciones para resolver el dilema.

En el polo de evitación se encuentran: Evitación Cognitiva (EC) o dejar de pensar en forma realista sobre el problema. Aceptación o Resignación (AR) o intentos cognitivos para aceptar el problema porque no se le ve solución. Búsqueda de Recompensas Alternativas (BR), son acciones para involucrarse en otras actividades que generen satisfacción. Descarga Emocional (DE) o acciones que reduzcan la tensión expresando sentimientos negativos.

Así mismo, Moos y Holahan (2003), ofrecen una teoría unificadora, pues explican el afrontamiento como un esquema – marco que comprende factores personales y situacionales, el mismo que consta de cinco paneles: el panel I denominado sistema ambiental (estresores vitales, recursos sociales, nivel socio económico, relaciones familiares, clima social y amistades); el panel II es el sistema personal (características biogenéticas, autoeficacia, habilidades y estilo cognitivo); el panel III de transacciones o condiciones de cambio (condiciones ambientales que producen estrés o generan cambios); panel IV o valoración cognitiva y respuestas de coping (son las formas de respuesta

al estrés de tipo situacional); también el panel V de salud y bienestar (estado actual de salud o bienestar en un momento determinado).

La evidencia de los estudios señalan que las preocupaciones principales de los estudiantes universitarios a nivel de pregrado están en torno a aspectos personales y de adaptación a una nueva etapa vital (Cornejo y Lucero, 2006). En el año 2012 en Perú, se estimó que el 60% de estudiantes universitarios de salud mental como Psicología, cuenta con problemas familiares, presencia de depresión, estrés, adicciones y otros problemas que desembocan, en el escenario más nefasto, en el suicidio (Rodríguez y Quiñones, 2012).

Estos datos son una flagrante contradicción a la versión 6 de la propuesta de calidad presentada en el año 2014 por Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote (ULADECH) que manifiesta su enfoque orientado al aprendizaje del estudiante como un proceso de formar capital humano que le habilite para entrar en el mundo del trabajo como “buenos profesionales” que impacten en la realidad que estudien, así como “buenos ciudadanos” (párr. 1) que orienten su aprendizaje hacia el servicio a la comunidad; razón por la cual la Escuela Profesional se basa en la mejora continua de sus procesos para dar un mayor nivel de rigurosidad que son comunicados y entendidos por todos sus actores: docentes, estudiantes, egresados y grupos de interés. Esto contribuye al logro de la misión que enfatiza en la formación integral de sus estudiantes para dar solución a los problemas de su entorno de manera competente, con liderazgo, compromiso y sentido religioso, moral y social.

A la luz de esta información se hace notoria la importancia de la investigación, debido a que aporta en el conocimiento y comportamiento de ambas variables que han sido planteadas en una realidad externa a la peruana, pero que se manifiestan en los futuros profesionales de la

Psicología. Así también se pueden determinar aquellas respuestas de afrontamiento asociadas a altos niveles de bienestar psicológico que, de ser fomentadas, contribuyan al mantenimiento de un adecuado estado de salud. De igual manera, puede incentivar a futuras investigaciones al constituirse en un precedente enmarcado dentro de una rama que cobra mayor vigencia como es la Psicología Positiva.

**Problema:**

¿Cuál es la relación entre el Bienestar Psicológico Subjetivo y las Respuestas de Afrontamiento en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – sede Trujillo en el ciclo académico 2015 – I?

**Objetivos**

**Objetivo general:**

Determinar la relación entre el Bienestar Psicológico Subjetivo y las Respuestas de afrontamiento en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.

**Objetivos específicos:**

Los objetivos específicos se detallan a continuación:

Establecer la relación entre el bienestar psicológico subjetivo con la respuesta de afrontamiento análisis lógico de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Trujillo, año 2015 – I.

Comprobar la relación entre el bienestar psicológico subjetivo con la respuesta de afrontamiento reevaluación positiva de los alumnos de

Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Trujillo, año 2015 – I.

Obtener la relación entre el bienestar psicológico subjetivo con la respuesta de afrontamiento búsqueda de guía y soporte de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Trujillo, año 2015 – I.

Hallar la relación entre el bienestar psicológico subjetivo con la respuesta de afrontamiento solución de problemas de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Trujillo, año 2015 – I.

Evidenciar la relación entre el bienestar psicológico subjetivo con la respuesta de afrontamiento evitación cognitiva de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Trujillo, año 2015 – I.

Demostrar la relación entre el bienestar psicológico subjetivo con la respuesta de afrontamiento aceptación o resignación de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Trujillo, año 2015 – I.

Señalar la relación entre el bienestar psicológico subjetivo con la respuesta de afrontamiento búsqueda de recompensas alternativas de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Trujillo, año 2015 – I.

Relacionar el bienestar psicológico subjetivo con la respuesta de afrontamiento descarga emocional de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Trujillo, año 2015 – I.

Identificar los niveles de Bienestar Psicológico Subjetivo de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Trujillo, año 2015 – I.

Conocer las Respuestas de Afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Trujillo, año 2015 – I.

Elaborar una propuesta de intervención a la luz de los hallazgos obtenidos en el estudio, para ser presentado a las autoridades responsables de los estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Trujillo, año 2015 – I.

**Hipótesis:**

Existe relación estadísticamente significativa entre el Bienestar Psicológico Subjetivo y las Respuestas de Afrontamiento en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.

**Justificación:**

Es así que, tras la breve revisión de estos conceptos, se aprecia que la Psicología dispone de los recursos teóricos para la comprensión de los fenómenos subjetivos, así como una gama de técnicas para la mejora de la calidad de vida de las personas. Sin embargo, son pocos los estudios que se han realizado a futuros profesionales de la salud mental en el entorno local. Posiblemente porque se ha asumido la creencia que los psicólogos, y más aún, los que están por graduarse se encuentran emocionalmente saludables, sin que existan estudios científicos que respalden esa aseveración.

Esto significa que la presente investigación es relevante a nivel teórico, por cuanto permite una mejor comprensión del comportamiento de ambas variables en una población poco estudiada en la ciudad de Trujillo. También posee relevancia social al contribuir con una propuesta de incremento de la satisfacción con la propia vida en quienes serán los promotores de estrategias para la mejora de la salud mental. Asimismo constituirá un antecedente para futuras investigaciones.

Por tanto, esta carencia de información respecto al particular, señala la relevancia de esta investigación, debido a que no se ha establecido qué respuestas de afrontamiento mejoran la percepción subjetiva del individuo respecto a sí mismo, resulta interesante determinar la posible relación entre ambas variables. De comprobarse la existencia de esta correlación, resultaría oportuna la elaboración y desarrollo de propuestas traducidas en programas para la mejora del Bienestar Psicológico que vayan de la mano de las Respuestas de Afrontamiento frente al estrés, o viceversa; fomentar Respuestas de Afrontamiento que repercutan en la mejora del Bienestar Psicológico como una propuesta de desarrollo de competencias personales simultáneas a la formación profesional de los futuros psicólogos dentro de un enfoque positivo de la Psicología de la Salud enmarcado en el contexto regional y nacional que se orienta al abordaje de los problemas de tipo psicológico.

### **Limitaciones:**

Existieron ciertas limitaciones como el escaso tiempo para llevar a cabo una estrategia de abordaje ante el panorama obtenido tras el proceso de evaluación; del mismo modo, la elección de una muestra no representativa de la población de estudiantes de Psicología de Trujillo que imposibilita la realización de generalizaciones de las conclusiones.

## MATERIAL Y MÉTODOS

### 1. Material:

#### 1.1. Población:

La población estuvo constituida por los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – sede Trujillo, matriculados durante el ciclo académico 2015 – I; de ambos sexos, con edades entre 18 a 50 años de edad y que constituyeron un total 110 participantes.

Tabla 1.

*Distribución de la población según género, edad y año de estudios*

Característica	f	%
<b>Género</b>		
Femenino	81	73.6%
Masculino	29	26.4%
Total	110	100%
<b>Edad</b>		
17 – 29	84	76.4%
30 – 42	20	18.1%
43 – 54	6	5.5%
Total	110	100%
<b>Año de estudios</b>		
Primer año	37	33.6%
Segundo año	28	25.5%
Tercer año	18	16.4%
Cuarto año	15	13.6%
Quinto año	12	10.9%
Total	110	100%

### 1.2. Muestra:

Se realizó un estudio censal, debido a que se evaluó a toda la población en su conjunto, exceptuando a 6 participantes, debido a que rehusaron ser parte de la investigación o no estuvieron presentes en el momento de la recolección de datos. Esto hizo un total de 104 estudiantes que fueron evaluados.

Tabla 2.

*Distribución de la muestra según género, edad y año de estudios*

Característica	f	%
<b>Género</b>		
Femenino	77	74%
Masculino	27	26%
Total	104	100%
<b>Edad</b>		
17 – 29	81	77.9%
30 – 42	18	17.3%
43 – 54	5	4.8%
Total	104	100%
<b>Año de estudios</b>		
Primer año	35	33.6%
Segundo año	26	25.0%
Tercer año	17	16.3%
Cuarto año	13	12.5%
Quinto año	9	8.6%
Total	104	100%

### 1.3. Unidad de análisis:

Un estudiante de Psicología perteneciente a la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – sede Trujillo, matriculado oficialmente en el ciclo académico 2015 – I.

#### 1.4. **Criterios de selección:**

A continuación se indican los criterios de inclusión y exclusión:

##### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de ambos géneros oficialmente matriculados en el ciclo académico 2015 – I en la escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – filial Trujillo.
- Estudiantes cuyas edades oscilen entre 17 a 59 años de edad (etapa de adultez).

##### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que inasistieron el día de la aplicación de los instrumentos psicométricos.
- Estudiantes que rehusaron ser parte del estudio.
- Estudiantes que invalidaron uno o los dos protocolos de evaluación.

## 2. **Método:**

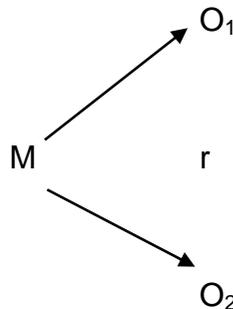
### 2.1. **Tipo de estudio:**

Se determinó que el tipo de estudio fue básico porque pretendió entender y verificar el conocimiento; así también correlacional, por su propósito de conocer la relación entre ambas variables y sus indicadores; de igual manera, se trató de un estudio transversal, porque se orientó a estudiar a los sujetos en un único momento dado (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

### 2.2. **Diseño de investigación**

Acorde a Hernández et al. (2010), se trata de un diseño descriptivo correlacional, orientado a establecer los niveles de

presencia o frecuencia de las variables de investigación, así como sus respectivos correlatos. Se esquematiza de la siguiente manera:



Donde:

M: Estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – sede Trujillo en el ciclo 2015 – I.

O<sub>1</sub>: Medición de la variable Bienestar Psicológico Subjetivo.

O<sub>2</sub>: Medición de la variable Respuestas de Afrontamiento.

r: Relación existente entre ambas variables.

### 2.3. Variables y operativización de variables

#### **Variable 1: Bienestar psicológico subjetivo**

Se define conceptualmente como el estado de bienestar o felicidad (asumidos como sinónimos por el autor) por la percepción de la propia vida, integrada a la consecución de metas significativas, crecimiento, desarrollo personal, establecimiento de relaciones de calidad con otros y afectividad positiva (Sánchez – Cánovas, 2007).

Operacionalmente se entiende como la valoración hecha por la persona del rumbo que ha determinado para su vida y cómo ello le acerca al cumplimiento de sus objetivos de vida. No obstante cabe señalar que se asume la definición y puntajes obtenidos por el autor del instrumento utilizado.

## **Variable 2: Respuestas de afrontamiento**

Conceptualmente se define como las formas de adaptación del sujeto para hacer frente a las situaciones estresantes, las cuales pueden aproximar o evitar el problema mediante estrategias cognitivas o conductuales (Moos, 2010).

Al operacionalizar la variable se entiende como el despliegue de acciones y pensamientos para resolver de manera activa o evitativa las situaciones consideradas estresantes. Al igual que con la variable 1, se asumen las definiciones y puntajes del instrumento de medición elaborado por el autor.

Entre sus indicadores se encuentran las ocho respuestas de afrontamiento que son:

- Análisis lógico.
- Reevaluación positiva.
- Búsqueda de guía y soporte.
- Solución de problemas.
- Evitación cognitiva.
- Aceptación o resignación.
- Búsqueda de recompensas alternativas.
- Descarga emocional.

Para mayor claridad en los datos se procede a presentar la tabla de operacionalización de ambas variables en la página siguiente:

Tabla 3.  
Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición
Bienestar psicológico	Estado de felicidad ante la percepción subjetiva de la propia vida. Satisfacción con la vida por el logro de metas significativas, crecimiento y desarrollo personal, establecimiento de relaciones de calidad con otros y afectividad positiva (Sánchez – Cánovas, 2007).	Es el grado de aceptación de la propia vida y fue medido a través de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Se compone de los indicadores bienestar subjetivo (usado en el presente estudio), bienestar material, bienestar laboral y de pareja (que no fueron parte de la investigación).	<b>Bienestar subjetivo:</b> se refiere al bienestar o satisfacción con su vida personal. Compuesta por 30 ítems y un puntaje máximo de 150 puntos.	De intervalo: pues ordena los objetos medidos tal como la escala ordinal pero con distancias numéricas iguales entre los valores asignados a los objetos (Alarcón, 2013).
Respuestas de afrontamiento	Son las formas de adaptación	Son las respuestas cognitivas y	Análisis lógico (AL): respuesta cognitiva de	De intervalo: ya que

	<p>que el sujeto utiliza en diversas situaciones estresantes (Moos, 2002)</p>	<p>conductuales que aproximan o alejan al individuo frente a una situación estresante y fueron medidos por el Cuestionario de Respuestas de Afrontamiento para adultos.</p>	<p>aproximación.  Reevaluación positiva (RP): respuesta cognitiva de aproximación.  Búsqueda de guía y soporte (BG): respuesta conductual de aproximación.  Solución de problemas (RP): respuesta conductual de aproximación.  Evitación cognitiva (EC): respuesta cognitiva de evitación.  Aceptación / resignación (AR): respuesta cognitiva de evitación.  Búsqueda de recompensas alternativas (BR): respuesta conductual de evitación.</p>	<p>ordena los elementos pero con distancias numéricas iguales entre los valores asignados a los objetos y considera al cero arbitrario (Alarcón, 2013).</p>
--	---	---	---	---

			Descarga emocional (DE): respuesta conductual de evitación.	
--	--	--	---	--

#### 2.4. Instrumentos de recolección de datos

##### **Instrumento 1: Escala de Bienestar Psicológico – subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo:**

El autor es José Sánchez – Cánovas, quien la elaboró en la Universidad de Valencia y fue adaptada por el Departamento de TEA Ediciones. Su aplicación es individual y colectiva para sujetos de 17 a 90 años. Carece de tiempo límite, pero se establece una duración de 20 a 30 minutos. Consta de 65 ítems, de los cuales 30 son de la sub escala de bienestar subjetivo. Las opciones de respuesta se presentan en cinco opciones tipo Likert. La obtención de puntajes se hace mediante la suma algebraica de los ítems por separado; otra manera es hacer lo mismo con la escala combinada. En la presente investigación se hizo uso de la adaptación psicométrica de Contreras (2014) para estudiantes universitarios de las carreras de Salud y Educación.

En sus propiedades psicométricas para la versión original, se obtuvo una correlación alta y significativa con el Inventario de Felicidad de Oxford (.899); una correlación moderada y significativa con el Cuestionario de satisfacción con la Vida del mismo autor, entre otros.

También se halló la validez de constructo mediante análisis factorial exploratorio, con un 35.64% de explicación de varianza, a

través del método de rotación varimax, encontrando que todas las saturaciones fueron moderadamente altas y de carácter bipolar.

Para la confiabilidad se obtuvo la consistencia interna mediante el índice Alfa de Cronbach, con un resultado de .941 para la escala combinada (65 ítems) y de .886 para la escala ponderada (24 ítems). En la subescalas se reportaron índices entre .870 y .935.

Contreras (2014) obtuvo las siguientes propiedades psicométricas en su versión adaptada para estudiantes universitarios de carreras de Salud y Educación de Trujillo: en la validez de constructo por correlación ítem escala obtuvo puntajes entre .190 a .857. La confiabilidad por consistencia interna mediante alfa de Cronbach reveló puntajes entre .651 y .927. La investigadora elaboró baremos percentiles según género (ver anexo 5).

## **Instrumento 2: Inventario de Respuestas de Afrontamiento forma Adultos CRI – A.**

El original, en inglés, pertenece a Rudolph Moos (2002) y su versión en castellano fue hecha por Kirchner, Forns i Sanctana (2010). La aplicación del instrumento puede ser individual y colectiva a personas desde los 18 años de edad. Tiene una duración aproximada de 10 a 15 minutos para resolver los 48 ítems. Sus materiales son el manual y el ejemplar auto corregible. El inventario consta de dos partes: en la primera el sujeto describe el problema más importante que haya vivido en los últimos 12 meses; posteriormente califica en una escala Likert de 4 puntos, la respuesta que más se adecúe a su manera de pensar y actuar.

Para la corrección del instrumento se obtienen las puntuaciones directas en cada respuesta, las cuales están distribuidas en ocho

columnas, una por cada escala. Por ende el puntaje varía entre 0 a 18 puntos. Una vez calculadas estas puntuaciones, se obtienen los percentiles y puntuaciones típicas para proceder a su interpretación.

Respecto a sus propiedades psicométricas se detalla lo siguiente:

La validez convergente se obtuvo al correlacionar el instrumento con el Coping Strategy Indicator (CSI), obteniendo que ambas escalas son comparables y adecuadas. La validez predictiva se estableció al relacionar el CRI – A con un inventario para evaluar somatización, obsesión, compulsión, depresión, ansiedad, ideación paranoide y psicoticismo.

La confiabilidad se logró mediante el test re test por el coeficiente inter clase con valores entre .71 a .88 para varones y .53 a .81 en mujeres.

Sus baremos para población general están determinados en percentiles y puntuaciones T por sexo (ver anexo 5).

## **2.5. Procedimiento y análisis estadístico de datos:**

Se hizo uso de la estadística descriptiva para la obtención de los niveles de frecuencia promedios en ambas variables e indicadores.

Mediante la estadística inferencial se analizaron los correlatos existentes entre ambas variables, utilizando la fórmula de correlación producto momento de Pearson; esto debido a que los datos siguieron una distribución paramétrica, que fue determinado por la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov (ver anexo 3).

El procesamiento de la información se hizo mediante la hoja de cálculo de Excel, versión 2013. Posteriormente, se utilizó el paquete Estadístico para Ciencias Sociales, versión 22 (Statistics Package for the Social Sciences, SPSS son sus siglas en inglés).

Los datos obtenidos fueron presentados en tablas bajo el formato de las normas APA vigente. El respectivo análisis fue hecho en la discusión de resultados; lo que, finalmente, llevó al establecimiento de una propuesta de intervención como aporte de esta investigación.

## RESULTADOS

A continuación se procede a mostrar los resultados obtenidos, tras el proceso de evaluación:

Tabla 4.

*Bienestar psicológico subjetivo en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.*

Nivel	Alumnos	
	f	%
Alto	26	25,0
Medio	51	49,0
Bajo	27	26,0
Total	104	100,0

En la tabla y figura 1, se aprecia un nivel medio (49%) en el bienestar psicológico de los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.

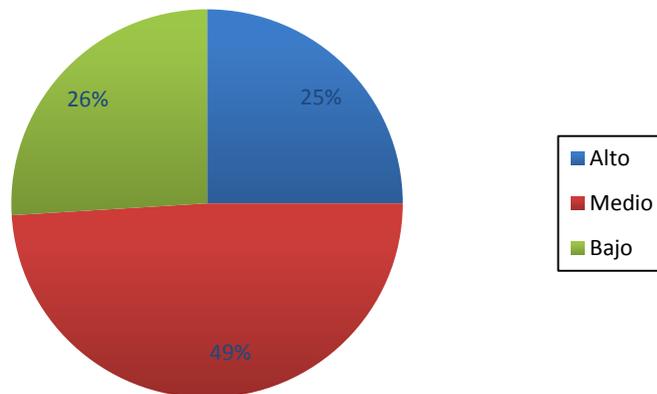


Figura 1.

*Bienestar psicológico subjetivo en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.*

Tabla 5.

*Respuestas de afrontamiento en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.*

Descripción	AL		RP		BG		SP		EC		AR		BR		DE	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Considerablemente por encima del promedio	8	8	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	4	4
Bastante por encima del promedio	16	15	13	13	13	13	12	12	19	18	14	13	7	7	13	13
Algo por encima del promedio	13	13	27	26	21	20	15	14	2	2	12	12	21	20	24	23
Promedio	23	22	22	21	30	29	45	43	39	38	31	30	40	38	24	23
Algo por debajo del promedio	29	28	26	25	21	20	5	5	17	16	24	23	16	15	17	16
Bastante por debajo del promedio	8	8	9	9	8	8	14	13	15	14	15	14	1	1	16	15
Considerablemente por debajo del promedio	7	7	4	4	6	6	7	7	7	7	2	2	13	13	6	6
Total	104	100	104	100	104	100	104	100	104	100	104	100	104	100	104	100

*Nota:* AL= análisis lógico. RP= reevaluación positiva. BG= búsqueda de guía y soporte. SP= solución de problemas. EC= evitación cognitiva. AR= aceptación o resignación. BR= Búsqueda de recompensas alternativas. DE= descarga emocional.

En la tabla 2, se evidencia una utilización por encima del promedio de la respuesta de reevaluación positiva (26%), una utilización promedio de las respuestas búsqueda de guía y soporte (29%), solución de problemas (43%), evitación cognitiva (38%), aceptación – resignación (30%), búsqueda de guía y soporte (38%) y descarga emocional (23%) y una utilización algo por debajo del promedio del análisis lógico en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.

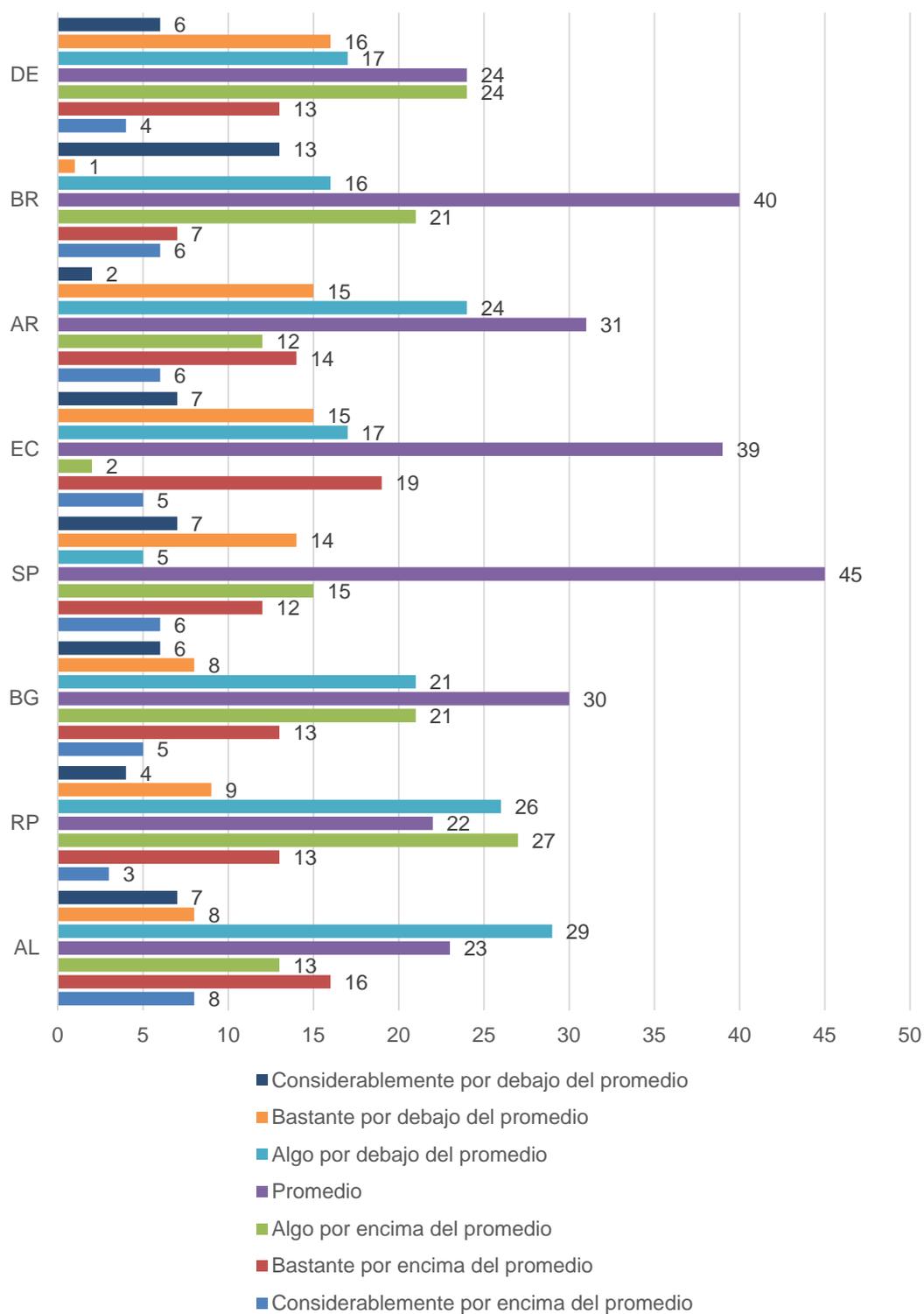


Figura 2.

*Respuestas de afrontamiento en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.*

Tabla 6.

*Correlación de Pearson del Bienestar Psicológico Subjetivo y las Estrategias de Afrontamiento en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.*

Bienestar Psicológico	Variables Respuestas de Afrontamiento	B. Ps. Subjetivo	
		r	Sig.
B. Ps. Subjetivo	Análisis lógico	,37	,000 **
B. Ps. Subjetivo	Reevaluación positiva	,53	,000 **
B. Ps. Subjetivo	Búsqueda de guía y soporte	,26	,007 **
B. Ps. Subjetivo	Solución de problemas	,51	,000 **
B. Ps. Subjetivo	Evitación cognitiva	-,04	,682
B. Ps. Subjetivo	Aceptación o resignación	-,12	,241
B. Ps. Subjetivo	Búsqueda de recompensas alternativas	,29	,003 **
B. Ps. Subjetivo	Descarga emocional	-,19	,056

*Nota:* r= correlación Producto Momento de Pearson. Sig ( $p < .01$  \*\*).

En la tabla 3, se muestra la presencia de una correlación directa, de grado considerable y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre el bienestar psicológico subjetivo y las estrategias de afrontamiento de reevaluación positiva y solución de problemas, una correlación directa, de grado medio y altamente significativa ( $p < .01$ ) con las estrategias análisis lógico, búsqueda de guía y soporte y búsqueda de recompensas alternativas; asimismo una correlación no significativa con las estrategias evitación cognitiva, aceptación o resignación y descarga emocional en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Trujillo en el año 2015 – I.

## DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se procede a realizar el análisis y la discusión de los resultados obtenidos, los cuales son de importancia, por cuanto precisan la realidad actual de 104 estudiantes de Psicología de la universidad Católica Los Ángeles de Chimbote sede Trujillo, evaluados en las variables bienestar psicológico subjetivo y respuestas de afrontamiento, durante el ciclo académico 2015 – I. Dichos hallazgos dan cuenta del cumplimiento de objetivos trazados en la presente investigación; por tal motivo, se procede a contrastar las hipótesis planteadas, detallando su relación con antecedentes y teorías previas.

En primera instancia, se discuten los resultados de tipo descriptivo:

En la tabla 4 y figura 1, se aprecia la frecuencia y porcentajes de los niveles de bienestar psicológico subjetivo de los estudiantes de Psicología. Se precisa que el 49% se encuentra en un nivel medio de bienestar, ello indica que poseen una percepción satisfactoria acerca de su propia vida. En estos jóvenes se aprecia un adecuado proceso de consecución de metas consideradas significativas por ellos mismos; de igual manera, muestran un buen desarrollo y crecimiento personal en lo que respecta a lo emocional. No obstante, cabe señalar que existe un 26% de individuos que puntuaron bajo en sus niveles de bienestar psicológico subjetivo; lo cual constituye la cuarta parte de la población. Mantienen relaciones con otras personas que son valoradas como desagradables, hay presencia de afectividad negativa, caracterizada por la desvalorización hacia sí mismos, confusión o desánimo respecto a la consecución de sus objetivos de vida, y escasos niveles de felicidad personal. Estos resultados son semejantes a los de Almestar y Moncada (2012), quienes encontraron una tendencia a nivel medio en bienestar psicológico en una muestra de estudiantes de quinto año.

Ello puede estar relacionado con los hallazgos de Cornejo y Lucero (2006) en una muestra de estudiantes de Psicología de Argentina, acerca

de los problemas de adaptación a la vida universitaria, por falta de seguridad en sí mismos y temor a no responder a las exigencias académicas; esto fue dicho también por Merino (2012) al hallar correlaciones inversas entre aprensión y ansiedad con respecto a Bienestar Subjetivo. Así también, estos niveles podrían estar relacionados con el rendimiento académico, tal y como fue sugerido en las conclusiones de la investigación de Velásquez, efectuada a universitarios de Lima (2008). De manera similar, Pineda (2012) encontró correlaciones inversas entre bienestar psicológico y agresividad en una muestra de estudiantes de quinto de secundaria, dando cuenta que la presencia de esta emoción negativa repercute en la percepción de satisfacción que pudieran tener.

Lo mencionado se circunscribe dentro de los resultados de Rodríguez y Quiñones (2012) respecto a la estimación del 60% de universitarios peruanos sindicados con problemas emocionales como depresión y ansiedad, de los cuales, no están exentos los jóvenes de esta investigación. Este panorama señala, en términos amplios, una realidad palpable dentro de la cual se forman los futuros profesionales de la salud mental; entendiéndose que deben hacer frente, en un primer momento, a aquellos cambios propios de la vida universitaria. De no lograr esta adecuación, se encontrarán, más adelante con mayores retos con los cuales lidiar, a saber: atención psicológica de personas con diversas realidades y problemas en sus prácticas pre profesionales, convivencia en entornos socio laborales conflictivos y adversos, así como ser contenedores de las emociones y malestares de los demás salvaguardando la confidencialidad que la ética demanda. Entonces, al ser parte de la realidad del psicólogo el tener que hacer frente a estas vicisitudes, se requiere de un manejo tal, que no vaya en detrimento de su propio bienestar o de la satisfacción que sienta respecto al rumbo de su sus metas personales.

Entonces, cabría señalar que, aun cuando un 74% se encuentra en niveles medios a elevados de Bienestar Subjetivo, existe un porcentaje de estudiantes que requiere mejorar su valoración en este aspecto. Es necesario prestar atención a esta situación debido a que, como futuros profesionales de la salud mental, en ellos recae la responsabilidad de conducir y acompañar los procesos de logro de bienestar de sus consultantes, por lo que deben tener un buen manejo de las relaciones humanas, así como un positivo sentido de vida (propio de niveles elevados de bienestar), con la finalidad de ofrecer un buen servicio sin comprometer su estabilidad emocional en el proceso. Es aquí que resulta prioritario fijar estrategias de formación de habilidades duraderas, orientadas a un adecuado afrontamiento de situaciones consideradas amenazantes o potencialmente estresantes. Esta afirmación concuerda con lo referido por García et al., en el año 2010, acerca de que los estilos de personalidad juegan un papel muy importante en el desarrollo y mantenimiento del Bienestar Psicológico; por ende, deben ser adquiridos como parte de su paso por la vida universitaria, reforzando así el planteamiento de Little (2008) sobre la relación entre el bienestar psicológico y los planes personales, objetivos y proyectos de vida.

Así mismo, cabe señalar la importancia de la interacción y participación en entornos solidarios que la persona pudiera tener; a saber de Fernández (2012), quien encontró diferencias en el bienestar psicológico en adultos tardíos de acuerdo a la red de apoyo social, mostrando que las relaciones interpersonales juegan un papel preponderante en la percepción de una vida satisfactoria, tal como fue descrito por Vielma y Alonso (2010) como uno de los factores influyentes del bienestar y también como una de las dimensiones a considerar al evaluar este constructo. A esto se añaden los hallazgos de Chávez y Valencia (2006), quienes encontraron que, en una muestra de estudiantes de secundaria, los evaluados presentaron un adecuado control de sus proyectos y metas, acompañado de una aceptación de sí mismos y la capacidad de relacionarse con los demás ante situaciones problemáticas,

lo cual pone en evidencia otro de los factores considerados por Vielma y Alonso (2010).

Respecto a la segunda variable, en la tabla 5 y figura 2, se revela que los estudiantes utilizan algo por encima del promedio la respuesta de reevaluación positiva (26%), lo cual indica que tienden a reestructurar la situación de manera favorable para aceptar mejor la realidad. Esto difiere de los hallazgos de Casari et al. (2014) quienes establecieron que una muestra de universitarios de Psicología de Argentina utilizaban, principalmente, las estrategias evitativas de buscar gratificaciones alternas y la descarga emocional; de manera similar, Castellanos et al. (2011) encontraron correlación entre niveles moderados y elevados de ansiedad con la estrategia de evitación cognitiva en universitarios de la carrera de Psicología de Colombia. Por otra parte, Almaster y Moncada (2008), determinaron que los estudiantes de quinto año de Piura que evaluaron, utilizaban con mayor frecuencia la estrategia de esforzarse y tener éxito, lo cual indica que este constructo tiene influencia cultural y se presenta de manera variable de acuerdo al contexto en que se desarrolle.

Los resultados obtenidos son coherentes a lo que la Escuela Profesional declara como misión centrándose en la solución de problemas generadores de cambio. Así también, debido a que en la sociedad peruana es más valorado el individuo que hace frente a las dificultades que se le presenten de manera positiva sin perder el entusiasmo y perseverando hasta lograr el objetivo. Esto indica que aquellas respuestas que se alejen de esta concepción cultural fuertemente arraigada, serían vistas como inadecuadas o impropias del ciudadano peruano, por lo que su uso no es promovido (en este aspecto se estaría haciendo mención al coping proactivo propuesto por Lazarus y Folkman, 1984). Para reforzar esta idea, Peck (1959, 1968; citado en Izquierdo, 2005) concluye que las decisiones tomadas en los primeros años de vida sientan las bases de las soluciones en los años de la adultez.

De similar manera, en la tabla 5 y figura 2, se aprecia que la respuesta de afrontamiento de análisis lógico es usada algo por debajo del promedio (28%), por tanto, de manera regular suelen prepararse mentalmente para hacer frente al estresor o sus consecuencias. Los datos guardan cierta similitud con el estudio de Castañeda (2011) en el que halló relación entre la calidad de vida y una estrategia de tipo activo o de aproximación (Esforzarse en Tener Éxito). Cabe indicar que Romero et al. (2010), determinaron que un grupo de tenistas de Barcelona valoraban más un estilo análogo a éste (planificación activa), lo que indica la necesidad de focalizarse en el problema para definirlo y enfrentarlo. Esta estrategia es propia de la etapa maduracional en la que se encuentran inmersos los jóvenes universitarios y explicada por Peck (1959, 1968; citado en Izquierdo, 2005) acerca de la lucha del adulto joven contra la tendencia a obstinarse en sus hábitos o juicios anteriores para acceder a una mayor flexibilidad mental. En el caso de los estudiantes trujillanos se hay una tendencia a utilizar en término medio esta respuesta, por lo cual, aun se hallan consolidando este proceso de pensamiento acorde a la teoría de Peck.

De igual forma, en la tabla 5 y figura 2, se observa que las demás respuestas son utilizadas con una tendencia promedio, detallándose de la siguiente manera: 23% para descarga emocional, 29% en búsqueda de guía y soporte, 30% en aceptación o resignación, 38% en evitación cognitiva y búsqueda de recompensas alternativas, y 43% en solución de problemas. Lo más resaltante en este punto es que el mayor porcentaje se halla nuevamente en una respuesta de aproximación, seguido de las respuestas evitativas. Esto señala que no existe un tipo de afrontamiento preponderante en estos jóvenes, puesto que no existen procesos considerados universalmente buenos o malos (Lazarus y Folkman, 1984). Ello quiere decir que cuando los jóvenes hacen esfuerzos mentales o conductuales para apartarse del estresor, también están generando formas de bregar con el problema. Haciendo hincapié en la teoría del desarrollo de Papalia et al. (2009). Se tiene que, una de las tareas del

adulto joven, es desarrollar habilidades cognitivas de mayor complejidad que se refleja en un sentimiento de autonomía y dominio, así como dominar sus emociones; por tanto se deben generar las estrategias que permitan elecciones de vida que influyan en un buen estado de salud y orienten a la persona hacia el bienestar psicológico. Peck (1959, 1968; citado en Izquierdo, 2005) afirma que las metas de la persona se ven reforzadas y apoyadas socialmente si son acordes a la edad de la persona, caso contrario se rechazan y van perdiendo relevancia.

Es así que, en las siguientes líneas se procede a realizar la contrastación de la hipótesis de investigación:

Se acepta la hipótesis de investigación, ya que se encuentran correlaciones estadísticamente significativas entre el bienestar psicológico subjetivo y cinco de las ocho respuestas de afrontamiento de los estudiantes de Psicología, lo que demuestra que la forma en que estos jóvenes hacen frente a los estímulos estresores repercute en sus niveles de satisfacción consigo mismos y la manera en que conducen su vida. Los resultados guardan semejanza con los datos presentados por Cornejo y Lucero (2006), en cuya muestra de evaluación se obtuvieron también, niveles medios de bienestar psicológico relacionados a estrategias orientadas al análisis de la situación y desarrollo de actividades para solucionarla. También se asemeja a los datos de Rojas (2014) quien obtuvo correlaciones directas entre las estrategias de afrontamiento activas y el bienestar en adolescentes de Cajamarca; de manera similar, Velásquez et al. (2008) refirió existencia de correlatos entre el bienestar psicológico y la asertividad en universitarios de Lima. Todos estos resultados avalan la postura de estilos de respuesta forjados en un contexto sociocultural, como es el peruano y que están orientados a abordar de forma activa la situación problema. Datos similares fueron obtenidos por Almestar y Moncada (2008), quienes evidenciaron una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las

estrategias falta de afrontamiento, ignorar el problema y reservarlo para sí.

De manera más específica, se evidencia una correlación directa de grado medio y altamente significativo entre la respuesta de afrontamiento de análisis lógico y el bienestar psicológico subjetivo, lo cual indica que, a mayor capacidad de prepararse mentalmente para analizar el estresor y sus posibles consecuencias, se incrementan los niveles de satisfacción con la propia vida. Una posible explicación de este fenómeno radica en la pauta sociocultural occidental que valora el pensamiento crítico y racional, y que es fomentado desde los primeros años de educación básica regular, con frecuentes mensajes que refuerzan a las respuestas analíticas y previamente organizadas. Además se consolida el estadio de las operaciones formales propuesto por Piaget (1971, citado en Papalia, et al., 2009), lo que implica que la persona puede llegar a alcanzar un nivel de razonamiento abstracto de tipo hipotético deductivo, con preferencia de la manifestación de la lógica en la resolución de problemas que se le presenten. Al ser un tipo de pensamiento favorecido en el contexto sociocultural en que se desenvuelven estos jóvenes, se entiende que su uso trae como consecuencia el reforzamiento social y personal por hacer evidente una “madurez” acorde a su edad y estatus de universitarios.

También se presenta una correlación directa, de grado considerable y altamente significativa entre la respuesta de afrontamiento de reevaluación positiva y el bienestar psicológico subjetivo, esto significa que esta variable se asocia a la reestructuración de manera favorable del problema y la aceptación positiva de la realidad que se les presenta. Este correlato se explica por la percepción que tendrían los jóvenes evaluados respecto a que, si el problema deja de verse como tal, entonces ya se ha generado una mejora en la vida de esa persona. Dicho pensamiento es usualmente transmitido a los estudiantes de Psicología de las diversas universidades y se ampara en las corrientes cognitiva y positiva; la primera se centra en el uso de creencias racionales que resulten más

adaptativas, realistas y disminuyan el malestar ante las circunstancias que se le presenten. Por su parte, la segunda corriente trabaja en el desarrollo personal y las experiencias positivas para un mejor funcionamiento de las personas (Alarcón, 2008). Es de entender que estos contenidos teóricos que son parte del proceso de formación académica, también encuentran arraigo en la manera de pensar y orientarse cuando, de resolver un problema se trata.

Así mismo, se pone de manifiesto la existencia de correlación directa, de grado medio y altamente significativa entre la respuesta de afrontamiento de búsqueda de guía y soporte y el bienestar psicológico subjetivo, quiere decir que si recurren a la búsqueda de información para enfrentar al problema o, solicitan apoyo en terceras personas, se incrementa la percepción de bienestar en sus vidas. En este hallazgo, nuevamente vale una explicación cimentada en la formación profesional de la carrera de Psicología, debido a que se enseña a los estudiantes de esta rama que, el primer paso para sanar emocionalmente es buscar y solicitar ayuda, sobre todo si esa ayuda proviene de una persona calificada. También cabe mencionar a Papalia et al. (2009), quienes puntualizan que uno de los objetivos de la adultez temprana es la búsqueda y consolidación de relaciones interpersonales favorables y duraderas, por ende, esta relación estaría reflejando la valoración que se le da al apoyo social proveniente de familiares y amigos, así como a la Psicología como medio de consulta a una fuente especializada para abordar las dificultades con la consecuente sensación positiva de logro tras la resolución de cualquier situación adversa.

Además, se presenta una correlación directa, de grado considerable y altamente significativa entre la respuesta de afrontamiento de solución de problemas y el bienestar psicológico subjetivo, lo cual indica que, mientras más acciones se realicen para resolver las contrariedades, mayor satisfacción relacionada al cumplimiento de sus metas de vida. En este aspecto, Little (2008) propone la existencia de una relación directa entre

el bienestar y los proyectos personales; Casullo y Castro (2000) señalan que el bienestar se compone de experiencias presentes, pero además tiene proyección al futuro. Esto conllevaría a generar un pensamiento orientado a la acción, es decir considerar acertado o correcto ponerse en acción, ya sea que actuar implique asumir decisiones correctas o erróneas, porque el estar en movimiento implica, por sí mismo, empezare a resolver el problema; mientras que lo contrario sería optar por una actitud pasiva y lograr que la dificultad se incremente. Es así que, el logro de objetivos se asocia al crecimiento y desarrollo personal (Sánchez, 2007)

Aun cuando Lazarus y Folkman (1984) precisen que no existen respuestas universalmente buenas o malas, es necesario analizar las implicancias de esta manera de comportamiento, puesto que generaría una falsa percepción acerca de que las acciones, en sí mismas son positivas o favorables, pudiendo existir ocasiones en que no sea de tal forma; de ser así, estos jóvenes estarían actuando convencidos que su proceder es correcto, generando falsas sensaciones de confianza en sí mismos con escasa capacidad para la autocrítica. Por ende, esta respuesta debería ser orientada con la clara consigna de acompañarse del análisis de consecuencias de sus actos.

Por otra parte, se denota la falta de una correlación estadísticamente significativa entre la respuesta de afrontamiento de evitación cognitiva y el bienestar psicológico subjetivo, esto implica que el dejar de pensar de manera realista en el problema no está asociado a la sensación interna de felicidad. Estos resultados discrepan de los obtenidos por Rojas (2014), quien sí estableció un correlato negativo entre la estrategia falta de afrontamiento y el bienestar psicológico total en estudiantes de secundaria de Cajamarca. Dado que su presencia no representa mayor influencia en los niveles de satisfacción de los evaluados, resultaría adecuado mantener su uso como una forma de manejar el continuo flujo de información al que se ven expuestos lo psicólogos y futuros

profesionales de la Psicología debido a que son depositarios de los relatos de sus pacientes y, por ello no quedan exentos de 'engancharse' o asimilarlos, por lo que resulta útil el evitar pensar en la situación problemática de manera realista, para dar paso a otro tipo de pensamientos como el lateral o el divergente.

Acotando a lo anterior, existe ausencia de relación estadísticamente significativa entre la respuesta de afrontamiento de aceptación o resignación y el bienestar psicológico subjetivo, lo cual indica que aun cuando la persona asuma en su pensamiento que el problema no tiene solución, ello no guarda implicancias con el bienestar emocional que experimente. Esto se manifiesta al ocurrir lo que Lazarus y Folkman (1984) catalogan como demandas específicas que resultan excedentes o desbordantes de los recursos que posee la persona, o cuando la fase de choque (impacto inicial y aparición de reacciones fisiológicas) se prolonga y la fase de contra choque, lejos de llevar a la adaptación, produce agotamiento y disminución de la capacidad de generar respuestas positivas. Los autores hablan, en este punto, de consecuencias negativas por la actitud pasiva frente a la resolución del inconveniente que vendría de la mano de la desesperanza y resignación, así como del fracaso en erradicar las emociones desagradables que el problema hubiere suscitado. Si la persona asume esta condición, se aleja del rol ejemplar que debe proyectar a quienes acudan a su consulta, pues no encontraría la forma de guiar a terceras personas hacia la resolución de sus dificultades y él mismo no lo ha hecho en su momento.

En contraste, sí se muestra correlación directa de grado medio y altamente significativa entre la respuesta de afrontamiento de búsqueda de recompensas alternativas y el bienestar psicológico subjetivo, lo que denota que, cuando los evaluados lleven a cabo otras acciones que le alejen de hacer frente al problema, pero que le generen satisfacción, se contribuye a incrementar sus niveles de Bienestar emocional. Es propicio hacer mención que, aun cuando esta sea una respuesta de evitación,

resultó esperable la existencia de este correlato, porque en la misma definición se señala que las acciones que busca la persona deben ser de carácter gratificante. Al respecto, Casas y Calvimontes (2009), así como Cornejo y Lucero (2006) hallaron que una muestra de estudiantes de secundaria y universitarios de Trujillo, respectivamente, presentaron gran impacto emocional en problemas de tipo personal, académico, familiar y de salud; por lo que, tomarse el tiempo necesario para generar una distracción, contrarrestaría los potenciales riesgos de presencia de depresión, estrés, adicciones y otros trastornos, referidos por Rodríguez y Quiñones (2012), lo que impactaría en la mejora de la satisfacción personal o bienestar.

Contrario a lo anterior, se demuestra la ausencia de correlación estadísticamente significativa entre la respuesta de afrontamiento de descarga emocional y el bienestar psicológico subjetivo, lo cual muestra que esta variable no está sujeta a la expresión de sentimientos negativos para reducir el estrés. En este aspecto, es conocido que los episodios catárticos conllevan a un estado de disminución de la sobre carga emocional, pero no necesariamente a nutrirse de emociones más placenteras. Esto es contrario a los resultados de Rojas (2014), quien obtuvo correlaciones inversas entre la estrategia de Disminución de la Tensión y el Bienestar Psicológico en general, por lo que se pone de manifiesto la variabilidad a la que están sometidas las variables dentro de un entorno socio cultural. Volviendo al punto anterior, este tipo de respuesta se focaliza en la emoción, es decir, se asume la situación como inmodificable y la atención se centra en reducir el malestar emocional, mas no el significado de la amenaza generada a partir del problema. Entonces, queda la percepción de que en realidad no se ha abordado la complicación como tal, sino que se ha buscado que el componente emocional que le acompaña, no se desborde.

Frente a todo lo expuesto, queda corroborada la estrecha relación que existe entre las maneras de lidiar con el estrés y el impacto que tiene en

la sensación de bienestar personal de los estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, sede Trujillo. Su esclarecimiento da pie a la formulación de propuestas de abordaje que contribuyan a dar cumplimiento a la declaración de la política de calidad de la Escuela Profesional de Psicología acerca de formar capital humano que les lleve a ser “buenos profesionales” y “buenos ciudadanos” (párr. 1) involucrados en servicio a la comunidad y conscientes de las repercusiones sociales de sus actos frente a otras personas (Psicología ULADECH, 2014).

Aun así se debe señalar que estos resultados no son generalizables a todos los estudiantes de Psicología de la ciudad de Trujillo, por cuanto el estudio fue censal pero restringido a una sola universidad que no brinda la representatividad necesaria para estos casos, aun cuando se corroboren los hallazgos con diversos antecedentes. Cabría señalar la necesidad de replicar esta investigación en las demás universidades de la ciudad de Trujillo que cuenten con la carrera de Psicología para tener un conocimiento certero de la manifestación de ambas variables de investigación y generar las medidas correctivas o impulsoras de adecuados niveles de bienestar. También resultaría interesante ampliar el estudio a los otros tipos de bienestar, llámese material, de trabajo y de pareja, que son escasamente estudiados por dar mayor prioridad el bienestar subjetivo.

Así también es pertinente generar estudios de tipo experimental en la institución evaluada, generando intervenciones de corte cognitivo conductual para fomentar un adecuado uso de las respuestas de afrontamiento y, que de esta manera, repercutan en el bienestar Psicológico. Es por ello que en el siguiente apartado se establece una propuesta de intervención orientada a los estudiantes de Psicología de ULADECH – sede Trujillo.

## CONCLUSIONES

En este apartado se proceden a puntualizar las siguientes conclusiones:

- Existe correlación directa entre el bienestar psicológico subjetivo y cinco respuestas de afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, sede Trujillo en el ciclo académico 2015 – I.
- Así también, se observa correlación directa de grado medio y altamente significativa entre el bienestar psicológico subjetivo y la respuesta de afrontamiento de análisis lógico ( $r=.37$ ) en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, sede Trujillo en el ciclo académico 2015 – I.
- Se observa correlación directa de grado considerable y altamente significativo en la respuesta de reevaluación positiva ( $r=.53$ ) con el bienestar psicológico subjetivo en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, sede Trujillo en el ciclo académico 2015 – I.
- Existe correlación directa de grado medio y altamente significativa entre el bienestar psicológico subjetivo y la respuesta de afrontamiento búsqueda de guía y soporte ( $r=.26$ ) en los estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, sede Trujillo en el ciclo académico 2015 – I.
- Se presenta correlación directa de grado considerable y altamente significativo en la respuesta de afrontamiento Solución de Problemas ( $r=.51$ ) y el Bienestar Psicológico Subjetivo en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, sede Trujillo en el ciclo académico 2015 – I.
- No se halló correlación estadísticamente significativa entre el Bienestar psicológico subjetivo y la respuesta de afrontamiento evitación cognitiva en los estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, sede Trujillo en el ciclo académico 2015 – I ( $p>.05$ ).

- Tampoco se evidenció correlación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico subjetivo y la respuesta de afrontamiento aceptación o resignación en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, sede Trujillo en el ciclo académico 2015 – I ( $p > .05$ ).
- Se evidencia correlación directa de grado medio y altamente significativa entre el bienestar psicológico subjetivo y la respuesta de afrontamiento búsqueda de recompensas alternativas ( $r = .29$ ) en los estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, sede Trujillo en el ciclo académico 2015 – I.
- No se obtuvo correlación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico subjetivo y la respuesta de afrontamiento descarga emocional en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, sede Trujillo en el ciclo académico 2015 – I ( $p > .05$ ).
- El 49% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de bienestar psicológico subjetivo, mientras que el 26% se halla en un bajo nivel.
- La respuesta de afrontamiento de reevaluación positiva tuvo una tendencia de 26% a ser usada algo por encima del promedio. La respuesta de análisis lógico es usada algo por debajo del promedio por el 28% de los evaluados. Las otras respuestas se encuentran en una tendencia promedio de uso.

## RECOMENDACIONES

Es menester hacer las siguientes sugerencias:

- Dar a conocer los resultados y la propuesta de intervención a las autoridades de la institución, con la finalidad de que se tomen decisiones en beneficio de la formación integral de sus estudiantes.
- Desarrollar el programa de habilidades para la vida como alternativa de mejora de los niveles de bienestar psicológico subjetivo, basado en el uso de las respuestas de afrontamiento de aproximación, tanto en su modalidad cognitiva como conductual.
- Realizar evaluaciones periódicas de monitoreo de los avances y mejoras de los estudiantes en ambas variables.
- Ampliar la presente investigación a otras Escuelas de Psicología de Trujillo, así como a los estudiantes de las otras Escuelas Profesionales de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote en sus diversas sedes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Libros:

- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad*. Lima, Perú: Universitaria.
- Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social indicators of well being: American's perceptions of quality*. New York: Plenum.
- Badós, A. (2008). *Terapia cognitiva de Beck: Técnicas de modificación de conducta*. Madrid España: Pirámide.
- Byrne, D. (1964). *Progress in personality experimental research*. Nueva York: Academic Press.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Clark, D. y Beck, A. (1988). *Cognitive approaches, Handbook of anxiety disorders*. Nueva York, Estados Unidos: Edit. Pergamon.
- Corral, V. (2001). *Comportamiento proambiental*. Santa Cruz de Tenerife: Resma.
- Dorsch, F. (1985). *Diccionario de Psicología* (8va ed.). Barcelona: Edit. Herder.
- Ellis, A. (1979). *The theory of rational-emotive therapy. Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy*. Estados Unidos de Norteamérica: Edit. Brooks/Cole.
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*. Málaga: Archidona Aljibe.
- Freud, A. (1980). *El yo y los mecanismos de defensa*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). México D.F.: Mc. Graw Hill.
- Larsen y Buss (2005). *Psicología de la personalidad* (2da ed). México: Edit. Mc. Graw Hill.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984) *Estrés y procesos cognitivos*. New York: Springer
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (3ra edición). España: Martínez Roca.
- López, J. (1965). *Las neurosis como enfermedades del ánimo*. Barcelona, España: Labor.

- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness*. New York: The Penguin Press.
- Kirchner, T. y Forns i Sanctana, M. (2010). *Manual del Inventario de Respuestas de Afrontamiento – adultos. Adaptación española*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Michalos, A. (1986). *Research of the quality of life*. Michigan: Institute for Social Research. University of Michigan.
- Moos, R.H. (1974). *Evaluating Educational Environments*. San Francisco, California: Jossey – Bass Publishers.
- Moos, R. (2010). *Inventario de respuestas de afrontamiento – adultos. Manual*. Madrid: TEA Ediciones.
- Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R. y Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. México: Mg. Graw Hill.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la Lengua Española* (22da ed.). Madrid, España: Espasa.
- Ryan, R., Sheldon, K., Kasser, T. y Deci, E (1996). *The psychology of action: linking cognition and motivation to behavior*. New York: Guilford.
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Argentina: Universidad de Belgrano.
- Sánchez, J. (2007). *Escala de Bienestar Psicológico* (2° ed.). Madrid, España: TEA Ediciones.
- Vehnoven, R. (1994). *Intervención Psicosocial*. Holanda: University Press.
- Wheaton, B. (1990). *Stress between work and family*. Ney York: Plenum.

### **Tesis:**

- Almestar, H. y Moncada, G. (2008). *Relación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento de los estudiantes del quinto año de secundaria de las instituciones Ignacio Merino y San Pedro de Piura* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Piura, Perú.
- Arévalo, E. M. (2013). *Bienestar psicológico subjetivo – material y calidad de vida en adolescentes preuniversitarios* (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Casas, M.E. y Calvimontes, M. (2009). *Sucesos de vida y estilos de afrontamiento a estrés en adolescentes de la Institución Educativa*

- Miguel Grau Seminario del distrito de Salaverry, 2009* (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.
- Castañeda, S. (2011). *Estrategias de Afrontamiento y su relación con la Calidad de Vida en alumnos de secundaria* (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Castillo, K. V. (2012). *Diferencias de género en ansiedad rasgo y bienestar psicológico subjetivo y material en estudiantes preuniversitarios* (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Chávez y Valencia (2006). *Relación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de la I.E. Hans Heinrich Bruning – Chiclayo* (Tesis de Licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú.
- Contreras, Z. S. (2014). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico en estudiantes de salud y Educación* (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Fernández, G. I. (2012). *Bienestar psicológico en adultos tardíos según su red social de apoyo* (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.
- Kemper, S. (2000). *Influencia de la práctica religiosa (activa – no activa) y del género de la familia sobre el Clima Social Familiar* (Tesis de Maestría), Lima, Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Merino, E. J. (2012). *Rasgos de personalidad y bienestar psicológico subjetivo – material en estudiantes universitarios de Psicología* (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Pineda, S. (2012). *Conductas agresivas y el bienestar psicológico en alumnos del quinto año de secundaria de la I.E. 80819 del distrito de El Porvenir – Trujillo 2010* (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.
- Rojas, M. J. (2014). *Bienestar psicológico y Estrategias de Afrontamiento en alumnos de secundaria de la provincia de San Pablo – Cajamarca* (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo.

#### **Revistas:**

- Avison, W. (1998). Stressful life events and depressive symptoms: Dissaggregating the effects of acute stressors and chronic strains. *Journal of Health and Social Behavior*. 29, 253 – 264.

- Ballesteros, B., Medina, A. y Caicedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psicológica*. 5 (2), 239-258.
- Brown, G. Bifulco, A. y Harris, T.O. (1987). Life events, vulnerability and onset of depression: some refinements. *British Journal of Psychiatry*, 150, 30 – 42.
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23.3), 43 – 72.
- Castro, A. y Casullo, M. (2000). Evaluación del Bienestar Psicológico. *Revista de Psicología XVIII*. 2(1), pp. 37 – 68.
- Casullo, M. M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. *Psicothema*. 14 (2):363- 368.
- Cohen, S. y Williamson, G.M. (1991). Stress and infectious disease in humans. *Psychological Bulletin*, 109(1), 5 – 24.
- Costa, P. y McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668 – 678.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003) El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. (12) 1, 83-96.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I. y Dierendonck, D. (2005). Adaptación española Escalas de bienestar psicológico. *Psicothema*. 18(3), 572- 577.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542 – 575.
- Diener, E. y Lucas, R. (1999). Bienestar Subjetivo: tres décadas de progreso. *Psychological Bulletin*, 125(2), pp. 276 – 372.
- García-Viniegras, C. y López, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina*.
- Hobfoll, S.E. (2001). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307 – 324.
- Holmes, T.H. y Rahe, H.R. (1967). The social readjustment rating scales. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213 – 218.
- Lalonde, M. (1974). A new perspective of the health of Canadian. *Office of the Canadian Minister of National Health and Welfare*. Ottawa.

- Little, B. (2008). Los proyectos personales y rasgos gratuitos: personalidad y motivación reconsiderada. *Psicología Social y Personalidad Compás*, 2(3), pp. 1235 – 1254.
- Moos, R.H. (1984). Context and coping: Toward a unifying conceptual Framework. *American Journal of Community Psychology*, 12. 5 – 25.
- Seligman, M. (2003). Psicología positiva: Supuestos fundamentales. *Psicólogo*, 8(2), pp. 126 – 127.
- Suls, J., David, J.D. y Harvey, J.H. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of personality*, 64(4), 711 – 735.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1 – 34.
- Vielma, J. y Alonso, L. (diciembre, 2010). “El bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Artículos arbitrados*, 14(49), 265 - 275
- Vlek, C. (2000). Essential Psychology for environmental policy making. *International Journal of Psychology*, 35, 153 – 167.

#### **Revistas de internet:**

- Baldi, G. y García, E. (julio, 2005). Calidad de vida y medio ambiente. *La Psicología Ambiental. Universidades*, 30, 9 – 16. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/373/37303003.pdf>
- Casari, L. M.; Anglada, J. & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), pp. 243 – 269. Recuperado de: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=e5f0c982-683d-483a-85e6-6ee7e87eea82%40sessionmgr4001&vid=11&hid=4212>
- Castellanos, M. T.; Guarnizo, C.A. y Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de Psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), pp. 50 – 57. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3699507>
- Cornejo, M. y Lucero, M. C. (2006). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con Bienestar Psicológico y Modalidades de Afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*, VI(I), pp. 143 – 153. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2147165>

- García, C.; Straniero, C.; Páramo M.A.; Torrecilla, M. y Escalante, E. (2010). Rasgos de personalidad y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Académica*. 39, pp. 8 – 29. Recuperado de: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=e5f0c982-683d-483a-85e6-6ee7e87eea82%40sessionmgr4001&vid=15&hid=4212>
- Izquierdo, A. (2005). Psicología del desarrollo de la edad adulta. Teorías y contextos. *Revista Complutense de Educación*, 16(2), 601 – 619. Recuperado de [revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/.../15990](http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/.../15990)
- Molina, J.; Castillo, I. y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad, European Journal of Human Movement*, 18, pp. 79 – 91. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274220374005>
- Moos, R. H. (2002). 2001 INVITED ADDRESS: The mystery of human context and coping: An unraveling of clues. *American Journal of Community Psychology*, 30(1), pp. 67-88. Recuperado de: [www.springer.com/?SGWID=4-102-45-168007-p51553695](http://www.springer.com/?SGWID=4-102-45-168007-p51553695)
- Rodríguez, Y. y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), pp. 7 – 17. Recuperado de: <http://revistagriot.uprrp.edu/archivos/2012050101.pdf>
- Romero, A.; Zapata, R.; García – Mas, A.; Brustad, R.; Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista Psicología del Deporte*, 19(1), pp. 117 – 133. Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=e5f0c982-683d-483a-85e6-6ee7e87eea82%40sessionmgr4001&vid=8&hid=4212>
- Thoits, P. (1995). Stress, coping and social support processes: where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 53 – 79. Recuperado de: [http://www.asanet.org/images/members/docs/pdf/special/jhsb/jhsb\\_extra\\_1995\\_Article\\_3\\_Thoits.pdf](http://www.asanet.org/images/members/docs/pdf/special/jhsb/jhsb_extra_1995_Article_3_Thoits.pdf)
- Velásquez, C.; Montgomery, W.; Montero, V.; Pomalaya, R.; Dioses, A.; Velásquez, N.; Araki, R. y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en Psicología*. 11(2), pp. 139 – 152. Recuperado de: <http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/rip/v11n2/a09v11n2.pdf>

## Internet:

Definición.de (2008). *Definición de programa - Qué es, Significado y Concepto*. Recuperado de:  
<http://definicion.de/programa/#ixzz2KK8Hkp2R>

McKay, Davis y Fanning (s.f.). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. "La reestructuración cognitiva"*. Recuperado de  
<http://www.forofs.com/La-Reestructuracion-Cognitiva-h5.htm>

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2000). Informe sobre la salud en el mundo 2000. Mejorar el desempeño de los sistemas de salud. 53° Asamblea Mundial de la Salud. Recuperado de  
[http://apps.who.int/gb/archive/pdf\\_files/WHA53/sa4.pdf](http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA53/sa4.pdf)

Psicología ULADECH (2014). *Escuela Profesional de Psicología*. Recuperado el 23 de junio de 2015 de  
<http://psicologia.uladech.edu.pe/es/>

UNIVERSIA, noticias de actualidad. (13 de noviembre, 2014). *Los 10 retos que el mundo deberá enfrentar en 2015. España*. Recuperado de:  
<http://noticias.universia.es/actualidad/noticia/2014/11/13/1114968/10-retos-mundo-debera-enfrentar-2015.html>

## ANEXOS

### **Anexo 1: Escala de Bienestar Psicológico**

Es importante señalar que se coloca la totalidad de la prueba, que incluye cuatro escalas, pero debe señalarse que para el presente trabajo se utilizó la Escala de Bienestar psicológico subjetivo.

# EBP

**ESPERE. NO ABRA ESTE CUADERNILLO HASTA QUE  
SE LE INDIQUE**

# 1

## INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted, **EN ESTA ETAPA DE SU VIDA**, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa forma.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como

### EJEMPLO:

“Me siento muy ilusionado”

Si usted, en esta etapa de su vida, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar, en la hoja de respuestas, una cruz en una de las casillas que están a continuación del recuadro donde dice **NUNCA**; si algunas veces sí que se siente ilusionado, pondrá una cruz frente al recuadro de **ALGUNAS VECES**; si esto le ocurre más a menudo, pondrá una cruz frente a **BASTANTES VECES**; si con mucha frecuencia se siente usted así, pondrá una cruz frente a **CASI SIEMPRE**; si, prácticamente, usted se siente de esta forma en casi todos los momentos, pondrá una frente al recuadro **SIEMPRE**.

Suponemos que el que va a contestar jamás se siente ilusionado. Por eso, en la Hoja de respuestas, se ha puesto una cruz en la primera casilla, debajo de la palabra **Ejemplo**.

Marque Ud. una cruz en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente. Fíjese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS.**

1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.
3. Me siento bien conmigo mismo.
4. Todo me parece interesante.
5. Me gusta divertirme.
6. Me siento jovial.
7. Busco momentos de distracción y descanso.
8. Tengo buena suerte.
9. Estoy ilusionado/a.
10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida.
11. Me siento optimista.
12. Me siento capaz de realizar mi trabajo.
13. Creo que tengo buena salud.
14. Duermo bien y de forma tranquila.
15. Me creo útil y necesario/a para la gente.
16. Creo que me sucederán cosas agradables.
17. Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería.
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.
19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades.
20. Creo que mi familia me quiere.
21. Me siento "en forma".
22. Tengo muchas ganas de vivir.
23. Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.
24. Me gusta lo que hago.
25. Disfruto de las comidas.
26. Me gusta salir y ver a la gente.
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.
28. Creo que, generalmente, tengo buen humor.
29. Siento que todo me va bien.
30. Tengo confianza en mí mismo/a.
31. Vivo con cierto desahogo y bienestar.
32. Puedo decir que soy afortunado/a.
33. Tengo una vida tranquila.
34. Tengo lo necesario para vivir.
35. La vida me ha sido favorable.
36. Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.
37. Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.
38. Las condiciones en que vivo son cómodas.
39. Mi situación es relativamente próspera.
40. Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.

# 2

## INSTRUCCIONES

Las siguientes frases describen posibles condiciones y efectos que las personas podemos experimentar en nuestro trabajo, sea este trabajo el propio de la casa o el trabajo fuera del hogar. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN SU TRABAJO, se ha sentido así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si lo afirmado en cada frase le sucede o no. Después de leer cada frase marque con una cruz, en la Hoja de respuestas, la casilla correspondiente a la contestación que mejor refleje las condiciones, efectos y sentimientos que usted experimenta en su trabajo.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como

### EJEMPLO:

“Mi trabajo me hace feliz”

Si usted, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar, en la hoja de respuestas, una cruz frente al recuadro donde dice **NUNCA**; si en alguna ocasión sí que se siente de esta manera, ponga una cruz frente a **RARAS VECES**; si esto le ocurre de vez en cuando, ponga una cruz frente a **LAGUNAS VECES**; si con frecuencia se siente usted así, ponga una cruz frente **CON FRECUENCIA**; si lo que se afirma en la frase le sucede habitualmente, ponga una cruz frente al recuadro de **CASI SIEMPRE**.

Suponemos que el que va a contestar se siente con frecuencia feliz en su trabajo, Por eso, en la Hoja de respuestas se ha puesto una cruz en la casilla frente al recuadro **CON FRECUENCIA** bajo la columna **Ejemplo**.

Marque Ud. cruz en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente. Fíjese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS.**

1. Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.
2. Mi trabajo da sentido a mi vida.
3. Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.
4. Mi trabajo es interesante.
5. Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrida.
6. En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.
7. Mi trabajo me ha proporcionado independencia.
8. Estoy discriminado/a en mi trabajo.
9. Mi trabajo es lo más importante para mí.
10. Disfruto con mi trabajo.

# 3

Las siguientes frases describen actitudes personales en relación con la sexualidad y las relaciones de pareja. Lea cada frase y decida hasta qué punto refleja sus pensamientos, sentimientos y actitudes. No hay respuestas verdaderas o falsas sencillamente unas personas pensamos y sentimos de una manera y otras piensan de forma distinta, probablemente, estará de acuerdo con algunas frases y en desacuerdo con otras. En algunos de las afirmaciones quizá este usted, en parte de acuerdo pero, a las vez, en parte en desacuerdo. Por favor, exponga su opinión sobre cada frase marcando con una cruz, en la hoja de respuestas, la casilla que mejor describa su actitud o sentimiento ante cada frase puede usted estar: **-TOTALMENTE EN DESACUERDO – MODERADAMENTE EN DESACUERDO – EN PARTE DE ACUERDO Y EN PARTE EN DESACUERDO – MODERADAMENTE DE ACUERDO – TOTALMENTE DE ACUERDO.**

Fíjese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la hoja de respuestas en que va a contestar.

**LAS FRASES DESTINADAS A LAS MUJERES SE PRESENTAN EN LA PAGINA SIGUIENTE Y LAS DESTINADAS A LOS VARONES AL DORSO DE LA DE LAS MUJERES.**

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR, GRACIAS.**

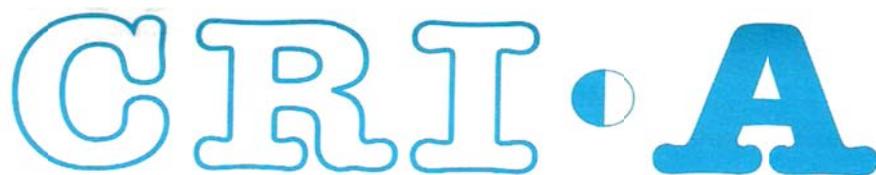
## Varones

1. Atiendo al deseo sexual de mi esposa
2. Disfruto y me relajo con la relaciones sexuales
3. Me siento feliz como esposo
4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida
5. Mi mujer manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual
6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi mujer en ella todo el día
7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes
8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa
9. No temo de expresar a mi mujer mi deseo sexual
10. Me cuenta conseguir la erección
11. Mi interés sexual a descendido
12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría
13. Mi esposa y yo estamos de acuerdo en muchas cosas
14. Hago con frecuencia el acto sexual
15. El acto sexual me proporciona placer.

## Mujeres

1. Atiendo el deseo sexual del esposo.
2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.
3. Me siento feliz como esposa.
4. La sexualidad sigue ocupando, un lugar importante en mi vida.
5. Mi mando manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.
6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi marido en ella todo el día.
7. Mis relaciones sexuales son ahora pocos frecuentes.





## Anexo 2: Inventario de Respuestas de Afrontamiento

Nombres y Apellidos					
edad		sexo	V	M	Fecha de evaluación: .....
Institución					
Trabajo actual					

### INSTRUCCIONES

Este ejemplar contiene preguntas sobre cómo se enfrenta a los problemas importantes que surgen en su vida. Consta de dos partes. En la PARTE 1 deberá describir el problema más importante o la situación más difícil que haya vivido en los últimos 1 meses. Ejemplos de estas situaciones pueden ser problemas con familiares o amigos, la enfermedad o muerte de un ser querido, un accidente o problema de salud, dificultades financieras o de trabajo...si no ha vivido ningún problema importante, piense en un problema de menor importancia que haya tenido que resolver.

Seguidamente tendrá que indicar su grado de acuerdo en **10 preguntas** que se le formulan acerca de **cómo valora** este problema, siguiendo este criterio:

En la **PARTE 2** deberá responder a **48 preguntas** expresando en cada una la frecuencia con la que actúa de la manera que se indica. Deberá marcar:

Trate de responder a todas las preguntas de la forma más precisa que pueda. Recuerde que sus respuestas son confidenciales y que ***no hay contestaciones buenas y malas***, sencillamente siga su criterio personal.

Si quiere corregir alguna respuesta, tache bien la primera y redondee la nueva respuesta.

Antes de empezar no olvide anotar sus datos de identificación en la parte superior de esta página.

# Parte 1

Por favor, piense en el problema más importante o la situación más difícil que haya vivido en los últimos **12 meses**, describa este problema en el siguiente espacio

- Puntúe del 1 al 10 (1= casi nada, 10 = muchísimo) la intensidad de estrés que le ha generado.
- Puntúe del 1 al 10 (1= casi nada, 10 = muchísimo) el grado en que creía controlar este problema.

A continuación responda a las siguientes 10 preguntas y marque y rodee su contestación en el espacio indicado.

SN	GN	GS	SS
SEGURO QUE NO	GENERALMENTE NO	GENERALMENTE SÍ	SEGURO QUE SÍ

1.	¿Había tenido que resolver antes un problema como éste?	SN	GN	GS	SS
2.	¿Sabía que este problema le iba a ocurrir a usted?	SN	GN	GS	SS
3.	¿Tuvo suficiente tiempo de preparación para afrontar este problema?	SN	GN	GS	SS
4.	Cuando ocurrió este problema, ¿pensó en él como una amenaza?	SN	GN	GS	SS
5.	Cuando ocurrió este problema, ¿pensó en él como un reto?	SN	GN	GS	SS
6.	Este problema, ¿fue causado por algo que hizo usted?	SN	GN	GS	SS
7.	Este problema, ¿fue causado por algo que hizo otra persona?	SN	GN	GS	SS
8.	¿Sacó algo bueno de enfrentarse a este problema?	SN	GN	GS	SS
9.	¿Se ha resuelto ya este problema o situación?	SN	GN	GS	SS
10.	Si el problema ya se ha solucionado, ¿le va ya todo bien?	SN	GN	GS	SS

# Parte 2

Lea atentamente cada una de las **48 preguntas** que aparecen a continuación y señale con qué frecuencia actúa de la manera que la pregunta indica para afrontar el problema que ha descrito en la PARTE 1 y marque con una (X) su contestación en el espacio indicado. Observe que las respuestas están ordenadas en filas. Si no desea contestar una pregunta, redondee el número de dicha pregunta para indicar que ha decidido omitirla. Si alguna pregunta no se aplica a su caso escriba NA (No Aplicable) a la derecha del número de la pregunta. Si quiere corregir alguna de sus respuestas, tache bien la primera y redondee la nueva respuesta.

N	U	B	S
NO, NUNCA	UNA O DOS VECES	BASTANTE VECES	SÍ CASI SIEMPRE

1.	¿Pensó en diferentes maneras de resolver el problema?	N	U	B	S
2.	¿Se decía a sí mismo algo para sentirse mejor?	N	U	B	S
3.	¿Habló con su conyugue u otro familiar acerca del problema?	N	U	B	S
4.	¿Decidió una forma de resolver el problema y la aplicó?	N	U	B	S
5.	¿Intentó olvidarlo todo?	N	U	B	S
6.	¿Pensó que el tiempo lo resolvería y que la única cosa que tenía que hacer era esperar?	N	U	B	S
7.	¿Intentó ayudar a otros a resolver un problema similar?	N	U	B	S

8.	¿Descargó su enfado sobre otras personas cuando se sentía triste o enfadado?	N	U	B	S
9.	¿Intentó distanciarse del problema y ser más objetivo?	N	U	B	S
10.	¿Se recordó a sí mismo(a) que las cosas podían ser mucho peores?	N	U	B	S
11.	¿Habló con algún amigo sobre el problema?	N	U	B	S
12.	¿Sabía lo que tenía que hacer y se esforzó para que las cosas funcionaran?	N	U	B	S
13.	¿Intentó no pensar en el problema?	N	U	B	S
14.	¿Se dio cuenta de que no controlaba el problema?	N	U	B	S
15.	¿Empezó a hacer nuevas actividades?	N	U	B	S
16.	¿Se aventuró e hizo algo arriesgado?	N	U	B	S
17.	¿Le dio vueltas en su cabeza sobre lo que tenía que hacer o decir	N	U	B	S
18.	¿Intentó ver el lado positivo de la situación?	N	U	B	S
19.	¿Habló con algún profesional (por ejemplo doctor, abogado, sacerdote...)?	N	U	B	S
20.	¿Decidió lo que quería y se esforzó en conseguirlo?	N	U	B	S
21.	¿Fantaseó o imaginó mejores tiempos y situaciones que los que estaba viviendo?	N	U	B	S
22.	¿Creyó que el resultado sería decidió por el destino?	N	U	B	S
23.	¿Intentó hacer nuevos amigos?	N	U	B	S
24.	En general, ¿Se mantuvo apartado de la gente?	N	U	B	S
25.	¿Intentó prever cómo podrían cambiar las cosas?	N	U	B	S
26.	¿Pensó que estaba mejor que otras personas con el mismo problema que el suyo?	N	U	B	S
27.	¿Buscó la ayuda de otras personas o grupos con el mismo tipo de problema?	N	U	B	S
28.	¿Intentó resolver el problema al menos de dos formas diferentes?	N	U	B	S
29.	¿Intentó no pensar en la situación, aun sabiendo que tendría que hacerlo en otro momento?	N	U	B	S
30.	¿Aceptó el problema porque no se podía hacer nada para cambiarlo?	N	U	B	S
31.	¿Leyó con más frecuencia como forma de distracción?	N	U	B	S
32.	¿Gritó o chilló para desahogarse?	N	U	B	S
33.	¿Trató de dar algún sentido personal a la situación?	N	U	B	S
34.	¿Intentó decirse a sí mismo que las cosas mejorarían?	N	U	B	S
35.	¿Procuró informarse más sobre la situación?	N	U	B	S
36.	¿Intentó aprender a hacer más cosas por su cuenta?	N	U	B	S
37.	¿Deseó que el problema desapareciera o deseó acabar con él de algún modo?	N	U	B	S
38.	¿Esperó que se resolviera de la peor manera posible?	N	U	B	S
39.	¿Empleó mucho tiempo en actividades de descanso?	N	U	B	S
40.	¿Lloró para manifestar sus sentimientos?	N	U	B	S
41.	¿Intento anticipar las nuevas demandas que le podían pedir?	N	U	B	S
42.	¿Pensó en cómo esta situación podía cambiar su vida a mejor?	N	U	B	S
43.	¿Rezó para guiarse o fortalecerse?	N	U	B	S
44.	¿Se tomó las cosas día a día, paso a paso?	N	U	B	S
45.	¿Intentó negar que el problema era realmente muy serio?	N	U	B	S
46.	¿Perdió la esperanza de que las cosas volvieran a ser como antes?	N	U	B	S
47.	¿Volvió al trabajo, o a otras actividades, para enfrentarse al problema?	N	U	B	S
48.	¿Alguna vez hizo algo que pensó que no funcionaría, pero al menos usted estaba haciendo algo?	N	U	B	S

### Anexo 3: Pruebas de normalidad de ambas variables

Tabla 7.

*Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov del Bienestar Psicológico Subjetivo*

Escala	Z de K-S	Sig.
Bienestar Psicológico Subjetivo	,74	,645

Tabla 8.

*Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las estrategias de afrontamiento*

Escala	Z de K-S	Sig.
Análisis lógico	1,05	,218
Revaloración positiva	,96	,314
Búsqueda de gratificaciones positivas	,95	,326
Solución de problemas	,90	,387
Evitación cognitiva	1,03	,241
Aceptación/Resignación	1,17	,130
Búsqueda de orientación y apoyo	1,20	,110
Descarga emocional	,97	,300

#### Anexo 4: Estadísticos de validez y confiabilidad

Tabla 9.  
*Índices de correlación ítem total corregido del Bienestar Psicológico Subjetivo*

Ítem	Correlación elemento- total corregida	Ítem	Correlación elemento- total corregida
1	,55	11	,54
2	,27	12	,64
3	,62	13	,58
4	,54	14	,40
5	,19	15	,64
6	,55	16	,56
7	,27	17	,67
8	,53	18	,48
9	,30	19	,52
10	,56	20	,54

Tabla 10.  
*Índice de confiabilidad del Bienestar Psicológico Subjetivo*

Variable	Alfa de Cronbach	N de elementos
Bienestar Psicológico Subjetivo	,90	23

Tabla 11.

*Índices de correlación ítem-total corregido de los ítems del CRI-A*

Ítem	$r_{itc}$	Ítem	$r_{itc}$	Ítem	$r_{itc}$	Ítem	$r_{itc}$
1	,20	13	,24	25	,38	37	,21
2	,30	14	,29	26	,37	38	,26
3	,24	15	,35	27	,28	39	,35
4	,27	16	,30	28	,39	40	,29
5	,31	17	,27	29	,49	41	,30
6	,24	18	,24	30	,36	42	,32
7	,21	19	,28	31	,37	43	,40
8	,26	20	,40	32	,33	44	,50
9	,25	21	,27	33	,50	45	,32
10	,24	22	,29	34	,41	46	,27
11	,33	23	,41	35	,27	47	,24
12	,35	24	,24	36	,57	48	,48

Tabla 12.

*Índice de confiabilidad del CRI-A*

Variable	Alfa de Cronbach	N de elementos
Estrategias de afrontamiento	,84	48

## Anexo 5: Baremos utilizados

Tabla 13.

*Baremos Percentiles del Cuestionario de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Varones*

Pc	Puntuaciones Naturales					Pc
	Bienestar Subjetivo	Bienestar Material	Bienestar Laboral	Relaciones de Pareja	EBP	
99	139	46	50	75	295	99
97	129	43	44	61	266	97
95	126	42	-	58	264	95
93	122	41	42	-	254	93
90	119	37	41	57	240	90
85	111	36	40	-	237	85
80	105	33	38	54	219	80
75	101	31	-	51	210	75
70	98	30	36	-	206	70
65	91	-	-	50	200	65
60	89	27	35	49	-	60
55	88	25	34	-	194	55
50	-	24	33	48	192	50
45	87	22	31	47	187	45
40	86	21	-	46	185	40
35	81	20	-	45	182	35
30	80	19	29	43	180	30
25	79	-	28	41	179	25
20	77	18	27	39	176	20
15	76	-	26	-	169	15
10	69	17	-	37	166	10
7	65	16	25	31	164	7
5	-	-	-	-	160	5
4	64	14	-	-	152	4
3	58	13	-	26	151	3
2	-	-	-	25	137	2
1	-	-	-	-	-	1
<b>N</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>N</b>
<b>Media</b>	93.55	26.90	34.11	48.28	202.66	<b>Media</b>
<b>Mediana</b>	88	25	34	49	194	<b>Mediana</b>
<b>Desv. típ.</b>	18.688	8.571	5.952	8.607	32.068	<b>Desv. típ.</b>
<b>Mínimo</b>	58	13	25	25	137	<b>Mínimo</b>
<b>Máximo</b>	139	46	50	75	295	<b>Máximo</b>

Tabla 14.

*Baremos Percentiles del Cuestionario de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Mujeres*

Pc	Puntuaciones Naturales					Pc
	Bienestar Subjetivo	Bienestar Material	Bienestar Laboral	Relaciones de Pareja	EBP	
99	140	50	46	60	293	99
97	139	46	44	58	266	97
95	133	44	41	57	263	95
93	126	42	-	-	256	93
90	122	40	40	-	243	90
85	115	36	38	53	225	85
80	107	34	36	51	213	80
75	101	33	-	50	211	75
70	99	30	34	49	206	70
65	96	-	-	48	201	65
60	91	29	32	47	200	60
55	90	28	-	46	195	55
50	89	27	31	-	192	50
45	88	26	-	45	190	45
40	-	25	29	43	188	40
35	86	22	-	42	183	35
30	85	21	28	41	180	30
25	81	20	27	40	178	25
20	79	19	26	39	173	20
15	77	-	-	38	168	15
10	76	17	25	35	165	10
7	70	16	-	33	161	7
5	66	14	24	31	151	5
4	62	13	23	-	150	4
3	60	-	-	26	141	3
2	58	-	22	25	136	2
1	57	-	-	15	-	1
<b>N</b>	<b>211</b>	<b>211</b>	<b>211</b>	<b>211</b>	<b>211</b>	<b>N</b>
<b>Media</b>	93.25	27.14	31.73	44.91	196.90	<b>Media</b>
<b>Mediana</b>	89	27	31	46	192	<b>Mediana</b>
<b>Desv. típ.</b>	18.599	8.535	5.581	7.857	30.758	<b>Desv. típ.</b>
<b>Mínimo</b>	57	13	22	15	136	<b>Mínimo</b>
<b>Máximo</b>	140	50	46	60	293	<b>Máximo</b>

Tabla 15.

*Baremos del inventario de Respuestas de Afrontamiento para varones*

Percentiles	Puntuaciones directas								T
	AL	RP	BG	SP	EC	AR	BR	DE	
>99								18	>80
>99			18		18	18	18		80
>99			17		17	17	17	17	79
>99						16		16	78
>99			16		16		16		77
>99								15	76
>99							15	14	75
99	18	18	15	18	15	15	14	13	73
98	17	17	14		14	14	13	11-12	70
95	16	16	13		13	13	12	10	66
90	15	15	12	17	12	12	11	9	63
85				16	11	11			61
84	14	14					10	8	60
80			11	15		10			58
75	13	13	10	14	10		9	7	57
70		12				9	8		55
65	12		9	13	9			6	54
60		11				8	7		53
55	11			12	8			5	51
50	10	10	8		7	7	6		50
45				11				4	49
40		9	7			6	5		47
35				10	6				46
30	9	8	6		5	5	4	3	45
25		7		9		4			43
20	8		5	8	4		3	2	42
16	7	6							40
15		5	4	7	3	3	2	1	39
10	6	4	3	6	2	2	1	0	37
7	5								35
5	4	3	2	5	1	1			34
3	3	2		4					31
2	2	1	1	3					29
1	0-1	0	0	0-2	0	0	0		27
N	503								N
Media	10.38	9.83	7.71	11.32	7.21	6.74	6.08	4.63	Media
Moda	10	10	7	12	8	6	6	4	Moda
Desviación típica	3.57	3.86	3.52	3.82	3.59	3.67	3.62	3.24	Desviación típica

Tabla 16.

*Baremos del Inventario de Respuestas de Afrontamiento en mujeres*

Percentiles	Puntuaciones directas								T
	AL	RP	BG	SP	EC	AR	BR	DE	
>99					18		18	18	>80
>99						18		17	80
>99					17	17		16	79
>99			18			16	16-17		78
99	18	18	17	18	16	15	15	15	73
98	17	17	16		15	14	14	14	70
95	16	16	15	17	14	13	13	13	66
90	15	15	14	16	13	12	12	12	63
85			13		12	11	11	11	61
84	14	14							60
80			12	15			10	10	58
75		13			11	10			57
70	13	12	11	14	10		9	9	55
65						9		8	54
60	12	11	10	13			8		53
55					9	8			51
50	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	50
45									49
40			8	11	7		6	6	47
35	10	9				6			46
30	9		7	10	6	5	5	5	45
25		8		9					43
20	8	7	6		5	4	4	4	42
16	7			8					40
15		6	5	7	4				39
10	6	5	4	6		3	3	3	37
7	5			5				2	35
5	4	4	3	4	3	2	2		34
3	3	3		3		1	1	1	31
2	2	2	2		2				29
1	0-1	0-1	0-1	0-2	0-1	0	0	0	27
N	521								N
Media	10.74	10.12	8.84	11.39	8.10	7.15	6.99	6.75	Media
Moda	12	9	8	12	6	6	7	7	Moda
Desviación típica	3.40	3.75	3.61	3.76	3.51	3.43	3.47	3.30	Desviación típica