

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN
PSICOLOGÍA**

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES FORÁNEOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO**

Área de Investigación:

PSICOLOGÍA POSITIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Autor:

Br. Izquierdo Evangelista, Rosmery Lucila

Jurado Evaluador:

Presidente: Borrego Rosas, Carlos Esteban

Secretario: Isla Ordinola, Luis Felipe

Vocal: Jaramillo Carrion, Carmen Consuelo

Asesora:

Fernández Burgos, María Celeste

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

Trujillo – Perú

2021

Fecha de sustentación: 01/12/2021

**“Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en estudiantes
foráneos de una universidad privada de Trujillo”**

PRESENTACIÓN

Cumpliendo con las disposiciones vigentes, emanadas por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana, Escuela Profesional de Psicología, someto a vuestro criterio profesional la evaluación del presente trabajo de investigación titulado “Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una universidad privada de Trujillo” y, elaborado con el propósito de obtener el título profesional de Licenciada en Psicología.

El presente estudio tuvo como objetivo analizar si existe relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en universitarios foráneos de una universidad privada de Trujillo.

Con la seguridad de que otorgará el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, les agradezco por anticipado por las sugerencias y apreciaciones que se brindan de la investigación.

Trujillo, Enero 2021
Rosmery Lucila Izquierdo Evangelista

DEDICATORIA

A mi madre porque ha sabido formarme
con buenos valores, hábitos y sentimientos,
lo cual me ha ayudado a ser constante para
culminar mis estudios profesionales en otra
ciudad.

A mi padre por brindarme su absoluta confianza,
y con sus consejos, fortalecer mi seguridad para
con las decisiones personales y académicas en toda
mi etapa universitaria.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme la bendición y la dicha de ser constante en toda mi etapa académica y el desarrollo de mi tesis.

A mi padrino por ser mi ejemplo a seguir, por no desampararme en mis momentos dificultosos, agradecerle por su total solidaridad en todo sentido.

A mi Asesora por cada detalle y momento dedicado a resolver cualquier tipo de duda que me surgiera, agradecerle por la caridad y exactitud con la que me apoyó a realizar esta investigación.

A mi Universidad por brindarme una educación de calidad y permitirme dar las facilidades para poder aplicar con éxito mis encuestas a las distintas escuelas profesionales.

INDICE

CONTRA CARÁTULA.....	ii
PRESENTACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTOS.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
1. CAPITULO I MARCO METODOLÓGICO	13
1.1. EL PROBLEMA	13
1.1.1. Delimitación del problema.....	13
1.1.2. Formulación del problema.....	17
1.1.3. Justificación del estudio	18
1.1.4. Limitaciones	18
1.2. OBJETIVOS.....	19
1.2.1. Objetivos generales.....	19
1.2.2. Objetivos específicos.....	19
1.3. HIPÓTESIS	20
1.3.1. Hipótesis generales	20
1.3.2. Hipótesis específicas	20
1.4. VARIABLES E INDICADORES	21
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN	22
1.5.1. Tipo de investigación.....	22
1.5.2. Diseño de investigación	22
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA	23
1.6.1. Población	23
1.6.2. Muestra.....	23
1.6.3. Muestreo	26
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	26
1.7.1. Técnicas	26
1.7.2. Instrumentos	27

1.8.	PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	29
1.9.	ANÁLISIS ESTADÍSTICO	30
2.	CAPITULO II MARCO REFERENCIAL TEÓRICO	32
2.1.	Antecedentes.....	32
2.2.	2.2. Marco teórico	37
2.2.1.	Abordaje de Estrategias de Afrontamiento.....	37
2.2.2.	Abordaje de Bienestar Psicológico	52
2.3.	Marco conceptual.....	57
2.3.1.	Estrategias de Afrontamiento:	57
2.3.2.	Bienestar Psicológico:.....	57
3.	CAPITULO III RESULTADOS	58
4.	CAPITULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	82
5.	CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	98
6.	CAPITULO VI REFERENCIAS Y ANEXOS	103
6.1.	Referencias	103
6.2.	Anexos	111

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la población de estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	23
Tabla 2 Distribución de la muestra de estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	25
Tabla 3 Nivel de Estrategias de Afrontamiento según dimensiones, en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo	58
Tabla 4 Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo	61
Tabla 5 Nivel de Bienestar Psicológico según dimensiones, en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	62
Tabla 6 Correlación entre las Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	63
Tabla 7 Correlación entre la dimensión Buscar apoyo social de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una universidad privada de Trujillo.....	64
Tabla 8 Correlación entre la dimensión Concentrarse en resolver el problema de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo	65
Tabla 9 Correlación entre la dimensión Esforzarse y tener éxito de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	66
Tabla 10 Correlación entre la dimensión Preocuparse de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo	67
Tabla 11 Correlación entre la dimensión Invertir en amigos íntimos de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	68
Tabla 12 Correlación entre la dimensión Buscar pertenencia de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	69

Tabla 13 Correlación entre la dimensión Hacerse ilusiones de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	70
Tabla 14 Correlación entre la dimensión Falta de afrontamiento o no afrontamiento de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo	71
Tabla 15 Correlación entre la dimensión Reducción de la tensión de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	72
Tabla 16 Correlación entre la dimensión Acción social de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo	73
Tabla 17 Correlación entre la dimensión Ignorar el problema de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	74
Tabla 18 Correlación entre la dimensión Autoinculparse de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	75
Tabla 19 Correlación entre la dimensión Reservarlo para sí de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	76
Tabla 20 Correlación entre la dimensión Buscar apoyo espiritual de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	77
Tabla 21 Correlación entre la dimensión Fijarse en lo positivo de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	78
Tabla 22 Correlación entre la dimensión Buscar ayuda profesional de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	79
Tabla 23 Correlación entre la dimensión Buscar diversiones relajantes de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	80

Tabla 24 Correlación entre la dimensión Distracción física de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	81
Tabla 25 Correlación ítem-test en la Escala de Afrontamiento en Adolescentes en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.....	112
Tabla 26 Confiabilidad en la Escala de Afrontamiento en Adolescentes en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo	113
Tabla 27 Correlación ítem-test en la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo	115
Tabla 28 Confiabilidad en la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo	116

RESUMEN

– La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes foráneos de una universidad privada de Trujillo, la misma cuenta con un tipo de investigación sustantiva - descriptiva y diseño correlacional, se trabajó con una muestra de 542 estudiantes a quienes se aplicó LA Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis. (ACS) y Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Se encontró que el mayor porcentaje de estudiantes se ubican en nivel alto en las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, hacerse ilusiones, reducción de la tensión, ignorar el problema, y reservarlo para sí, con puntajes que oscilan entre 33.8% y 41.3%. Del mismo modo se observa que en el nivel de Bienestar Psicológico el 35.6% presenta un nivel medio. Finalmente existe una correlación estadística significativa ($p < .05$), positiva y en grado medio entre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.

Palabras Claves: Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, estudiantes.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between coping strategies and psychological well-being in foreign students from a private university in Trujillo. It has a type of substantive research - descriptive and correlational design. We worked with a sample of 542 students to whom the Frydenberg and Lewis Coping Scale for Adolescents (ACS) and the Psychological Well-being Scale (EBP) were applied. It was found that the highest percentage of students are placed at a high level in strategies to focus on solving the problem, striving and succeeding, investing in close friends, getting excited, reducing tension, ignoring the problem, and reserving it for themselves, with scores ranging from 33.8% to 41.3%. In the same way it is observed that in the level of Psychological Well-being the 35.6% presents an average level. Finally, there is a statistically significant correlation ($p < .05$), positive and in a medium degree between Coping Strategies and Psychological Well-being in foreign students from a private University of Trujillo.

Key Words: Coping strategies, psychological well-being, students.

CAPITULO I MARCO METODOLÓGICO

1.1. EL PROBLEMA

1.1.1. Delimitación del problema

Todas las personas que habitamos el mundo sin excepción nos vemos sometidos a actividades que en su mayoría generan distintos niveles de estrés, desde la predisposición a realizar alguna actividad, presencia de enfermedad, presión en el trabajo laboral, las relaciones sentimentales o un viaje de rutina produce efectos en el bienestar de cada persona, sin embargo cada persona reacciona y lo maneja de manera distinta dependiendo de múltiples factores en función a determinados criterios que en ese momento son detectados; el entorno social es un factor muy importante en la que pone a la persona a prueba midiendo su nivel de tolerancia y seguridad. Así también las personas llevan a experimentar un cierto grado de satisfacción frente a los acontecimientos del día a día por lo cual el bienestar psicológico juega un rol importante ya que implica que tales experiencias se sientan de una forma positiva, es decir, lo que uno mismo realiza utilizando distintas estrategias debería de llegar a un cierto grado de plenitud, por lo tanto, es relevante tomar en cuenta el comportamiento de las personas frente al ámbito social, subjetivo y psicológico.

Para que una persona se muestre segura y tolerante a diferentes circunstancias, es necesario que tenga una amplia lista de estrategias de afrontamiento, puesto que, si las mismas son adecuadas, actuarán como de forma favorable para con la salud mental.

Es así que Canessa (2002) define las estrategias de afrontamiento como un interés primordial para nuestro país puesto que las diversas problemáticas que existe en la adolescencia son la ingesta de drogas, el pandillaje, y los suicidios, por lo cual es de suma importancia conocer qué estrategias emplean los adolescentes frente a sus

dificultades, y así mismo poder ser mejor atendidos e intervenidos de una manera correcta.

En relación a la Organización Mundial de la Salud (2013), evidenciaron un problema de relevancia mundial, tratándose del estrés, ya que, las afecciones incitadas por la misma, habrían sobrepasado a las enfermedades infecciosas, por la misma razón, se calcularía que en los habitantes del Caribe y de América Latina se habría desarrollado casos de trastornos afectivos a causa de este problema mundial denominado estrés, evidenciando resultados de por lo menos, más de 88 millones.

Además, la última encuesta del Instituto Integración (2015), deducen que en el estado peruano seis de cada diez habitantes establecieron padecer de estrés, la investigación se realizó con la participación de 2,200 sujetos los cuales pertenecían a 19 departamentos del país, la cual también arrojó que las féminas revelaron un alto nivel de estrés (63%) que los varones (52%).

Para Acosta (2012), el no contar con estrategias de afrontamiento adecuadas es uno de los problemas más generalizados, es decir, si la persona no encuentra una adaptación inmediata puede desarrollar síntomas de estrés independientemente de la edad, sexo o raza.

Pues las personas estamos expuesta a diversos tipos de estrés, y esto abarca a temas como el estrés amoroso y conyugal, el estrés sexual, familiar, por duelo, por algún tipo de enfermedad físico o emocional, así mismo el estrés ocupacional, estrés académico, estrés militar, por tortura y encarcelamiento (Orlandini 1999 citado en Barraza 2005).

Por lo tanto cabe resaltar que el uso de estrategias de afrontamiento es una gran oportunidad para que la persona no decline en pasatiempos no apropiados para su desempeño académico y relaciones sociales, puesto que la no adaptabilidad del cambio

perjudicaría el equilibrio emocional, así mismo Fisher (1987) refiere que la incorporación a la Universidad con todas las modificaciones que esto requiere desarrolla un sinnúmero de acontecimientos estresantes por la cual plantea un modelo de control personal, que trata de un dominio de los eventos diarios, la cual desarrolla una habilidad de manejo con el entorno, lo que, si se consigue, será percibido como placentero para el individuo. (Polo, Hernandez y Pozo, 1996).

Por otro lado, el poseer equilibrio emocional frente a los factores psicosociales nos llevan posiblemente a un bienestar para nuestra salud, de por sí, la OMS (2013) conceptualizó el término “salud” similar a un absoluto bienestar social, físico y mental, y no simplemente la desaparición de afecciones o enfermedades, se puede acotar que el bienestar psicológico es el tema de mayor relevancia ya que sin cuidado de ello se puede desencadenar distintos problemas de salud.

Por su parte (Díaz 2013 citado en López 2018) refiere que al hablar de Bienestar Psicológico se relaciona desde mucho tiempo atrás con tener un beneficio económico y físico, pues diversos filósofos manifestaban el término de bienestar como el vivir próspero o ser digno de la felicidad en todo el sentido de la palabra. No obstante, ahora se tiene conocimiento que tal término es mucho más amplio.

Es así que el bienestar psicológico es definido por Sánchez (2007) como la felicidad, afecto a uno mismo considerando lo positivo y lo negativo, así mismo refiere que es una percepción subjetiva de bienestar. El bienestar psicológico, entonces, se entiende como la satisfacción antes, durante y después de un acontecimiento de vida.

Es así que, Velásquez y Cols (2008) refiere que los sentimientos de bienestar contribuyen a una cantidad considerable de suficiente serenidad y entusiasmo para así impulsar estrategias de afrontamiento en nuestro día a día.

Al respecto, Taylor (1991; como se citó en Leal y Silva, 2010) indica, en cuanto al Bienestar Psicológico, un componente fundamental para el beneficio de nuestra salud en todo el sentido de la palabra que a su vez se presenta en todas las etapas de la actividad humana. En cuanto a, Ryff y Keyes (1995) describen el “bienestar” al igual que la perseveración que hace el sujeto por querer lograr cierto grado de perfección la cual conlleva a una plenitud de su propio potencial.

Sin embargo, en una investigación sobre deserción en universitarios, elaborado en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Cuajimalpa (2018) se indica que el 30.2% de los estudiantes recién se incorporan a la universidad ha referido tener dificultades para sobrellevar una salud mental estable, así mismo, el 15% presenta una conducta suicida; esto con la ayuda del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

Así mismo Cutipe (2018), indica que ninguna población en el mundo en general no tiene menos de un 20% afectados por su salud mental, también indica que en nuestro país un 30% de jóvenes universitarios presenta problemas en su Salud Mental por la presión académica.

Esto lo confirma Cachay (2018), quien refiere que la afectación mental superaría el 30% en sus estudiantes la cual es lo que se esperaría en cualquier institución universitaria y que la falta de bienestar psicológico en los jóvenes universitarios puede producir depresión, ansiedad, consumo de bebidas alcohólicas como placebo.

Es así que Arco, López, Heilborn y Fernández (2005), refieren que al incorporarse a una universidad podría tener un impacto negativo y desencadenar a una ansiedad patológica ya que conlleva significativos cambios en la vida cotidiana (reevaluación de las actividades que realizan, incremento de responsabilidades, ruptura del núcleo familiar, etc).

De igual manera Orlandini (1999), indica que, a partir de los niveles académicos que se nos incorpora antes de la primaria hasta después del nivel académico universitario denominado posgrado, una persona se encuentra en un período de aprendizaje lo cual conlleva a experimentar tensión.

En tal sentido, en la presente investigación se busca estudiar a una población universitaria, puesto que la misma día a día tiene que enfrentar las diversas demandas de su entorno no sólo familia y social sino también académico. Dicha tensión pudiera de alguna manera repercutir no sólo en el desenvolvimiento académico del estudiante sino también en su desenvolvimiento en otros aspectos de su vida (personal, familiar, parejas, etc) conduciéndolo a presentar problemas de orden psicológico.

A partir de ello, se busca determinar cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en jóvenes universitarios, particularmente en aquellos que migran de otras provincias, ello debido a que dichos jóvenes muestran manifestaciones conductuales como inquietud, dificultades para conciliar el sueño, nerviosismo, estrés ante las exigencias del entorno académico y el nuevo entorno social del que son parte; estos jóvenes a diferencia de los universitarios residentes, se han separado de su ciudad, de sus costumbres, de su familia, de sus amistades, teniendo que enfrentarse a las nuevas exigencias que implican la formación profesional sin dichas redes de apoyo. En ese sentido el presente estudio marca diferencia con otros estudios donde se han abordado las variables de investigación sin discriminar que estos estudiantes puedan ser residentes de la ciudad o por el contrario foráneos de la misma.

1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad Privada de Trujillo?

1.1.3. Justificación del estudio

La presente investigación cuenta con valor teórico puesto que permitirá ampliar el conocimiento teórico sobre ambas variables y su posible relación, información que es propicia para el quehacer de la psicología.

Así también el presente estudio es conveniente puesto que aborda dos variables de real interés en la población universitaria, toda vez que como se ha informado es una población que día a día afronta una variedad de acontecimientos lo cual podría establecer un riesgo en su bienestar psicológico y es necesario conocer los factores de riesgo, así como las estrategias utilizadas para hacer frente a dichas situaciones.

Del mismo modo cuenta con implicancias prácticas, Lo que significa que posteriormente teniendo en cuenta los resultados del presente estudio se logrará desarrollar actividades para la prevención e intervención de los estudiantes en cuenta a estrategias de afrontamiento que contribuyan a la mejora su no sólo su calidad académica sino también de su bienestar psicológico.

El presente estudio cuenta con relevancia social no sólo porque representa a una problemática de nuestro contexto real actual sino también porque a partir de las acciones que se pueden desarrollar luego de conocer los resultados tales como promover sus estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico se podrá contribuir con la salud psicológica de los universitarios y que su entorno próximo (pares, familia, pareja) se vean beneficiados indirectamente.

1.1.4. Limitaciones

- Los resultados de la presente investigación podrán ser generalizados solo a la población investigada y como referencia a poblaciones similares.

- La presente investigación se basa sólo en los enfoques teóricos de Fryndenber y Lewis (19979 y Sánchez – Cánovas (2007).

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivos generales

Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico de los estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de las estrategias de afrontamiento por dimensiones de los estudiantes foráneos de una Universidad Privada de Trujillo.
- Identificar los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes foráneos de una Universidad Privada de Trujillo.
- Identificar los niveles de bienestar psicológico por dimensiones de los estudiantes foráneos de una Universidad Privada de Trujillo.
- Determinar la relación entre las escalas de las estrategias de afrontamiento (Buscar apoyo social, Concentrarse en resolver problemas, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, Hacerse ilusiones, Falta de afrontamiento, Reducción de la tensión, Acción social, Ignorar el Problema, Auto inculparse, Reservarlo para sí, Buscar apoyo espiritual, Fijarse en lo positivo, Buscar ayuda profesional, Buscar diversiones relajantes, Distracción Física) y la sub escala bienestar subjetivo de Bienestar psicológico de los estudiantes foráneos de una Universidad Privada de Trujillo.
- Determinar la relación entre las escalas de las estrategias de afrontamiento (Buscar apoyo social, Concentrarse en resolver problemas, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, Hacerse ilusiones, Falta

de afrontamiento, Reducción de la tensión, Acción social, Ignorar el Problema, Auto inculparse, Reservarlo para sí, Buscar apoyo espiritual, Fijarse en lo positivo, Buscar ayuda profesional, Buscar diversiones relajantes, Distracción Física) y la sub escala bienestar material de Bienestar psicológico de los estudiantes foráneos de una Universidad Privada de Trujillo.

1.3. HIPÓTESIS

1.3.1. Hipótesis generales

HA: Existe relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico de los estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.

1.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre las escalas de las estrategias de afrontamiento (Buscar apoyo social, Concentrarse en resolver problemas, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, Hacerse ilusiones, Falta de afrontamiento, Reducción de la tensión, Acción social, Ignorar el Problema, Auto inculparse, Reservarlo para sí, Buscar apoyo espiritual, Fijarse en lo positivo, Buscar ayuda profesional, Buscar diversiones relajantes, Distracción Física) y la sub escala bienestar subjetivo de Bienestar psicológico de los estudiantes foráneos de una Universidad Privada de Trujillo.

H2: Existe relación entre las escalas de las estrategias de afrontamiento (Buscar apoyo social, Concentrarse en resolver problemas, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, Hacerse ilusiones, Falta de afrontamiento, Reducción de la tensión, Acción social, Ignorar el Problema, Auto inculparse, Reservarlo para sí, Buscar apoyo espiritual, Fijarse en lo positivo,

Buscar ayuda profesional, Buscar diversiones relajantes, Distracción Física) y la sub escala bienestar material de Bienestar psicológico de los estudiantes foráneos de una Universidad Privada de Trujillo.

1.4. VARIABLES E INDICADORES

Variables:

- Variable 1: Estrategias de Afrontamiento que será evaluada con Adaptación de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis, cuyas sub escalas son:
 - Buscar apoyo social
 - Concentrarse en resolver problemas
 - Esforzarse y tener éxito
 - Preocuparse
 - Invertir en amigos íntimos
 - Buscar pertenencia
 - Hacerse ilusiones
 - Falta de afrontamiento
 - Reducción de la tensión
 - Acción social
 - Ignorar el Problema
 - Auto inculparse
 - Reservarlo para sí
 - Buscar apoyo espiritual
 - Fijarse en lo positivo
 - Buscar ayuda profesional

- Buscar diversiones relajantes
- Distracción Física

- Variable 2: Bienestar Psicológico, que será evaluada Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas, cuyas sub escalas son:
 - Subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo
 - Subescala de Bienestar Material

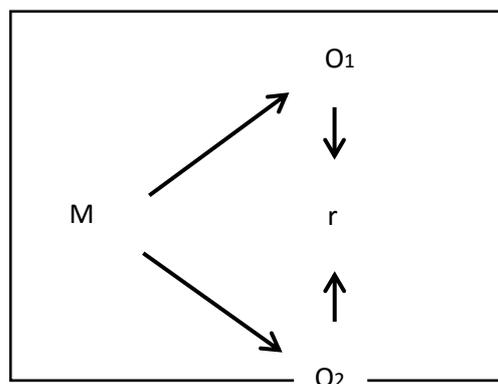
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

1.5.1. Tipo de investigación

El presente estudio es una investigación sustantiva, pues se encarga de estudiar las variables tal y como se evidencian en la realidad. Sánchez y Reyes, (2006).

1.5.2. Diseño de investigación

El presente estudio adopta un diseño descriptivo - correlacional, ya que se orienta a determinar el grado de relación existente entre dos o más variables en una misma muestra de sujeto (Sánchez y Reyes, 2006).



Donde:

M = Estudiantes de la facultad de Medicina Humana del I Ciclo de una Universidad Privada de Trujillo.

O₁ = Observación de la Variable Estrategias de Afrontamiento.

O₂ = Observación de la Variable Bienestar Psicológico.

R = Correlación entre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico.

1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

1.6.1. Población

La población estará constituida por 542 estudiantes universitarios de I Ciclo de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.

Tabla 1 *Distribución de la población de estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.*

Escuela	N° de Alumnos
Medicina Humana	388
Psicología	110
Estomatología	44
Total	542

Datos tomados de la lista de matriculados en la Facultad de Medicina Humana 2018 – 20.

1.6.2. Muestra

La muestra de este trabajo de investigación es de tipo probabilístico estratificado, en la cual todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de ser elegidos; y está conformada por 542 estudiantes, varones y mujeres, con edades entre 17 y 19 años, de la Facultad de Medicina de una universidad privada de Trujillo.

Sobre el volumen total de sujetos, se determinó el tamaño de la muestra, a través de la fórmula de Cochran:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{E^2(N - 1) + Z^2 pq}$$

Dónde:

n = Tamaño de muestra que se desea encontrar.

N = Tamaño de la población = 542

Z = Nivel de confianza al 95% establecido por el investigador = 1.96

p = Probabilidad de éxito = 0,5

q = Probabilidad de fracaso = 0,5

e = Margen de error permisible establecido por el investigador = 0.05

Remplazando valores tenemos:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5)(542)}{(0.05)^2 (542-1) + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$
$$n = 520.536 / 2.312$$
$$n = 225.058$$
$$n = 225$$

Por lo tanto, La muestra estará constituida por 225 estudiantes, varones y mujeres, con edades entre 17 y 19 años, de la Facultad de Medicina de una universidad privada de Trujillo.

Asimismo, para determinar el tamaño muestral de cada estrato se empleó la fórmula de muestreo estratificado:

$$n_h = N_h * f_h$$

Dónde:

- n_h = Tamaño de la muestra del estrato
- N_h = Población del estrato
- $f_h = \frac{n}{N}$
- n = Muestra total (de todo el conjunto que conforman los estratos)
- N = Población total

Tabla 2 *Distribución de la muestra de estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.*

Escuela	N° de Alumnos
Medicina Humana	161
Psicología	46
Estomatología	18
Total	225

Datos tomados de la lista de matriculados en la Facultad de Medicina Humana 2018 – 20.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que se encuentran matriculados formalmente en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad durante el semestre 2018 – 20 cuyas edades oscilan entre 17 y 19 años.
- Estudiantes foráneos; es decir que provengan de provincias diferentes a Trujillo.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no entreguen el consentimiento informado firmado, previo a la aplicación de ambos instrumentos.
- Estudiantes que no completen la totalidad de respuesta de uno o ambos instrumentos.

1.6.3. Muestreo

Se empleó el muestreo probabilístico estratificado, según el cual cada uno de los estudiantes que formaran parte de la población, en cada uno de los estratos, tiene igual probabilidad de formar parte de la muestra y se aplicará por la similitud de los elementos que conforman los estratos de la población en estudio, para fines de la investigación, usando como criterios de estratificación el género y el grado de estudios del estudiante (Sheaffer y Mendenhall, 2007, p.152).

1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1.7.1. Técnicas

La técnica utilizada es la psicométrica, la misma que es una forma de evaluación que se ocupa de la medida indirecta de los fenómenos psicológicos con el objetivo de hacer descripciones, clasificaciones, diagnósticos, explicaciones o predicciones que permitan orientar una acción o tomar decisiones sobre el

comportamiento de las personas en el ejercicio profesional de la psicología (Meneses et. al., 2013).

1.7.2. Instrumentos

- **Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis. (ACS):**

El instrumento fue desarrollado por Frydenberg y Lewis en el año 1996 en el país de Australia, luego fue adaptado a Perú en el año 2002 por Beatriz Canessa. La escala cuenta con 80 ítems, su aplicación puede ser individual o colectiva y está dirigida para adolescentes que comprenden edades entre 14 y 17 años.

La finalidad de la escala es identificar las estrategias de afrontamiento que predominan en la población a la cual está dirigida, de igual manera, está compuesta por 18 subescalas: Buscar apoyo social, Concentrarse en resolver problemas, Esforzarse y tener éxito, Preocuparse, Invertir en amigos íntimos, Buscar pertenencia, Hacerse ilusiones, Falta de afrontamiento, Reducción de la tensión, Acción social, Ignorar el Problema, Auto inculparse, Reservarlo para sí, Buscar apoyo espiritual, Fijarse en lo positivo, Buscar ayuda profesional, Buscar diversiones relajantes y la Distracción Física.

Respecto a los resultados de validación de la versión original se registró coeficientes de consistencia interna tanto en la forma específica entre .62 y .87, como en su forma general de .84, así mismo, en su confiabilidad, se evidencio mediante la metodología test-retest, respecto a las sub escalas, tanto en su forma específica entre .49 a .82, y en su forma general entre .44 a .84. (Frydenberg y Lewis, 1996, 1997).

Sin embargo, los autores del instrumento original sugieren que se puede utilizar con personas mayores hasta los 22 años, como es el caso más reciente de Miyasato (2014) en el Perú, quien trabajó con alumnos universitarios de edades que abarcaron los 17 y 25 años de edad, obteniendo buenos resultados, ya que, el análisis de

consistencia interna de su investigación presentaron valores alpha que varían de .48 a .84, a lo que se refiere que todas las escalas del ACS son confiables. Así mismo en tal investigación la confiabilidad del ACS – Lima, registró coeficientes alpha de Cronbach comprendidas entre .47 y .92 referente a la estrategia de afrontamiento.

- **Escala de Bienestar Psicológico (EBP)**

El instrumento fue desarrollado por José Sánchez Cánovas en la Universidad de Valencia en 1992, posteriormente fue adaptado por Torres en Lima en el año 2001. La finalidad de la escala es medir el nivel de bienestar general sobre una persona tomando en cuenta la información subjetiva sobre su satisfacción en todos los aspectos de la vida.

La prueba consta de 65 ítems con un rango de evaluación de 1 a 5, tiene 4 subescalas: Bienestar psicológico subjetiva, bienestar material, bienestar laboral y relación con la pareja. Sin embargo, los dos primeros cuestionarios deben usarse siempre juntos, e incluso deben editarse con números consecutivos, cada subescala puede estimarse de forma independiente, por lo que la escala se entrega por separado. La gestión de la escala es individual y / o colectiva, y su aplicación está dirigida para adolescentes y adultos de 17 a 90 años.

El índice de validez de la versión original del instrumento tiene una relación alta, positiva y significativa (0,899) con el Inventario de Felicidad Argyle Oxford (1987, citado por Sánchez-Cánovas, 2007). y moderada, significativa y positiva (0.451) con el cuestionario de Satisfacción con la Vida del mismo autor; así mismo se indican correlaciones significativas con las puntuaciones del Cuestionario de Salud de Goldberg (0.623), una relación directa con la escala de Afectos Positivos (0.657) e inversa con la escala de Afectos Negativos (-0.471) de la lista o cuestionario PANAS

(Positive and Negative Affect Schedule) de Watson y otros. En cuanto a la confiabilidad el instrumento presenta coeficientes de consistencia interna a través del Alfa de Cronbach (α) de 0.941 para la escala combinada (65 ítems) y de 0.886 para la escala ponderada (24 ítems). En cuanto a la consistencia interna de cada subescala, informa: en bienestar subjetivo, $\alpha = 0,935$; La escala de bienestar laboral es 0,873; la subescala de bienestar material es 0,907; la subescala de felicidad con parejas es 0,870.

Respecto a la adaptación peruana, Torres (2001) informó la validez del contenido, y con base en el estándar de diez jueces o expertos, el índice calculado fue igual a 0,80 ($p < 0,05$). De acuerdo con la confiabilidad, la consistencia interna se registra en una escala donde el valor alfa de Cronbach es igual a 0.68.

1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para desarrollar el proceso de recopilación de datos, a las respectivas Direcciones de Escuela de las carreras profesionales que pertenecen a la Facultad de Medicina Humana, se presentó una solicitud para obtener la autorización y así aplicar los instrumentos psicométricos. A partir de ello se procedió a realizar coordinación para acceder a las aulas fijándose los días y horas. Posteriormente según lo acordado se ingresó al aula y explicó los motivos de la evaluación a los estudiantes, de igual manera, se les proporcionó el formato de consentimiento informado para que sea firmado por ellos. Se pactó una nueva fecha para la aplicación colectiva de estas herramientas a la población correspondiente. Luego de ello, se realizó el análisis estadístico a fin de obtener los resultados, previamente, filtraron datos acorde a las pruebas que no fueron contestados

en absoluto lo cual fueron eliminadas y considerando sólo los que lo realizaron bajo los criterios de inclusión y exclusión.

1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Después de aplicar los instrumentos a la determinada cantidad de muestra que se seleccionó previamente, también se codificó y calificó, luego de ello, en el programa Excel 2016, se elaboró la base de datos, finalmente, con el fin de procesar los datos se empleó el paquete IBM SPSS Statistics 25.

Los métodos aplicados fueron los proporcionados por la estadística descriptiva e inferencial. Respecto a la estadística descriptiva se elaboraron tablas sobre distribución de frecuencias simples y de doble entrada, así como el cálculo de medidas de correlación; y en cuanto a la estadística inferencial se realizaron pruebas de contrastación de hipótesis y estimación de los parámetros mediante intervalos de confianza.

El análisis de los ítems de ambos instrumentos se realizó con los coeficientes de correlación ítem-test corregidos, siendo el valor mínimo establecido como referente .20, lo que establecería una aproximación de la contribución de los ítems en medir lo que se pretende medir con el instrumento (Kline, 1982; citado por Tapia y Luna, 2010).

La confiabilidad de los test se estableció con el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach; el mismo que señala como aceptable si el valor del referido coeficiente es mayor o igual a .60, como respetable en el intervalo de .70 a menos de .80, como muy buena en el intervalo de .80 a menos de .90, y como elevada si su valor oscila es mayor o igual a .90, según DeVellis (1991) citado por García (2006).

Posteriormente, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov a fin de verificar si se cumplían condiciones de normalidad de variables consideradas en el estudio. La evidencia sobre la correlación entre variables se determina probando la hipótesis del

coeficiente de correlación de Spearman así como del nivel de significancia se establece en 5%.

Una vez realizado el proceso estadístico, se discutirán los resultados teniendo en cuenta la base teórica y las premisas de los hallazgos.

2. CAPITULO II MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Antecedentes

A nivel Internacional

Carrión, et. al. (2020) en su estudio Aprendizaje automático aplicado al análisis del consumo de alcohol y su relación con el estrés percibido. Participaron estudiantes de 21 a 22 años. La investigación fue en el marco del Proyecto “CEPRA XII-2018-05 Predicción Consumo de Drogas” se obtuvieron 7134 registros limpios, del test Alcohol Use Disorders Identification Test- Self-Report Version (AUDIT-C) y Perceived Stress scale (PSS-10), junto a datos sociodemográficos de estudiantes universitarios ecuatorianos. Usando la metodología de Lanz (2013), se aplicaron los algoritmos k-means y jerárquico, obteniendo tres agrupaciones relacionadas al consumo de alcohol y el estrés, que corroboran la teoría. Respecto al grupo foráneos, se encontró resultados con un porcentaje de 31.1% ubicándolo en el cluster 2 lo que significa un consumo leve y moderado de alcohol – estrés moderado.

Gonzales (2020) en su estudio, Autoconocimiento por medio de la experiencia en estudiantes foráneos en su incursión a la vida universitaria: Una mirada desde el enfoque centrado en la persona. Participaron estudiantes foráneos de 18 a 22 años de edad. La intervención consistió en dos fases: en la primera, se llevó a cabo un taller, el cual estuvo constituido por cinco sesiones de dos horas cada una, donde participaron seis estudiantes foráneos. La segunda fase consistió en la aplicación de entrevistas fenomenológicas a algunos estudiantes que asistieron al taller con la intención de profundizar en temas específicos tratados en el taller. Finalmente, se evidenciaron que el 34.4% de los estudiantes de educación media superior, abandonaron sus estudios universitarios y en el

periodo 2017-2018 el 35% del alumnado, dejaron sus estudios de licenciatura a nivel Jalisco.

Quijano (2015) investigó, sobre el estudiante foráneo y su desempeño académico, en la Licenciatura en Trabajo Social, de la Universidad de Colima. Los participantes fueron de 4to, 6to y 8vo de la Licenciatura en Trabajo Social; exceptuando a segundo semestre ya que para fines de objetivos no cumplen con las características deseadas para ser parte de la investigación, se obtiene una muestra total de 3 estudiantes de un total de 76 equivalente al 21% del universo total de 358 estudiantes. De acuerdo al instrumento utilizado fue: Guía de preguntas, guía de observación, cuestionario. Los resultados encontrados fueron que, el desempeño académico no se ha visto afectado por el contrario, han podido mantenerlo y hasta elevarlo, de manera que los resultados han sido favorables, de igual manera la percepción que tienen de estos estudiantes, no condiciona el desempeño académico, si no que el desempeño se determina a partir de la conducta, expectativas y metas de cada uno de los estudiantes con esta condición, así como la capacidad, habilidades y herramientas con las que cuentan para sacar adelante la carrera.

Muñoz y Ibarra (2019) investigaron, La aculturación psicológica: una mirada desde los estudiantes foráneos de la Universidad de Antioquia, sede Medellín. Los participantes fueron jóvenes universitarias de 19 a 25 años, provenientes de todas las regiones del país. La investigación tuvo la finalidad de ahondar en el desarrollo del proceso de aculturación y la manera en la que los estudiantes foráneos lo experimentan, con el fin de generar conocimientos que sirvan de base a la creación de estrategias que promuevan la vivencia del cambio cultural sin afectar el bienestar y la consecución de las

metas de los sujetos migrantes. Finalmente se concluyó realizar investigaciones que faciliten la caracterización de las culturas y las semejanzas y discrepancias que existen entre ellas, así como también las estrategias de aculturación que predominan en una cultura u otra.

Musso (2020) estudió, la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico de los estudiantes foráneos de la carrera de Derecho de la Universidad Central del Ecuador. el estudio es cuantitativo, no experimental, descriptivo – relacional, transversal, con una muestra no probabilística. Participaron 180 estudiantes de ambos sexos desde segundo hasta décimo semestre, cuyas edades fluctúan entre los 18 y 25 años. Los instrumentos que se utilizaron fueron: la Escala (TMMS-24) de Salovey y Mayer, así como el récord académico de los estudiantes, obtenido mediante el Sistema Integral de Información Universitaria SIIU, además de una encuesta sociodemográfica. La correlación se analizó mediante la prueba de Rho Spearman utilizada debido a la distribución anormal de los datos. Finalmente, los resultados encontrados demuestran que el grado de correlación entre las variables planteadas es de 0.01, es decir la correlación es nula. No obstante, se sugiere tener en cuenta las limitaciones del estudio.

Rangel et al (2019) en su estudio, Calidad de Vida Emocional en Estudiantes Foráneos de tres Licenciaturas de una Universidad Pública del Estado de Querétaro, México. Los participantes fueron estudiantes foráneos de 18 a 20 años. Se aplicaron 147 instrumentos a estudiantes de todos los semestres de cada licenciatura, 35 de la Lic. en Enfermería, 55 de Educación Física y 57 de Fisioterapia. Resultados: La calidad de vida de los estudiantes foráneos está sustancialmente en niveles bajos. Lo anterior puede implicar diversas fuentes de estrés, lo que puede repercutir en la salud y el desempeño académico, por lo que se considera importante tomar en cuenta reforzar el aspecto tutorial en estos alumnos.

A Nivel Nacional

Matalinares, et al. (2016) en Lima y Huancayo, realizaron una investigación sobre Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico, la encuesta se realizó a universitarios. En el estudio, participaron 934 individuos de 16 a 25 años de edad, utilizaron las Escalas que evalúan el estrés y sus modos de afrontamiento (COPE) y la elaborada para la evaluación de bienestar psicológico (SPWB), las cuales determinaron una asociación de los modos del afrontamiento con el bienestar psicológico. En definitiva, se observó que el afrontamiento dirigido al problema y emoción mostraron asociaciones directamente significativas con el bienestar psicológico, no obstante, con otros estilos de afrontamiento, se mostró una asociación significativa pero indirecta, siendo así que el 51% de los estudiantes procedentes de Huancayo, posee niveles medios de bienestar psicológico con una frecuencia del 75.5, así mismo refieren que la percepción podría estar relacionado de niveles medios con los elementos sociales y personales.

A nivel Regional y local

Gutierrez (2017) en Trujillo, investigo el “Bienestar Psicológico y Ansiedad”, la encuesta se realizó a estudiantes universitarios, estuvieron constituidos 161 estudiantes. Se utilizaron tres cuestionarios: Escala elaborado para adultos sobre Bienestar Psicológico (BIEPS–A), el Cuestionario elaborado por Casullo (2002) y el Inventario Ansiedad Rasgo y Estado (IDARE), su fin es analizar la asociación de estas dos variables. Dentro de los resultados se evidencia que el bienestar psicológico muestra una correlación muy significativa con ansiedad estado – rasgo, en otras palabras, a cuanto mayor sea el bienestar psicológico menor será la ansiedad en sus diferentes niveles, por lo cual, se originaría una percepción positiva en su vida como “satisfacción”, y a su vez, una valoración frente a sus eventos vitales; sin embargo, los estudiantes que tienen un bajo

bienestar psicológico realizarían una percepción negativa considerándolo como perjudiciales en sus acontecimientos vitales.

Honorio (2019) en su estudio, Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico subjetivo y el rendimiento escolar, con la participación de 60 estudiantes del 5° año de secundaria, se les aplicó las siguientes tres herramientas: La escala de afrontamiento, la elaborada por Sánchez-Cánovas sobre el bienestar psicológico; por último, expedientes académicos de los dos últimos semestres (2018), el propósito general es analizar la relación de las dos primeras variables y el rendimiento académico. La investigación fue de tipo correlacional-causal. Finalmente, las estrategias de afrontamiento mostraron alta correlación con el bienestar psicológico subjetiva (35%) , no obstante, las estrategias de afrontamiento no mostraron una correlación significativa con el rendimiento escolar (53%). Al igual que, bienestar psicológico subjetiva y rendimiento escolar.

Deza (2020) en Trujillo, en su estudio "Autoconcepto y estrategias de afrontamiento", la encuesta se realizó a alumnos de educación secundaria, participaron 150 estudiantes, aplicaron dos instrumentos: Cuestionario elaborado por Garley sobre Autoconcepto (2001) y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes (ACS), siendo su principal objetivo estudiar el autoconcepto y la asociación con las estrategias de afrontamiento. La investigación es de tipo no probabilístico bajo un diseño correlacional. Por último, se evidenciaron mayor porcentaje de niveles medios de autoconcepto (44%) y mostró una asociación directa y altamente significativa con las estrategias: Fijarse en lo positivo, Esforzarse y tener éxito, Distracción Física y Buscar diversiones relajantes; así mismo, con la estrategia Reducción de la tensión, una asociación directa y significativa.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Abordaje de Estrategias de Afrontamiento

2.2.1.1 Definición:

Las estrategias de afrontamiento que también se le define con el término inglés coping, se refiere a los esfuerzos, por medio de diversas conductas que se manifiestan o también que puedan no manifestarse, esto, para enfrentar las demandas tanto internas como el entorno, así mismo los conflictos que se presentan entre ellas, la cual puede llegar a sobrepasar los elementos de la persona. (Lazarus y Folkman, 1984)

Lazarus y Folkman, (1984), refiere que el “esfuerzo” cognitivo y conductual según una persona debe desarrollar y emplear para sobrellevar tales demandas, tanto externas que se refiere al medio y cierto grado de estrés, como las demandas internas que se refiere al estado emocional, son valoradas y percibidas del modo que sobrepasa los elementos de la persona, así es, que se le denomina, estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, refiere que la presencia del estrés y nuevas respuestas emocionales se encuentran interpuestas por la valoración cognitiva representadas en dos tipos, la primera denominada como la “valoración primaria” que trata sobre resultados que la situación tiene para el mismo, y más adelante, tenemos a la “valoración secundaria” lo que significa que, si lo que se deja percibir es un desafío o amenaza, la persona reconoce las herramientas que tiene para evadir o disminuir las implicancias negativas de la situación. Para que la definición pueda ser más clara, la valoración secundaria, es la capacidad de afrontamiento, lo que significa que es un proceso psicológico que se activa al momento en que su entorno se declare amenazante.

Por lo cual se dice que desde los tipos cognitivos de la emoción no son los acontecimientos los que repercuten en nuestras emociones, sino que el punto principal que conlleva a que reaccionemos emocionalmente, es la interpretación que se hace de las mismas. De acuerdo a los tipos cognitivos, el tipo de la valoración cognitiva es la de mayor relevancia. Los autores exponen que el afrontamiento es un procedimiento en constante cambio por lo que el sujeto debe contar, particularmente con estrategias para defendernos inmediatamente y también con otras que sirvan para solucionar el problema, todo ello dependiendo al cambio de su relación con el entorno. Es muy importante la exposición en este párrafo en la que explica detalladamente el proceso de una toma de estrategia de afrontamiento y la valoración a la misma; cuando el sujeto se pone alerta a las consecuencias de su toma de decisiones y los recursos que dispone para poder afrontar el problema establecido ya estamos hablando de la valoración cognitiva y conductual o primera y secundaria. (Lazarus y Folkman, 1984).

A partir de estos postulados Lazarus y Folkman (1985) presentaron dos estilos de afrontamiento: La primera, se trata del estilo focalizado en el problema, que significa, transformar un evento problemático para reducir su nivel de estrés, y el segundo estilo es el focalizado en la emoción, que se refiere a la reducción del estado de estrés, el incremento fisiológico y la respuesta emocional.

Lazarus y Folkman (1986) analizan como esfuerzos conductuales y cognitivos, al afrontamiento, las cuales, cambian con frecuencia y así evolucionan para poder sobrellevar las diversas dificultades que consideren particulares tanto internas como externas y que del mismo modo son analizadas como algo que sobrepasa los recursos de la persona.

De acuerdo con Moos, Cronkite, Billings y Finney (1986), refieren pretender instaurar ideas sobre los tipos de dimensiones básicas y dentro de ella diversos estilos de afrontamiento, de tal manera que, los autores presentan dos tipos de dimensiones básicas: La primera se le denomina como “el método utilizado”, lo que significa que el afrontamiento puede ser funcional o evitativo, y la segunda se denomina “focalización de la respuesta” compuesta por el afrontamiento dirigido a la apreciación, al problema y/o a la emoción. Por otro lado, los autores también consideran un nuevo modo de afrontamiento, la cual lo denominaron “centrado en la evaluación” y a su vez consideran la mayor relevancia de la misma para con las situaciones que se presenten de manera amenazante, es aquí, donde la persona se enfoca en elegir y emplear una forma específica de afrontamiento. Además, Feuerstein, Labbé y Kuczmierczyk (1986) incorporaron a la “naturaleza de la respuesta”, una tercera dimensión básica que se puede presentar de manera conductual o cognitivo.

Everly (1989, p. 44), conceptualiza al afrontamiento, igualándolo a un esfuerzo conductual o psicológico para disminuir los efectos desagradables producto del estrés. Así mismo establece que cada persona tiende a emplear diversos estilos de afrontamiento para manejarlo durante el aprendizaje o un evento de emergencia. Del mismo modo las estrategia de afrontamiento puede ser adaptativa, refiriéndose a una disminución del estrés y promover la salud a largo periodo, o como también puede ser inadaptativas, que se refiere a la reducción del estrés a corto periodo. He aquí un punto importante en el debate de poder aclarar que una estrategia de afrontamiento depende de un estilo de afrontamiento.

Endler y Parker (1990) refiere que el afrontamiento estaría orientado en tres puntos claves y determinaron la existencia de un cierto grado de preferencia en el

empleo de estrategias específicas, muy allá de la presencia de un estresor, entonces los autores reconocieron tres dimensiones básicas: la primera se caracteriza por centrarse en resolver el problema de forma metodológica así mismo en la resolución y preparación de planes de acción, se le denominó "afrontamiento dirigido a la tarea", como segundo punto el "afrontamiento dirigido a la emoción" caracterizado por centrarse en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.) y el "afrontamiento orientado a la evitación" (preocupación y respuestas supersticiosas).

Posteriormente, una investigación realizada por Roger, Jarvis y Najarian (1993) a la referencia previa le sumaron una dimensión más, la cual le denominaron "separación o independencia afectiva respecto al estresor".

Frydenberg y Lewis (1994) consideran al afrontamiento al igual que una competencia psicosocial, y esta a su vez, incorpora una lista de estrategias tanto conductuales y cognitivas usadas para afrontar diferentes dificultades que se manifiestan a lo largo de la vida, por lo cual la idea principal que ha motivado su investigación está en que las creencias que utiliza la persona como los recursos que se maneja frente al estrés, determinan en gran medida con el desarrollo del aprendizaje, la propia persona y su calidad de vida.

Según Fernández-Abascal (1997, p.190), que es importante distinguir entre el estilo de afrontamiento, que se refiere a la disposición que emplea la persona para sobrellevar eventos que son responsables de su propia elección, considerando la utilización diversas opciones de estrategias de afrontamiento, al igual que, la durabilidad y el tipo de situación. En tanto que el afrontamiento son evoluciones concretas que emplean y pueden ser muy cambiantes, y todo ello depende de las causas que lo desencadenan.

Del mismo modo, Carretero et al, (2000) refieren que de ningún modo confundamos al afrontamiento con el dominio de la persona sobre su medio; sino que se refiere a que el afrontamiento es una herramienta para sobrellevar escenarios que puedan ocasionar estrés, así mismo, tolerar, disminuir, aceptar e ignorar el problema que sobrepasa sus propias capacidades a través de pensamientos, emociones y acciones que la persona emplea en el momento de que se plantee una situación difícil.

Así también, Canessa (2002) define las estrategias de afrontamiento como un interés primordial para conocer qué estrategias emplean los adolescentes frente a sus dificultades, y así mismo poder ser mejor atendidos e intervenidos de una manera correcta. Añadiendo a esta, la precisión de amoldar pruebas psicométricas a nuestro medio para así tener la capacidad de emplear instrumentos que permitan evaluar a futuro diversos elementos de la conducta en distintas poblaciones.

Hesselink et al. (2004) afirma que el empleo del afrontamiento integra medios psicológicos y/o psicosociales que se hace frente a situaciones estresantes, y así, desempeña un efecto de arbitraje sobre los rasgos de personalidad.

Del mismo modo, Escamilla et al. (2009) refieren que un afrontamiento inapropiado en una difícil situación la cual genera un estrés agudo, la cual conlleva un estrés crónico, posteriormente, presentaría estados emocionales desfavorables y psicopatológicos.

Es así que a las estrategias de afrontamiento se le define como una competencia psicosocial, las cuales incorporan distintas estrategias conductuales y cognitivas la cual se pone en práctica frente a las diversas situaciones por las que la persona atraviesa o frente a situaciones donde experimenta una carga o sobrecarga de estrés. Entendiéndose, que, al referirse como la capacidad de dar solución a un

problema mediante la toma de decisiones, se refiere y entiende que son las estrategias de afrontamiento.

2.2.1.1 Modelo teórico de afrontamiento de Frydenberg y Lewis:

El presente estudio, tomará los aportes de Frydenberg y Lewis (1993) quienes conceptualizan “afrontamiento” al igual que un grupo de hechos cognitivos y afectivos la cual se originan en efecto de una preocupación específica. Las autoras, intentan restaurar la estabilidad o disminuir el caos para la persona, de manera que plantea solucionar el problema de otra manera, adaptando el estímulo o cambiándolo sin necesidad de solucionarlo.

Entonces Frydenberg y Lewis (1995) consideran como las acciones y conductas, al afrontamiento, la cual originan respuestas a estas demandas que se presentan, por lo tanto, diversas de estas acciones pretenden modificar o remediar el contexto, por ejemplo, resolviendo el problema, otras apoyan a la persona a remediar la demanda como por ejemplo, haciéndose ilusiones, finalmente, otras refieren cierta incapacidad para sobrellevar la situación, como la presencia de actitudes desesperantes o desencadenar algún tipo de enfermedad.

Tal es el caso que, Frydenberg realizó su investigación basándose por los temas elaborados por Lazarus sobre el estrés y el afrontamiento, la cual es llamado como el modelo transaccional, que consiste en el enfoque de la interrelación de la persona y el ambiente, por esta razón se comprende al estrés como el desequilibrio en la forma de cómo una persona percibe las exigencias que se le presentan y los recursos que tiene para afrontar las mismas, así mismo, realiza una evaluación de su entorno la cual califica como amenazante y altamente superada para con sus recursos; por lo tanto, si una situación es estresante o no, se denomina como una

experiencia subjetiva. (Lazarus y Folkman, 1986; Frydenberg y Lewis 1993; Sandin 1995).

Frydenberg et al. (1997) propone principios que consideran el afrontamiento como un proceso, estos principios son: El afrontamiento depende del entorno y, por consiguiente, puede variar a lo largo de un evento determinado. El siguiente principio menciona que, las acciones y los pensamientos de afrontamiento se especifican por el esfuerzo y no por los triunfos. Tenemos, así mismo, el principio donde señala que la teoría del afrontamiento se enfoca a la existencia de por lo menos dos funciones primordiales: Dirigida al problema y la emoción, empleándose dependiendo de la situación y el grado de control que se tenga de el. Otro principio, señala que, algunas estrategias son más seguros que otros en eventos estresantes. Y, por último, se menciona un principio, lo cual señala que, el afrontamiento posee la capacidad de mediar la respuesta emocional modificando el estado de la misma desde el principio hasta el final en un hallazgo estresante.

Frydenberg y Lewis (1997), apoyados en lo propuesto por Sandín (1995) realizan una distinción entre afrontamiento disposicional que sería el estilo personal de afrontar el estrés y el afrontamiento situacional que es la respuesta al estrés a través de una característica dinámica y específica para el evento, así mismo distinguir su fundamento y evaluarlo (al afrontamiento) aludiendo a los fundamentos de forma global y específico de la composición. Es así que su instrumento se enfoca en establecer cómo las personas suelen afrontar sus preocupaciones, y a su vez, investigar el tipo de afrontamiento particular que se frente a un determinado problema.

Es así que Frydenberg y Lewis (1997), agruparon al afrontamiento, en tres estilos, en elementos funcionales y disfuncionales. Ambos refieren que el

afrontamiento funcional o adaptativo se trata, de que en cuanto el problema es establecido y las opciones para solucionarlo junto con los hechos, son ejecutadas; el afrontamiento disfuncional se refiere a cómo el sujeto expresa y adapta sus sentimientos al momento de afrontar episodios estresantes. así mismo, incluido a esta, se encuentra el afrontamiento no productivo que se caracterizan por no hallar una salida a los problemas, sino encaminándose a la evitación. Finalmente, se concluye que los dos aspectos dependen de la bondad que una persona hace frente de lo que está aconteciendo y las opciones que lleve a cabo,

Por lo cual Frydenberg (1997) indica que el afrontamiento es un procedimiento multidimensional como resultado de las intercomunicaciones que tiene el individuo con su entorno, dicho de otro modo, que recurran a las estrategias que ya han sido experimentadas u opte otras nuevas a lo largo de su vida como resultado de estas intercomunicaciones.

2.2.1.2 Dimensiones de las estrategias de afrontamiento

Frydenberg y Lewis (1997), proponen 18 estrategias de afrontamiento basado a su modelo.

A. Buscar apoyo social

Se trata de la preferencia por comentar su problema a otros, del mismo modo, buscar apoyo para poder solucionarlo, por ejemplo, cuento mi problema para que otros cooperen a solucionarlo.

B. Concentrarse en resolver el problema

Indica la focalización de solucionar su problema, analizándolo detalladamente, dándole diversos puntos de vista u opciones, es la dedicación en resolverlo contando con todas las capacidades.

C. Esforzarse y tener éxito

Trata sobre las conductas que se manifiestan en tres principios relevantes: perseverancia, compromiso y ambición, como puede ser el trabajar intensamente.

D. El preocuparse por la situación en problema.

Se refiere en general a los aspectos que señalan un temor hacia el futuro, en específico, estar preocupado por lo que está ocurriendo u la obtención de una felicidad futura.

E. Invertir en amigos íntimos

Esta estrategia trata del esfuerzo de comprometerse a una relación íntima y la búsqueda de la misma, por ejemplo, pasar mayor tiempo con la persona que se está saliendo.

F. Buscar pertenencia

Trata de la preocupación o interés de la persona por su vínculo con los demás, al igual que, la opinión que tienen los demás sobre el sujeto mismo.

G. Hacerse ilusiones

Se refiere a la expectativa que tiene una persona de que todo tendrá un final feliz, trata de tener esperanza o anticiparse de salir siempre triunfante.

H. Falta de afrontamiento

Se refiere a cuando un problema este establecido, no se tenga la capacidad de afrontarlo, del mismo modo, su propensión de conllevar síntomas psicossomáticos.

I. Reducción de la tensión

Esta estrategia hace referencia a pretender sentirse bien con uno mismo y relajar la tensión, por ejemplo, tomando drogas, consumir alcohol o fumando para aplazar el dolor.

J. Acción social

Trata de que las demás personas sepan del problema para que de esta manera consigan ayuda, lo hacen de forma escrita como escribiendo petitorios o también realizando actividades presenciales, reuniones y/o juntarse a personas con problemas iguales.

K. Ignorar el problema

Se refiere al esfuerzo que realiza la persona para negar o desentenderse del problema.

L. Autoinculparse

Esta estrategia indica que la persona se sienta culpable, preocupado o responsable por los problemas que atraviesa.

M. Reservarlo para sí.

Trata sobre la información reservada que la persona hace frente al problema, es decir, evita que conozcan sus problemas por lo que los guarda para sí mismo.

N. Buscar apoyo espiritual

Consiste en la utilización de la oración o una orientación a rezar, así como la creencia de un ser divino o Dios, de igual manera creer que tal ser divino se ocupe de sus distintos problemas.

O. Fijarse en lo positivo

Indica el enfoque optimo hacia una determinada situación, adquirir sentimientos de ser dichoso o suertudo, así como ver el modo positivo de los eventos.

P. Buscar ayuda profesional

Incluye investigar las opiniones de profesionales (como consultores o profesores), por ejemplo, solicitar algún tipo de consejo a personas capaces.

Q. Buscar diversiones relajantes

Se refiere a la inclinación a llevar a cabo actividades relajantes y de ocio, por ejemplo, tocar un instrumento musical, leer o pintar, oír música o ver televisión.

R. Distracción física

Aquí se trata del empeño por mantenerse en forma, el esfuerzo físico y la dedicación al deporte.

En la población investigada existen una variedad de estrategias de afrontamiento que los universitarios utilizan, muchas de ellas conllevan a que los mismos puedan enfrentar los obstáculos que se le presentan de manera positiva; sin embargo, también existen estrategias de afrontamiento que conllevan a que los estudiantes tengan dificultades en su desarrollo personal y en su rendimiento académico.

2.2.1.3 Importancia de las estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es relevante para poder conocer salidas, posibles soluciones, estrategias que ayudará a la persona a poder afrontar diversas situaciones y sentirse bien. Tal es así que Holroyd y Lazarus (1982) refieren que las estrategias de afrontamiento a pesar de tener muchos beneficios para los sujetos, suelen ser empleadas según los esquemas cognitivos que han desarrollado durante su crecimiento.

Es así que Folkman et al. (1986) refieren que los estudios han descubierto la estimación respecto al afrontamiento y así entender los amoldes que hace una persona con su entorno, y también notar niveles negativos o positivos de la calidad de vida.

Es así que, Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, y Wadsworth, (2001) señalaron, por tanto, que el afrontamiento es el proceso más importante, por

lo que las personas pueden aliviar el estrés de la misma forma, regular las emociones resultantes y evitar la inestabilidad psicológica y fisiológica. Por lo tanto, el afrontamiento es una evolución a través de la cual un conjunto de pasos de autorregulación interrelacionados puede hacer frente a esta presión percibida.

En este sentido, Massone y Gonzales (2003) refieren que es factible que los educadores entiendan la relevancia de esta investigación, ya que, serviría de mucho el crecimiento, la evolución y el desenvolvimiento de las capacidades y/o destrezas para el afrontamiento, la cual se entiende como una estrategia cognitivo conductual, y así una visión hacia la adaptación y transición eficaz en la vida adulta. Por lo que recomiendan que los educadores ayuden a optimizar, en sus estudiantes, las capacidades de afrontamiento, entendiéndolo y argumentando las necesidades dentro del contexto de educación curricular, mediante programas educativos peculiares.

Por su parte Gaeta y Martin (2009) refieren que la finalidad de todo afrontamiento es la transformación de la situación, lo que significa que cuando la percepción frente al problema cambia, atenúa la amenaza presuntiva, es así que tales autores refieren que los anhelos de las personas o la relevancia que se le atribuye a esos anhelos, es, por lo tanto, el afrontamiento. En cuanto a lo que una persona percibe del problema, y la forma de afrontamiento que se elige se relacionan entre sí, entonces, si los hechos no resultan apropiados, la percepción, valoración o evaluación del evento, se intentará realizar otro tipo de opciones que puedan ser más apropiadas.

Además, Scafarelli y García (2010, p. 166) indica que el afrontamiento tiene la función principal de moldear y regular nuestras emociones, del mismo

modo, la regulación es el punto más importante, por lo tanto, el afrontamiento, no es solo resolver problemas, sino que hay mucho más por indagar.

Por último, Barraza (2006) refiere que muchos de los estímulos académicos terminan generando un desequilibrio sistémico en los estudiantes, este puede tornarse en un trastorno psicológico si el estudiante no sabe cómo manejarlo, por tal motivo el empleo de los apropiados estilos de afrontamiento resulta ser muy beneficioso, sobre todo por reducir la tensión muscular y los pensamientos negativos.

Es así que la importancia de las estrategias de afrontamiento predomina en la persona para reducir el estado de tensión en la que se encuentra, así mismo le proporciona equilibrio emocional. Por consiguiente, es muy importante establecer estrategias de afrontamiento para la regulación del estado emocional que se encuentra en crisis cuando se presenta un problema generando, preocupación, angustia, insomnio, etc, gracias a las mismas el individuo es capaz de experimentar cierto grado de alivio, tranquilidad, sueño adecuado, etc.

2.2.1.4 Factores que influyen en las estrategias de afrontamiento

Al encaminar diversos procedimientos y generar una respuesta definitiva del afrontamiento, interceden numerosas variables interponiéndose o potenciándolo (Cohen y Edwards,1989). Por lo cual, Taylor (1990) expone que al hablar de factores internos significa hablar de los estilos usuales de afrontamiento, así como las variables de personalidad, así mismo de los factores externos que se refiere al apoyo social, recursos materiales u otras causas que generan estrés, se puede modificar de manera favorable o desfavorable. Es así que de acuerdo a lo señalado tales factores moduladores se toma más en cuenta el estilo de la

persona al asumir la utilización de una estrategia de afrontamiento; es decir, un estilo en particular.

Por lo tanto, para que esto sea aún más explícito, dentro de los factores internos encontramos: Los estilos de afrontamiento, la cual trata del uso de una serie de determinadas estrategias de acuerdo al contexto por lo que los sujetos pueden expresarse como evitativas (para situaciones a corto plazo) o de modo vigilante (situaciones a largo plazo) y a la personalidad, la cual están las personas que son “buscadoras de sensaciones” (asumen riesgos y son más tolerantes ante los estresores), a los de “sensación de control” y a los “optimistas”. (Taylor, 1990)

Así mismo, Vázquez Valverde et al. (2003) refiere que dentro del proceso de afrontamiento están los factores externos como los elementos tangibles (dinero, educación, bienes materiales, nivel de vida u otros), o la existencia de distintos estresores en paralelo (por ejemplo, un noviazgo disfuncional, crisis económica o enfermedades crónicas). Tales factores pueden intervenir de manera diferente a pesar de que resulten complementarios. En primera instancia, pueden repercutir de manera directa ante diversos tipos de estresores, en segundo lugar, pueden responder como un amortiguador ante el estrés, específicamente cuando estos estresores son fuertes. El apoyo social no es efectivo en lo que respecta a una manera genera, sino que el contar y confiar con alguien cercano si lo es. Desde otra perspectiva, los resultados del apoyo social aparentan no ser acumulativos. Por lo que, Dunkel-Schetter y cols (1989) indican que lo importante es tener algún amigo íntimo en lugar de tener varios amigos o conocidos. En última instancia, no solo se debería de tener relevancia

a tener una red disponible de amigos, sino que la persona sea consciente y esté dispuesto a comprender el tipo de apoyo que necesita de otros.

Por otro lado, Monat y Lásaruz (1991) refieren que el afrontamiento estaría en constante actividad particularmente dependiendo de las habilidades sociales que la persona hace frente a la solución de problemas, al igual que las limitaciones, creencias, valores, el medio y nivel de amenaza percibido, así, poder emplear diversos estilos o estrategias. Así mismo González-Barron, Casullo, Montoya y Bernabéu (2002) refieren, que las estrategias de afrontamiento, son usadas en nuestro contexto de manera concreta y específica como también pueden cambiar dependiendo de las condiciones desencadenantes que se presentan.

Lazaruz y Folkman (1986) refieren que cabe resaltar que los factores relevantes para el empleo de distintos tipos de estrategias, dependerán mucho del tipo de suceso, la interpretación de la misma, al igual que, la intensidad, la cronicidad y la repercusión de la situación.

Los factores que reducen la respuesta al entorno pueden clasificarse como coactores, algunos de los cuales provienen de factores personales y, por tanto, dependen del entorno. Es así que, Hill y Cols (1999) sintetizan que puede ser diferente tanto como la naturalidad y la frecuencia de la amenaza presentada en la persona, así como el tipo de opciones que dan la posibilidad de sobrellevar las situaciones amenazantes. El entorno puede responder a los diversos tipos de afrontamiento que emplea el individuo de manera que acabe anulando las estrategias.

En ese sentido se puede resumir que los factores que participan en las estrategias de afrontamiento pueden ser dos tipos: externos (apoyo social, nivel

socioeconómico, educación) e internos (personalidad, creencias y valores del individuo), estos factores proveen al individuo de la capacidad para afrontar situaciones experimentadas como estresantes o amenazantes.

2.2.2. Abordaje de Bienestar Psicológico

2.2.2.1 Definición:

El Bienestar Psicológico según Ryff, y Keyes, (1995) se manifiesta como un concepto multidimensional, por lo que identifica seis elementos: En primer lugar está, la Autoaceptación, que se refiere a la apreciación positiva de sí mismo, continuamos con el Dominio, capacidad para controlar el entorno y la vida propia, también se identificó los Afectos Positivos, capacidad para manejar eficientemente los lazos personales,; en cuarto lugar se encuentra el Desarrollo Personal, que trata sobre el propósito y significado que la vida tiene, así mismo tenemos a la Autonomía que se refiere a la autodeterminación, sentimientos positivos hacia la madurez.

El bienestar psicológico es por lo tanto el esfuerzo por optimizarse, y de igual manera sea mostrada en el crecimiento personal, desarrollando habilidades, destrezas o potencialidades. (Ryff, 1989).

Así mismo, Veenhoven (1991) señala, “Bienestar Psicológico” al igual que, un constructo que expresa una sensación positiva, a su vez un pensamiento constructivo de la persona acerca de sí mismo, por lo que se conceptualiza su naturalidad subjetiva en un proceso vivencial, así mismo existe una relación muy estrecha con elementos peculiares del funcionamiento físico, social y psíquico, por lo cual el Bienestar Psicológico presenta una relación del modo como una persona aprecia su vida de manera favorable, satisfactorio y como un todo.

Según Sánchez-Cánovas (2007), la forma en que las personas se desempeñan en atribución para con la satisfacción de su vida así como de la percepción de comodidad y tranquilidad, es el "bienestar psicológico".

En cuanto a García-Viniegras y González (2000), el "bienestar psicológico" es similar al bienestar subjetivo, lo que significa que sobrepasa las emociones inmediatas que se presenta al experimentar un estado de ánimo que tiene relación con lo que pasa en nuestro presente, sin embargo, también repercute hacia el futuro, todo esto debido respectivamente a la ganancia de bienes. En relación con esto, el bienestar se origina del equilibrio entre la proyección al futuro y valoración del presente, en temas relevantes para el individuo, como la salud, familia, bienes materiales, relaciones interpersonales, afectivas y/o sexuales con la pareja.

Es así, que Casullo y Castro (2002) se refieren al bienestar psicológico como una especie de reconocimiento que las personas muestran en el campo subjetivo, es decir, un cierto grado de ciertos elementos específicos y generales de la vida, la satisfacción es como un estado destacado. Por tanto, creen que el bienestar psicológico es un elemento cognitivo de la satisfacción, que es la respuesta de una serie de procesos de información relacionados con la vida pasada y presente de cada persona.

Posteriormente, Ryff y Singer (2008) completaron este concepto, destacando la relevancia del entorno donde una persona se desarrolla, manifestando a su vez, que el entorno de cada persona es diferente y de esta manera las oportunidades que se presentan no son iguales para todos, así mismo.

Aguilar et al (2009) refieren que el resultado de una satisfacción apropiada es el denominado bienestar psicológico, claro que depende mucho de

la interrelación de la autonomía y los objetivos intrínsecos y extrínsecos, todo ello de acuerdo con los valores e intereses propios de la persona, y tener como base, emociones positivas experimentadas.

Salas (2010) refiere que, en síntesis, el Bienestar Psicológico es el modo de expresar sentimientos y pensamientos positivos acerca de uno mismo, al igual que, la percepción subjetiva de su propia vida, evaluándolo, integrándolo e incluyendo elementos fundamentales de la función mental, física. y Social. Además, el bienestar, constituye elementos episódicos, frente a la vida que vive o ya ha vivido, estas emociones se representan a través de la experiencia emocional de forma equilibrada y valiosa.

Garassini y Camilli (2012) refieren, que la evaluación general en base a las experiencias personales agradables y la valoración satisfactoria en distintas etapas de la vida, es bienestar psicológico.

Corral (2012) expone que el bienestar psicológico se entiende como la salud mental, significa no existe evidencia de enfermedad o malestar psíquico, sino que se refiere a la evidencia de sanidad reflejado en el crecimiento personal, felicidad, plenitud, satisfacción y bienestar subjetivo.

Por tanto, el bienestar psicológico es la percepción de satisfacción que el sujeto experimenta consigo mismo y con los demás, este brinda al individuo la oportunidad de percibir la vida de una forma más placentera y positiva, evidenciándose en su equilibrio emocional y su actuar en las diferentes áreas de su vida.

2.2.2.1 Modelo de Bienestar Psicológico según Sánchez Cánovas

En el presente estudio se tomará los aportes de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas (2007), quien muestra que el bienestar psicológico es el significado de bienestar y la felicidad, y es la percepción subjetiva de la vida misma.

Sánchez-Cánovas (2007) indica que, como la felicidad, el afecto de uno mismo considerando lo positivo y lo negativo, así mismo refiere que es una percepción subjetiva de bienestar. Por lo tanto, comprenda la salud mental como satisfacción antes, durante y después de un acontecimiento de vida.

En cuanto a la investigación instrumental desarrollado por Sánchez-Cánovas (2007), muestra que el bienestar psicológico consta de cuatro subescalas: subjetivo, material, bienestar laboral y relación con la pareja. Respecto al bienestar subjetivo, se refiere a la felicidad y los efectos positivos, y el bienestar material es la percepción subjetiva de todos de los ingresos económicos, la riqueza material cuantificable y otros indicadores similares, no basados en indicadores externos.

2.2.2.2 Sub escalas de Bienestar Psicológico.

A. Bienestar Psicológico Subjetivo

Sánchez – Cánovas (2007) indicó que se entiende igual que la felicidad, dicho de otro modo, a mayores niveles de esta sub escala, mayores niveles de percepción subjetiva de bienestar.

B. Bienestar Material

Sánchez – Cánovas (2007) señaló que esta subescala suele estar basada en ingresos económicos, propiedad material cuantificable y otros indicadores similares, que se basan en la percepción subjetiva de cada persona más que en indicadores externos.

C. Bienestar Laboral

Sánchez – Cánovas (2007) señaló que la satisfacción laboral forma parte fundamental de la satisfacción general, y así, saludable desde una perspectiva global y completo.

D. Relaciones con la Pareja

Sanchez - Canovas (2007) señaló que una buena relación entre pareja es una parte importante de la felicidad.

Para efectos del presente trabajo, solo se evaluará los subcomponentes de bienestar psicológico subjetivo y bienestar material ello se implica dejar de lado las subescalas laboral y relaciones de pareja, pues no son criterios que se buscan explicar en la investigación, tomando en cuenta que la población de estudio no necesariamente labora para sustentarse económicamente y no necesariamente cuenta con una pareja estable que pueda o no contribuir a su bienestar psicológico.

2.2.2.3 Importancia del Bienestar Psicológico

Rosales (2018) indica que hoy día el bienestar psicológico es un argumento de mayor relevancia, trata sobre aspectos subjetivos que se vive a diario, de igual manera se ha originado diversos cuestionamientos sobre las emociones de las personas, el bienestar, y la percepción positiva sobre su calidad de vida.

Garassini y Camilli (2012) refieren que el bienestar está relacionada con la valoración de eventos cotidianos que la persona experimenta de manera satisfactoria y óptima en las etapas de su vida, de manera que, el bienestar es muy primordial y se debe tener en cuenta que el desarrollo es diferente para cada etapa

Corral (2012) indica que el bienestar psicológico desde una definición filosófica significa “plenitud del ser”, es decir, que las personas utilizan sus recursos propios de forma perseverante, optimista y deseo de autorrealización, esa es su finalidad, así mismo, la evaluación propia del bienestar produce la autonomía, la competitividad y buenas relaciones. Finalmente, se valora y adquiere un avance progresivo, en género, religión, valores morales y la cultura.

En ese sentido el bienestar psicológico es importante porque una persona que se siente satisfecho consigo mismo y con su propia vida, será una persona que mostrará confianza en sí misma, será independiente, tendrá mejores relaciones interpersonales, y tomará mejores decisiones frente a las dificultades de su vida cotidiana.

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Estrategias de Afrontamiento:

Frydenberg y Lewis (1994) señalaron que el afrontamiento se considera una habilidad psicológica social, la cual integra una serie de estrategias conductuales y cognitivas para afrontar las necesidades de la vida.

2.3.2. Bienestar Psicológico:

Sánchez-Cánovas (2007) señaló que el bienestar psicológico es el grado de satisfacción y comodidad de los sujetos en su vida.

CAPITULO III RESULTADOS

Tabla 3 Nivel de Estrategias de Afrontamiento según dimensiones, en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo

Nivel de Estrategias de Afrontamiento	N	%
Buscar apoyo social		
Bajo	72	32.0
Medio	77	34.2
Alto	76	33.8
Total	225	100.0
Concentrarse en resolver el problema		
Bajo	71	31.6
Medio	73	32.4
Alto	81	36.0
Total	225	100.0
Esforzarse y tener éxito		
Bajo	70	31.1
Medio	76	33.8
Alto	79	35.1
Total	225	100.0
Preocuparse		
Bajo	68	30.2
Medio	80	35.6
Alto	77	34.2
Total	225	100.0
Invertir en amigos íntimos		
Bajo	76	33.8
Medio	63	28.0
Alto	86	38.2
Total	225	100.0
Buscar pertenencia		
Bajo	73	32.4
Medio	77	34.2
Alto	75	33.3
Total	225	100.0

Hacerse ilusiones		
Bajo	76	33.8
Medio	68	30.2
Alto	81	36.0
Total	225	100.0
Falta de afrontamiento o no afrontamiento		
Bajo	75	33.3
Medio	76	33.8
Alto	74	32.9
Total	225	100.0
Reducción de la tensión		
Bajo	53	23.6
Medio	79	35.1
Alto	93	41.3
Total	225	100.0
Acción social		
Bajo	66	29.3
Medio	88	39.1
Alto	71	31.6
Total	225	100.0
Ignorar el problema		
Bajo	66	29.3
Medio	73	32.4
Alto	86	38.2
Total	225	100.0%
Autoinculparse		
Bajo	60	26.7
Medio	90	40.0
Alto	75	33.3
Total	225	100.0
Reservarlo para sí		
Bajo	74	32.9
Medio	75	33.3
Alto	76	33.8
Total	225	100.0
Buscar apoyo espiritual		
Bajo	48	21.3

Medio	142	63.1
Alto	35	15.6
Total	225	100.0%
Fijarse en lo positivo		
Bajo	63	28.0
Medio	87	38.7
Alto	75	33.3
Total	225	100.0%
Buscar ayuda profesional		
Bajo	68	30.2
Medio	86	38.2
Alto	71	31.6
Total	225	100.0
Buscar diversiones relajantes		
Bajo	63	28.0
Medio	82	36.4
Alto	80	35.6
Total	225	100.0
Distracción física		
Bajo	65	28.9
Medio	83	36.9
Alto	77	34.2
Total	225	100.0

En la tabla 3, se observa una predominancia de nivel alto en las dimensiones Concentrarse en resolver el problema, Esforzarse y tener éxito, Invertir en amigos íntimos, Reducción de la tensión, Ignorar el problema, Reservarlo para sí de las Estrategias de Afrontamiento, con porcentajes de estudiantes que registran este nivel que oscilan entre 33.8% y 63.1%. Asimismo, predomina un nivel medio en las dimensiones Buscar apoyo social, Preocuparse, Buscar pertenencia, Falta de afrontamiento o no afrontamiento, Acción social, Autoinculparse, Buscar apoyo espiritual, Fijarse en lo positivo, Buscar ayuda profesional, Buscar diversiones relajantes, Distracción física, con porcentajes que oscilan entre 33.8% y 41.3%.

Tabla 4 *Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

Nivel de Bienestar Psicológico	N	%
Bajo	68	30.2%
Medio	80	35.6%
Alto	77	34.2%
Total	225	100.0

En la tabla 4, referente al nivel de Bienestar Psicológico, se observa que el 30.2% de estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo presenta nivel bajo; en tanto que el 35.6% presenta nivel medio y el 34.2%, nivel alto.

Tabla 5 Nivel de Bienestar Psicológico según dimensiones, en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo

Nivel de Bienestar Psicológico	N	%
Bienestar Subjetivo		
Bajo	66	29.3
Medio	83	36.9
Alto	76	33.8
Total	225	207
Bienestar Material		
Bajo	65	28.9
Medio	84	37.3
Alto	76	33.8
Total	225	100.0

En la tabla 5, se observa un predominio de nivel medio en las dimensiones del Bienestar Psicológico, con porcentajes de estudiantes que registran este nivel que oscilan entre 36.9% y 37.3%.

Tabla 6 *Correlación entre las Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Estrategias de Afrontamiento (r)	Sig.(p)
Bienestar Psicológico	.214	0.031*

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 6, se presentan los resultados de la prueba de correlación de Spearman, donde se puede observar que existe una correlación significativa ($p<.05$), positiva y en grado medio, entre las Estrategias de Afrontamiento y la Bienestar Psicológico.

Tabla 7 *Correlación entre la dimensión Buscar apoyo social de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una universidad privada de Trujillo*

	Buscar apoyo social (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.226	.014 *
Bienestar Material	.128	.166

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 7, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación significativa ($p<.05$), positiva y en grado medio, entre la dimensión Buscar apoyo social de las Estrategias de Afrontamiento y la dimensión Bienestar Subjetivo del Bienestar Psicológico.

Tabla 8 *Correlación entre la dimensión Concentrarse en resolver el problema de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Concentrarse en resolver el problema (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.123	.184
Bienestar Material	.068	.464

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 8, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Concentrarse en resolver el problema de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 9 *Correlación entre la dimensión Esforzarse y tener éxito de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Esforzarse y tener éxito (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.104	.262
Bienestar Material	.093	.318

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 9, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Esforzarse y tener éxito de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 10 *Correlación entre la dimensión Preocuparse de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Preocuparse (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.141	.129
Bienestar Material	.116	.211

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 10, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Preocuparse de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 11 *Correlación entre la dimensión Invertir en amigos íntimos de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Invertir en amigos íntimos (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.164	.076
Bienestar Material	.082	.380

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 11, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Invertir en amigos íntimos de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 12 *Correlación entre la dimensión Buscar pertenencia de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Buscar pertenencia (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.164	.076
Bienestar Material	.133	.150

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 12, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Buscar pertenencia de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 13 *Correlación entre la dimensión Hacerse ilusiones de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Hacerse ilusiones (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.087	.351
Bienestar Material	.089	.336

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 13, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Hacerse ilusiones de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 14 *Correlación entre la dimensión Falta de afrontamiento o no afrontamiento de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Falta de afrontamiento o no afrontamiento (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	-.268	.003 **
Bienestar Material	-.159	.086

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 14, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación muy significativa ($p<.01$), inversa y en grado medio, entre la dimensión Falta de afrontamiento o no afrontamiento de las Estrategias de Afrontamiento y la dimensión Bienestar Subjetivo del Bienestar Psicológico.

Tabla 15 *Correlación entre la dimensión Reducción de la tensión de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Reducción de la Tensión (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	-.074	.425
Bienestar Material	-.088	.345

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 15, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Reducción de la tensión de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 16 *Correlación entre la dimensión Acción social de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Acción social (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.008	.929
Bienestar Material	.032	.732

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 16, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Acción social de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 17 *Correlación entre la dimensión Ignorar el problema de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Ignorar el problema (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	-.034	.718
Bienestar Material	-.081	.382

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 17, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Ignorar el problema de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 18 *Correlación entre la dimensión Autoinculparse de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Autoinculparse (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	-.118	.202
Bienestar Material	-.095	.308

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 18, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Autoinculparse de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 19 *Correlación entre la dimensión Reservarlo para sí de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Reservarlo para sí (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	-.136	.141
Bienestar Material	-.037	.688

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 19, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Reservarlo para sí de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 20 *Correlación entre la dimensión Buscar apoyo espiritual de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Buscar apoyo espiritual (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.160	.084
Bienestar Material	.058	.536

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 20, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Buscar apoyo espiritual de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 21 *Correlación entre la dimensión Fijarse en lo positivo de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Fijarse en lo positivo (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.261	.004 **
Bienestar Material	.143	.123

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 21, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de correlación muy significativa ($p<.01$), positiva y en grado medio, entre la dimensión Fijarse en lo positivo de las Estrategias de Afrontamiento y la dimensión Bienestar Subjetivo del Bienestar Psicológico.

Tabla 22 *Correlación entre la dimensión Buscar ayuda profesional de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Buscar ayuda profesional (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.230	.012 *
Bienestar Material	.077	.406

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 22, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de una correlación significativa ($p < .05$), positiva y en grado medio, entre la dimensión Buscar ayuda profesional de las Estrategias de Afrontamiento y la dimensión Bienestar Subjetivo del Bienestar Psicológico.

Tabla 23 *Correlación entre la dimensión Buscar diversiones relajantes de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Buscar diversiones relajantes (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.159	.086
Bienestar Material	.166	.072

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 23, se observa que la prueba de correlación de Spearman, no identifica la existencia de correlación significativa ($p > .05$), entre la dimensión Buscar diversiones relajantes de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 24 *Correlación entre la dimensión Distracción física de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	Distracción física (r)	Sig.(p)
Bienestar Subjetivo	.198	.031 *
Bienestar Material	.184	.046 *

Nota

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

*p<.01 : Significativa

En la tabla 24, se observa que la prueba de correlación de Spearman, identifica la existencia de correlación significativa ($p < .05$), entre la dimensión Distracción física de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones del Bienestar Psicológico.

CAPITULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS

Rutinariamente estamos expuestos a una variedad de situaciones que ponen a prueba las respuestas de afrontamiento que se han ido desarrollando desde nuestra niñez y que gracias a la adecuada intervención del núcleo familiar y social se han transformado en estrategias de afrontamiento. Estas son definidas, similar a una competencia psicosocial, la cual contiene diversas estrategias cognitivas y conductuales empleadas para afrontar en la vida, distintas demandas que se presentan. (Frydenberg y Lewis, 1994).

De igual manera para poder hacer frente a las dificultades de nuestro día a día es necesario contar con bienestar psicológico, el mismo que es definido como el modo en que una persona observa su propia satisfacción y plenitud en su vida. (Sánchez-Cánovas, 2007).

Las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico son variables las cuales presuponen facilitan la adaptación a cualquier medio social, como por ejemplo la universidad o el trabajo, posibilitan un adecuado desenvolvimiento del ser humano sobre todo en etapas tan críticas como la universitaria. En este sentido la presente investigación busca determinar cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes foráneos de una universidad privada de Trujillo, por esa razón se analizará en primera instancia las tablas descriptivas de esta investigación.

Al respecto en la tabla 3 se observa el nivel de estrategias de afrontamiento según dimensiones en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo, encontrándose que existe un mayor porcentaje de estudiantes en nivel alto en las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, hacerse ilusiones, reducción de la tensión, ignorar el problema, y reservarlo para sí, con puntajes que oscilan entre 33.8% y 41.3%, esto quiere decir que dichos estudiantes foráneos se caracterizan por poner en práctica recursos de afrontamiento que permitan enfrentar acontecimientos generadores de estrés, denotando una actitud interesada de dedicarse en resolver el problema

con optimismo, compromiso y dedicación enfocados en tener logros; para ello dichos estudiantes recurren a su amigos íntimos o de lo contrario resuelven la dificultad de una manera reservada. Esto es corroborado por Quijano (2015) quien en su estudio en estudiantes foráneos refiere que el cambio que se genera al establecerse a una nueva ciudad se le brinda la oportunidad de una autorrealización y responsabilidad lo que le permite solucionar problemas de forma más consciente la cual se verá reflejado en su meta final.

En la misma tabla se encuentra que en las estrategias buscar apoyo social, preocuparse, buscar pertenencia, falta de afrontamiento o no afrontamiento, acción social, autoinculparse, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física, existe un porcentaje mayoritario en el nivel medio con valores que oscilan entre 33.8% y 63.1%; esto quiere decir que dichos estudiantes foráneos ante una dificultad muestra tendencia a la búsqueda de apoyo social, mediante los amigos o familia confiable, denotando actitud positiva; sin embargo en ocasiones denotan momentos de miedo hacia el futuro así como preocupación por la felicidad de la misma, por lo que suele solicitar ayuda espiritual, manifestar a los demás lo que lo que aqueja, buscar diversión para poder calmarse así como técnicas de relajación y practicar deportes en beneficio de su salud, llegando la mayoría de la veces a direccionar un plan de acción para solucionar sus dificultades. Esto es corroborado por Quijano (2015) quien refiere que los estudiantes foráneos buscan sobresalir en la vida enfrentándose con determinación y decisión propia, por lo que, la búsqueda de apoyo de su entorno social y familiar es fundamental. Así mismo es corroborado por Asto (2019) quien indica como resultados de su estudio que el 72.3% de su muestra posee un afrontamiento en nivel medio en la dimensión reevaluación positiva de afrontamiento, el 56.4% nivel medio correspondiente a la dimensión búsqueda de apoyo social.

Respecto a la tabla 4 se observa el Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo, encontrándose un 35.6% de nivel medio,

seguido de un 34.2% nivel alto, y por último un 30.2% de estudiantes se ubica en un nivel bajo. De acuerdo con esto, el porcentaje mayoritario de dichos estudiantes foráneos poseen una adecuada percepción de sí mismos y de su entorno; sin embargo, cuando se presentan situaciones desfavorables les cuesta aceptar sus defectos y mantener relaciones sociales adecuadas; trayendo además como consecuencias dificultades para poder lograr su proyecto de vida. Esto es corroborado por Matalinares et. al. (2016) quienes indican al realizar un estudio comparativo entre estudiantes procedentes de Huancayo y Lima encontraron que, respecto a los estudiantes procedentes de Huancayo, se aprecia que en la variable Bienestar psicológico al igual que en sus dimensiones, lograron niveles predominantemente medios lo cual indica que la percepción frente a su entorno social y para consigo mismo resulta satisfactorio, sin embargo, frente a situaciones desfavorables se verá complicado la percepción satisfactoria de la misma; los autores consideran además que, los resultados de niveles medios encontrados, podrían estar relacionados directamente con elementos sociales y personales de los estudiantes.

Asi mismo es corroborado por Muñoz y Ibarra (2019) quienes en su estudio encontraron que los estudiantes foráneos poseen caracteres que le hacen ser responsables en poner en práctica su capacidad de sobresalir, puesto que sus actitudes son optimistas y se sienten satisfechos, sin embargo, depende mucho de la estrategia que se emplea por lo que para algunos puede no resultar favorable.

Del mismo modo, la tabla 5 evidencia el Nivel de Bienestar Psicológico según dimensiones, en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo, encontrándose que en las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material el mayor porcentaje se ubica en el nivel medio con porcentajes de 36.9% y 37.3% respectivamente, esto quiere decir que dichos estudiantes foráneos suelen experimentar felicidad en varios aspectos de su vida, así como satisfacción por sus posesiones materiales; sin embargo, en ocasiones cuando tienen

dificultades económicas pueden ser subjetivos y denotar pesimismo que los hace sentirse insatisfechos con su propia vida y las comodidades que tienen. Esto es corroborado por Muñoz y Ibarra (2019) quienes encontraron en su investigación, que los estudiantes foráneos son autónomos y tienen sentido de autorrealización, esto indica que tienen la capacidad de adaptarse en su entorno social, para con sus bienes y así sentirse satisfechos.

Luego de analizar los resultados descriptivos, continuaremos dando respuesta a las hipótesis de esta investigación.

Respecto a la tabla 6, se acepta la hipótesis general, la cual demuestra que las Estrategias de Afrontamiento muestran correlaciones estadísticamente significativas ($p < .05$), positivas y de nivel medio con el Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo; significa que a medida que los estudiantes posean competencias psicosociales, así como estrategias cognitivas y conductuales para afrontar las demandas de su entorno así como los obstáculos que se presenta en su vida diaria, mejor será su grado de satisfacción con su vida así como la comodidad consigo mismos y con los demás. Esto es corroborado por Quijano (2015) quien refiere que los estudiantes foráneos son personas con terminación y que cuantas más estrategias como la búsqueda de apoyo social, familiar y con los amigos más allegados, se practiquen, el estudiante foráneo será capaz de sentirse mejor con las decisiones y actividades que pueda realizar con su entorno social y académico. Así también Matalinares et,al (2016) quien en su estudio donde trabajó con estudiantes procedentes de Huancayo y Lima identifico que la forma de afrontar el estrés muestra una asociación significativa con el bienestar psicológico, por esta razón el uso de este estilo de afrontamiento descrito por esta conducta es mejor, y mayor es el bienestar psicológico que se obtenga.

En la tabla 7, muestra que la estrategia Buscar Apoyo social correlaciona directa y significativamente ($p < .05$) con la dimensión bienestar subjetivo, esto significa que mientras que los estudiantes foráneos tiendan a contar sus problemas a otros así mismo buscar apoyo de su familiar o entorno cercano para su resolución, ya sea platicando del problema para que lo ayuden a solucionarlo mejor será su percepción de felicidad consigo mismo y con su vida. Así lo confirma Quijano (2015) quien refiere que la familia es el primer grupo social de apoyo y parte fundamental para el desarrollo de los estudiantes foráneos, ya que la comunicación, el apoyo y afecto de los mismos se verá reflejado en el ámbito académico y otros entornos del estudiante. Así mismo es corroborado por Musso (2020) quien refiere, que los estudiantes foráneos tienen como principal apoyo social, el clima familiar, ya que su influencia es de gran valor, lo cual, depende mucho de esta constelación para el buen rendimiento académico, así mismo, el autor refiere que, el factor distancia implica acoplamiento de nuevos estilos de vida que serán determinados por diversos componentes propios de cada estudiante y de su entorno social.

Sin embargo, en la misma tabla se visualiza que la estrategia Buscar apoyo social no muestra correlación con la dimensión bienestar material de Bienestar Psicológico, esto quiere decir que, aunque los estudiantes foráneos tiendan a platicar su problema a otras personas al igual que buscar algún tipo de respaldo para que lo resuelva o lo ayuden a solucionarlo no necesariamente asegura que se sientan satisfechos con sus ingresos económicos y posesiones materiales. Esto es corroborado Muñoz e Ibarra (2019) encontraron dentro de sus resultados que independientemente que los estudiantes foráneos reciban apoyo de su entorno social y familiar, también reciben apoyo económico por parte de sus padres, sin embargo, refieren que no es suficiente, esto quiere decir que, no se sienten satisfechos consigo mismos. Del mismo modo Matalinares et.al. (2016) reporta que una cantidad considerable de los universitarios

provenientes de Huancayo, percibieron que los elementos del ambiente no les permitieron sentirse satisfechos y realizados con sus bienes materiales.

Respecto a la tabla 8, se observa que la estrategia Concentrarse en resolver el problema no muestra correlación significativa ($p > .05$) con ambas subescalas de bienestar psicológico: subjetivo y material, en ese sentido aunque los estudiantes foráneos se enfoquen en solucionar el problema analizándolo detalladamente y examinando los diversos puntos de vista o alternativas no garantiza que se sientan satisfechos consigo mismo y con su vida ni tampoco con sus ingresos económicos y pertenencias materiales. Esto es corroborado por Muñoz y Ibarra (2019) quienes evidenciaron en sus resultados que los estudiantes foráneos reconocen que no cuentan con los recursos necesarios para gestionar el dinero de forma adecuada frente a sus necesidades materiales y de alimentos, puesto que, así como es limitado, concentrarse en solucionar este tipo de problemas, les resulta difícil poder administrar, por lo que no se sienten satisfechos consigo mismos. Así mismo es corroborado por Haro et. al. (2019) quienes encontraron que los estudiantes foráneos se vieron obligados a dejar y/o prolongar sus estudios universitarios a causa de la falta de recursos económicos, esto se dio en un 25%, esta limitación, es una causa influyente para que no se puedan concentrar en otros problemas por más prioritarios que lo consideren, y esto conlleva a que no se sientan cómodos consigo mismos ni con sus bienes materiales, así como su rendimiento académico.

Así mismo en la tabla 9, se observa que la estrategia Esforzarse y tener éxito no muestra correlación significativa ($p > .05$) con ambas subescalas de bienestar psicológico: subjetivo y material, ello indica que, aunque los estudiantes foráneos denoten compromiso, ambición y dedicación para sus deberes al momento de realizar sus responsabilidades no garantiza que sientan satisfacción y tranquilidad respecto a si mismo y a sus posesiones materiales e ingresos económicos. Esto es corroborado por Muñoz y Ibarra (2019) quienes encontraron en su investigación, que los estudiantes foráneos encuentran mayores

oportunidades de sobresalir, cumplir sus objetivos por lo que hay mayores beneficios, sin embargo, los ingresos económicos son limitantes, lo que complica este tema en cuestión, por lo tanto, no se sienten tranquilos o satisfechos consigo mismos. Así mismo es corroborado por Gonzales (2020) quien refiere que los estudiantes foráneos al acoplarse a una nueva ciudad, se esfuerzan constantemente para estar bien en el ámbito social y económico, ya que hay diferentes situaciones que el estudiante debe lidiar como prever su economía y organizar su forma de vida, y que esto, consciente y/o inconscientemente puede generar desestabilidad emocional e incertidumbre, por lo tanto, el hecho de esforzarse y tener éxito frente a las diferentes circunstancias en su nuevo estilo de vida no garantiza que se sientan seguros o satisfechos consigo mismos ni con sus bienes materiales.

En la tabla 10, se observa que la estrategia Preocuparse no muestra correlación significativa ($p > .05$) con ambas subescalas de bienestar psicológico: subjetivo y material, esto significa que, aunque los estudiantes foráneos sientan intranquilidad por su futuro, así como por su felicidad y lo que actualmente le está sucediendo no garantiza que en el presente se sientan felices o satisfechos consigo mismos ni con sus salarios económicos y posesiones materiales. Esto es corroborado por Muñoz e Ibarra (2019) quienes, en su investigación en foráneos, encontraron que los estudiantes se ven comprometidos y también tienden a tener sentimientos de preocupación por su futuro, sin embargo, el apoyo económico no es suficiente por lo que les limita pensar con claridad, si bien son conscientes de que realizar trabajos extras pueden facilitar su situación, para otros puede no resultar satisfactorio. Así mismo es corroborado por Gonzales (2020) quien evidenció en su estudio que los estudiantes foráneos reconocen ciertas emociones y una de ellas es la preocupación, y los motivos son: la administración de sus recursos económicos, salud, alimentos y la capacidad de no ser lo suficiente capaces para desenvolverse en su nuevo lugar de residencia, lo que significa que, el sentirse preocupados por las responsabilidades que deben asumir no garantiza que se sientan

bien consigo mismo ni con sus bienes materiales, ya que generaría tristeza, nostalgia y soledad.

Así mismo en la tabla 11, se observa que la estrategia Invertir en Amigos Íntimos no muestra una asociación significativa ($p > .05$) con ambas subescalas de bienestar psicológico: subjetivo y material, ello significa que, aunque los estudiantes foráneos se esfuercen por comprometerse en una relación íntima con amistades o pareja para afrontar sus dificultades no garantiza que sientan tranquilidad y satisfacción consigo mismos ni con sus ingresos económicos y posesiones materiales. Esto es corroborado por Rangel, et al (2019) quienes encontraron en sus resultados que los estudiantes foráneos tienden a tener satisfacción en realizar actividades con otras personas, sin embargo, dan un valor negativo a las relaciones amistosas, lo cual significa que, aunque puedan invertir tiempo en amistades cercanas no garantiza que se sientan satisfechos consigo mismos. Así mismo es corroborado por Gonzales (2020) quien en su estudio encontró que los estudiantes foráneos entrevistados refieren que el conseguir y pasar tiempo con amigos de la universidad o nuevo lugar de residencia no garantiza que se sientan bien, porque no pueden expresarse y/o desfogarse como realmente quisieran, teniendo el temor de que no les entiendan o no sean comprendidos, lo que significa que no se sienten bien consigo mismos aun cuando estén acompañados.

Del mismo modo en la tabla 12, se observa que la estrategia Buscar Pertenencia no muestra relación significativa ($p > .05$) con ambas subescalas de bienestar psicológico: subjetivo y material, esto significa que, aunque los estudiantes foráneos denoten dedicación, preocupación y relevancia por sus afinidades con los demás, así como por que los otros opinen no garantiza que se sientan tranquilos o satisfechos consigo mismos y con sus bienes materiales. Esto es corroborado por Rangel et, al (2019) quienes en su estudio encontraron que los estudiantes foráneos tienden a quejarse por falta de amigos estables, por lo que es un claro ejemplo que denoten preocupación por la afinidad con los demás, sin embargo, esto no

garantiza que se sienten valorados y satisfechos consigo mismos, ya que, dentro de sus resultados también encontraron la falta de valor con sus relaciones amistosas. Así mismo es corroborado por Musso (2020) quien refiere que los estudiantes foráneos al no sentirse aceptados dentro de su nuevo entorno social así como el esfuerzo que realizan para que suceda, conllevaría a una alta carga emocional, generando aspectos negativos respecto a su personalidad, relaciones sociales, estabilidad emocional y bienestar psicológico.

En la tabla 13 se visualiza que, en la estrategia Hacerse Ilusiones no se encuentra una relación significativa ($p > .05$) con ambas subescalas del bienestar psicológico: subjetivo y material, ello significa que, los estudiantes foráneos que denotan una mayor predisposición para anticipar salidas positivas manteniéndose a la expectativa con la esperanza de que todo tendrá un final feliz no garantiza que sientan tranquilidad y satisfacción consigo mismos ni con sus ingresos económicos y posesiones materiales. Ello es corroborado por Muñoz e Ibarra (2019) quienes refieren que los estudiantes foráneos al momento de salir de su vínculo familiar y de su ciudad natal para vivir en una nueva ciudad, experimentan emociones de esperanza, anhelando que su futuro profesional será exitosa, sin embargo, aunque reciban apoyo económico de sus padres e intenten establecer relaciones sociales, no se sienten satisfechos consigo mismos, lo que significa, que el hacerse ilusiones no garantiza tranquilidad ni comodidad con ellos mismos ni con su entorno.

Así también en la tabla 14 se evidencia que la estrategia Falta de afrontamiento muestra una asociación muy significativa ($p < .01$) inversa y de nivel medio con el bienestar subjetivo; esto significa que en la medida que dichos estudiantes foráneos posean incapacidad para confrontar el problema tendiendo a desarrollar incluso síntomas psicossomáticos menor será la tranquilidad, comodidad y satisfacción que perciban respecto a sí mismos. Esto es corroborado por Rangel, et al (2019) quienes encontraron en su estudio que entre el 15% y el 17% de los estudiantes foráneos tienden a presentar sentimientos de incapacidad, es decir, que muestran

no tener las herramientas suficientes o necesarias para afrontar diversos tipos de problemas, así mismo, encontraron que los estudiantes foráneos con un porcentaje del 22% y 28% refieren tener sentimiento de inseguridad, por lo tanto, el poseer incapacidad de confrontar un problema generaría sentimientos de inseguridad e insatisfacción consigo mismo.

Por otro lado, se aprecia en la misma tabla que la estrategia Falta de afrontamiento no muestra relación con el bienestar material; esto significa que en la medida que dichos estudiantes posean incapacidad para confrontar al problema tendiendo a producir incluso síntomas psicossomáticos no garantiza que se sientan a gusto o disgustados con sus posesiones materiales. Esto es corroborado por Rangel et, al (2019) quienes encontraron que, entre el 15 y 17 % de los estudiantes foráneos presentan sentimientos de incapacidad, y el 31% de estos estudiantes disponen de los recursos económicos para cubrir sus necesidades básicas, por lo tanto, el poseer incapacidad de confrontar los problemas no garantiza que los estudiantes se sientan satisfechos o no por sus ingresos económicos. Así mismo es corroborado por Gonzales (2020) quien refiere que los estudiantes foráneos pierden la seguridad que se les brindó antes de salir a su nuevo lugar de residencia, por lo que se sienten incapaces de poder gestionar sus problemas emocionales y económicos, sin embargo, esto no garantiza que se sientan a gusto o insatisfechos consigo mismos ni con sus recursos económicos, dependerá, para el autor, que se intervenga con programas enfocados a la situación de los estudiantes foráneos.

Respecto a la tabla 15, se encuentra que la estrategia Reducción a la tensión no muestra correlación ($p > .05$) con ambas subescalas de bienestar psicológico: subjetivo y material, ello indica que aunque los estudiantes foráneos intenten sentirse mejor o relajarse ante situaciones de tensión recurriendo por ejemplos a comportamiento como consumir alcohol, fumando o tomando drogas para aplazar el dolor no garantiza que ellos se sientan satisfechos consigo mismo o con sus bienes materiales y facilidades económicas, pues como se conoce el consumo de estas sustancias conduce a que pasado el efectos de los mismos el estado anímico de las

personas pueda decaer produciendo un mayor malestar emocional. Esto es corroborado por Torres, González, López y Vaca (2020) quienes encontraron en su estudio, que los estudiantes foráneos presentan una tendencia moderada de consumo de bebidas alcohólicas y que está asociado con la percepción del estrés o las dificultades para lidiar con situaciones aversivas.

Del mismo modo, en la tabla 16, se observa que no existe correlación ($p > .05$) entre la estrategia Acción social y las dos subescalas de bienestar psicológico: subjetivo y material, significa que aunque los estudiantes foráneos decidan dejar que las personas de su entorno conozcan los problemas que atraviesan en pos de obtener amparo, redactando peticiones y planificando actividades como reuniones o grupos no garantiza que luego de las mismas se sientan satisfechos consigo mismo o con sus bienes materiales y facilidades económicas. Esto es corroborado por González (2020) quien refiere que las instituciones como es el caso de la universidad en su investigación, se ha comprometido en realizar actividades enfocadas a los estudiantes foráneos para que puedan manifestar sus problemas en grupo o algún tipo de acción social ya que se han dado cuenta que este tipo de programas es relevante, sin embargo no han tomado el tiempo necesario para que se establezca con mayor frecuencia, por lo que han notado que los estudiantes foráneos al saber de estos programas y participar en ellos no les causa ni significa que se sientan satisfechos consigo mismos.

En la tabla 17, se observa que la estrategia Ignorar el problema no muestra correlación ($p > .05$) con ambas subescalas de bienestar psicológico: subjetivo y material, ello indica que aunque los estudiantes foráneos practiquen como estrategias ante las dificultades la determinación consciente para negar el problema o desentenderse de él no garantiza que sientan tranquilidad y satisfacción consigo mismos ni con sus ingresos económicos y posesiones materiales, ello puede deberse a que por el hecho de no buscar una solución ante la dificultad este sigue presente produciendo malestar emocional en el estudiante. Esto es corroborado por Musso (2020) quien encontró dentro de sus resultados que los estudiantes foráneos, tienden a

poseer poca atención a sus problemas académicos y esto se manifiesta independientemente a su capacidad de sentir, significa que, presentan dificultades para que expresen sentimientos de manera adecuada o la adecuada atención emocional de las mismas, esto quiere decir que, el ignorar los problemas académicos no presenta relación con la satisfacción o atención emocional consigo mismos y su entorno. Así mismo es corroborado por Gonzales (2020) quien refiere que los estudiantes foráneos, al momento que se les presenta problemas económicos, académicos y emocionales optan por evitar el problema y junto con ellos también sus emociones, sin embargo, el buscar actividades para ignorar los problemas así como sus emociones, no garantiza que se sientan bien consigo mismos ni con su entorno, refiere que a los estudiantes foráneos les cuesta expresar sus problemas por lo que pueden generar la somatización.

Así mismo en la tabla 18, se observa que la estrategia Autoinculparse no muestra correlación ($p > .05$) con ambas subescalas de bienestar psicológico: subjetivo y material, esto significa que, aunque los estudiantes foráneos empleen estrategias que incluyen conductas que indican que se sienten responsables o culpables por los problemas o preocupaciones no garantiza que sientan tranquilidad y satisfacción consigo mismos ni con sus ingresos económicos y posesiones materiales, ello se debe a que en ellos está un constante sentimiento de culpa que no permite tranquilidad ni disfrute de su día a día. Esto es corroborado por Gonzales (2020) como parte de su investigación que los estudiantes foráneos mostraron sentimientos de culpa por los diversos problemas que estaban atravesando, del mismo modo, este sentimiento es generado por los ingresos económicos por parte de sus padres, pues manifestaron que se sentían culpables al notar que son una carga por lo que no se sentían tranquilos con ellos mismos ni con sus adquisiciones materiales. Así mismo es corroborado por Haro et. al. (2019) quien refiere que a los estudiantes foráneos les resulta difícil lograr adaptarse a la nueva vida y convertirse de la noche a la mañana en administradores, padres,

cocineros o personal de limpieza, todo eso, en uno solo, puesto que al notar que se tienen que hacer cargo de todas esas responsabilidades, les genera sentimientos de culpa por lo que consideran que son sacrificios innecesarios, y que se podría ahorrar si ellos vuelven a casa, rindiéndose así ante tal presión, lo cual significa que no se sienten bien consigo mismos ni con sus bienes materiales aun cuando se sientan culpables o responsables de gestionar su nueva vida.

En la tabla 19, se encuentra que la estrategia Reservarlo para sí no muestra correlación ($p > .05$) con ambas subescalas del bienestar psicológico: subjetivo y material, significa que, aunque los estudiantes foráneos utilicen como estrategia la evitación hacia las demás personas para que no se enteren de sus problemas, guardando los mismos para sí solos, no garantiza que sientan tranquilidad y satisfacción consigo mismos ni con sus ingresos económicos y posesiones materiales. Esto es constatado por Muñoz e Ibarra (2019) quienes refieren que dentro de sus resultados encontraron que los estudiantes foráneos, al principio eran muy consecuentes con la comunicación de las actividades y problemas que atravesaban diariamente, sin embargo, esto fue cambiando con el paso del tiempo por lo que asumían un grado de responsabilidad, reservando sus problemas para sí mismos, no obstante, no comentar sus problemas no garantizaba si se sentían satisfechos o no consigo mismos. Así mismo es corroborado por Gonzales (2020) quien en su estudio encontró que los estudiantes foráneos entrevistados refieren que les cuesta mucho expresar sus problemas por lo que además de evitarlos, sienten temor al no ser comprendidos, así mismo reprimen sus emociones, lo cual significa que, al no contar o reservar sus problemas en sí mismos no garantiza que se sientan satisfechos, además, esto puede ocasionar que al no exteriorizarlos se vea reflejado en su salud física, como tensión muscular o enfermedades.

En la tabla 20 se observa que la estrategia Buscar apoyo espiritual no muestra correlación ($p > .05$) con ambas subescalas de Bienestar Psicológico: subjetivo y material, ello

significa, aunque los estudiantes foráneos muestren disposición por rezar, llevar a cabo la oración y dar crédito en la ayuda espiritual no garantiza que se sientan satisfechos consigo mismo o con sus bienes materiales y facilidades económicas. Esto es corroborado por Gonzales (2020) quien refiere que los estudiantes foráneos tienden la necesidad de buscar apoyo espiritual para poder expresarse, sin embargo, aunque los estudiantes foráneos busquen apoyo espiritual no garantiza que se sienta bien consigo mismo ni con su entorno.

En la tabla 21 se encuentra que la estrategia Fijarse en lo positivo muestra una asociación muy significativa ($p < .01$) positiva y de nivel medio con el bienestar subjetivo; ello indica que en la medida que los estudiantes foráneos denoten una visión positiva y/o optimista de su actual situación, tendiendo a percibir la parte buena de las cosas se sentirá a su vez afortunado, satisfecho consigo mismo, así como con los demás, experimentando tranquilidad. Esto es corroborado por Gonzales (2020) quien refiere que los estudiantes foráneos perciben su vida de forma positiva, se sienten valorados, así mismo que el autoconocimiento influyó en confrontar los problemas con óptima actitud, entusiasmo y esperanzador, por ende, se sentían tranquilos y satisfechos consigo mismos.

Sin embargo, en la misma tabla se observa que la estrategia fijarse en lo positivo no muestra correlación con el bienestar material; ello quiere decir, aunque los estudiantes foráneos denoten una percepción positiva de su actual situación, tendiendo a ver el lado positiva de las cosas no garantiza que se sienta a gusto con sus posesiones materiales e ingresos económicos. Esto es corroborado por Rangel, et al (2019) quienes muestran que los estudiantes foráneos de la facultad de enfermería muestran motivación para realizar actividades y disponen de recursos económicos para cubrir sus necesidades básicas así como su alimentación, lo que significa que tienen una percepción positiva de su situación, sin embargo, el 34 % de este grupo foráneo presenta problemas para conciliar el sueño y el 37% presenta síntomas de

ansiedad, por lo tanto, el tener una percepción favorable de su situación económica no garantiza que se sientan bien con sus recursos económicos y materiales.

Así mismo en la tabla 22 se observó una correlación significativa ($p < .05$) positiva y de nivel medio respecto a la estrategia Buscar ayuda profesional con la dimensión bienestar subjetivo, ello significa que en la medida que los estudiantes foráneos busquen opiniones de personas especializadas en el campo del problema que atraviesan (maestros o consejeros) mayor será su sensación de satisfacción consigo mismos y con los demás, lo cual promoverá que experimenten tranquilidad en su vida diaria. Esto es corroborado por Muñoz e Ibarra (2019) quienes en su investigación encontraron que los estudiantes foráneos que optan por buscar algún tipo de orientación profesional o alguien superior a ellos, hacen de que puedan desenvolverse mejor con su entorno social, pues les sirve de guía, así establecen amistades, y logran generar un impacto significativo para consigo mismos.

Por otra parte, en la misma tabla se observa que la estrategia buscar ayuda profesional no muestra correlación con la dimensión bienestar material; ello indica que, aunque los estudiantes recurran a la búsqueda de opiniones de personas experimentadas en el campo del problema que mantienen tales como maestros o consejeros no garantiza que se sienta a gusto con sus posesiones materiales e ingresos económicos. Ello es corroborado por Haro et. al. (2019) quienes refieren que cuando los estudiantes foráneos encuentran limitaciones respecto a su proceso académico y con su entorno y aunque tengan disponible un grupo de profesionales que se encarguen de los problemas emocionales, psicológicos y conductuales en este grupo, muestran tendencia a dejar la universidad.

En la tabla 23 se puede apreciar que la estrategia buscar diversiones relajantes no está relacionada significativamente con el bienestar subjetivo y bienestar material; ello indica que, aunque los estudiantes foráneos se inserten en actividades relajantes o de ocio como leer,

pintar, oír música, ver televisión entre otras, no asegura que se sienta satisfechos consigo mismos ni con los demás; de igual manera no garantiza que se sientan tranquilos con sus bienes materiales y posesiones económicas. Esto es corroborado por Rangel, et al (2019) quien encontró que los estudiantes foráneos se sienten motivados para realizar diferentes actividades como son las funcionales que se caracteriza por la práctica de música, pintura y/o relacionado con el aprendizaje artístico productivo; sin embargo, encontró que tales estudiantes poseen síntomas de ansiedad e inseguridad, por lo tanto, el estar en actividades relajantes no garantiza que se sientan bien consigo mismos.

Por último, en la tabla 24 se observa que la estrategia Distracción Física muestra una relación significativa ($p < .05$) positiva y de nivel medio con ambas subescalas de bienestar psicológico: subjetivo y material, esto significa que, los estudiantes foráneos que practican deporte o actividades físicas para mantenerse en forma, mayor será su satisfacción y tranquilidad consigo mismos y con los demás, así como su satisfacción con sus posesiones materiales e ingresos económicos. Esto es corroborado por Muñoz e Ibarra (2019) quien refiere que los estudiantes foráneos ingresan con frecuencia a los programas de deportes que ofrece la Universidad, les agrada y se sienten satisfechos ya que estas actividades físicas los realizan en grupo o con apoyo profesional para su mejor desenvolvimiento, puesto que están diseñados para promover el bienestar y calidad de vida de este grupo estudiantil. Así mismo es corroborado por Gonzales (2020) quien refiere que la institución donde realizó su investigación realizó diferentes programas siendo una de ellas el deporte, para que los estudiantes foráneos puedan desenvolverse mejor, del mismo modo, los talleres realizados por el autor resultó favorable ya que sumó a ello las técnicas de relajación, lo cual ayudaron de manera positiva, ya que los estudiantes foráneos tienden a mostrarse enérgicos y así, se permitieron un momento de relajación, lo cual ayudó a que se enfocaran, y se sientan a gusto consigo mismos.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

- En el nivel de estrategias de afrontamiento según dimensiones en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo, se encuentra que el mayor porcentaje de estudiantes se ubican en nivel alto en las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, hacerse ilusiones, reducción de la tensión, ignorar el problema, y reservarlo para sí, con puntajes que oscilan entre 33.8% y 41.3%.
- Por otro lado, en las estrategias buscar apoyo social, preocuparse, buscar pertenencia, falta de afrontamiento o no afrontamiento, acción social, autoinculparse, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física predomina el nivel medio con valores que oscilan entre 33.8% y 63.1%.
- Se observa que en el Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo el 35.6% presenta un nivel medio, seguido del nivel alto con un 34.2% y finalmente un 30.2% de estudiantes se ubica en un nivel bajo.
- Del mismo modo según el Nivel de Bienestar Psicológico según dimensiones, en estudiantes de una Universidad privada de Trujillo, se encuentra que en las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material el mayor porcentaje se ubica en el nivel medio con porcentajes de 36.9% y 37.3% respectivamente.
- Se acepta la hipótesis general, la misma que según la prueba estadística de correlación de Spearman evidencia una correlación estadística significativa ($p < .05$), positiva y en grado medio entre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo.
- Se aprecia que la prueba de correlación de Spearman evidencia que existe una correlación significativa ($p < .05$) y directa entre la dimensión Buscar apoyo social de las Estrategias de

Afrontamiento con la dimensión bienestar subjetivo de Bienestar Psicológico. Sin embargo, no existe correlación entre la dimensión Buscar apoyo social de las Estrategias de Afrontamiento con la dimensión bienestar material de Bienestar Psicológico.

- La prueba de correlación de Spearman evidencia que no existe correlación ($p > .05$) entre la dimensión concentrarse en resolver el problema de las estrategias de afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar psicológico
- La prueba de correlación de Spearman evidencia que no existe correlación significativa ($p > .05$) entre la dimensión Esforzarse y tener éxito de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar Psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman evidencia que no existe correlación significativa ($p > .05$) entre la dimensión Preocuparse de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar Psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman evidencia que no existe correlación significativa ($p > .05$) entre la dimensión invertir en amigos íntimos de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar Psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman revela que no existe correlación significativa ($p > .05$) entre la dimensión buscar pertenencia de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar Psicológico
- La prueba de correlación de Spearman revela que no existe correlación significativa ($p > .05$) entre la dimensión hacerse ilusiones de las Estrategias de Afrontamiento con las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar Psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman evidencia que existe una correlación muy significativa ($p < .01$) inversa y en grado medio entre la dimensión Falta de afrontamiento de las Estrategias de Afrontamiento y la dimensión bienestar subjetivo del Bienestar Psicológico. Por otro lado,

se aprecia que no existe correlación entre la dimensión Falta de afrontamiento de las Estrategias de Afrontamiento y la dimensión bienestar material del Bienestar Psicológico.

- La prueba de correlación de Spearman evidencia que no existe correlación ($p > .05$) entre la dimensión reducción a la tensión de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar Psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman evidencia que no existe correlación ($p > .05$) entre la dimensión acción social de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar Psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman evidencia que no existe correlación ($p > .05$) entre la dimensión ignorar el problema de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar Psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman evidencia que no existe correlación ($p > .05$) entre la dimensión autoinculparse de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman evidencia que no existe correlación ($p > .05$) entre la dimensión reservarlo para sí de las Estrategias de Afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman evidencia que no existe correlación ($p > .05$) entre la dimensión buscar apoyo espiritual de las estrategias de afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material del Bienestar Psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman evidencia una correlación muy significativa ($p < .01$) positiva y en grado medio entre la dimensión fijarse en lo positivo de las estrategias de afrontamiento y la dimensión bienestar subjetivo de bienestar psicológico. Sin embargo, no existe correlación entre la dimensión fijarse en lo positivo de las estrategias de afrontamiento y la dimensión bienestar material de bienestar psicológico.

- La prueba de correlación de Spearman evidencia una correlación significativa ($p < .05$) positiva y en grado medio entre la dimensión buscar ayuda profesional de las estrategias de afrontamiento y la dimensión bienestar subjetivo de bienestar psicológico. Por otro lado, no existe correlación entre la dimensión buscar ayuda profesional de las estrategias de afrontamiento y la dimensión bienestar material de bienestar psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman evidencia que no existe correlación entre la dimensión buscar diversiones relajantes de las estrategias de afrontamiento y las dimensiones bienestar subjetivo y bienestar material de bienestar psicológico.
- La prueba de correlación de Spearman evidencia una correlación significativa ($p < .05$) positiva y en grado medio entre la dimensión distracción física de las estrategias de afrontamiento y la dimensión bienestar subjetivo y bienestar material de bienestar psicológico.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a la Dirección de las tres Escuelas de la Facultad de Medicina Humana, gestionar a través del programa de Tutoría y Apoyo Pedagógico la ejecución de talleres, de resolución de problemas, autoestima, felicidad y optimismo que promuevan en los estudiantes foráneos aquellas estrategias de afrontamiento adecuadas para hacer frente a las dificultades que se les puedan presentar.
- Del mismo modo se recomienda a la Dirección de las tres Escuelas de la Facultad de Medicina Humana gestionar a través del programa de Tutoría y Apoyo Pedagógico la ejecución de charlas de desarrollo personal y relaciones interpersonales para promover en los estudiantes foráneos la satisfacción consigo mismo, con los demás y con sus posesiones materiales.
- Del mismo modo se recomienda a la Dirección de las tres Escuelas de la Facultad de Medicina Humana gestionar a través del programa de Tutoría y Apoyo Pedagógico la ejecución de charlas de habilidades sociales, asertividad, calidad de vida para promover en los estudiantes foráneos la satisfacción consigo mismo, con los demás y con sus posesiones materiales.
- Así también es recomendable que la Oficina de Bienestar Universitario realice programas de promoción de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico bajo un enfoque cognitivo conductual con técnicas tales como identificación de emociones, role-playing y reestructuración de pensamientos para promover en los estudiantes foráneos la práctica de estrategias de afrontamiento adecuadas ante sus problemas y ello conlleve a que puedan sentirse satisfechos consigo mismo y con su vida.
- De igual manera se sugiere que la Oficina de Bienestar Universitario realice programas de intervención bajo un enfoque de la psicología positiva con técnicas tales como, autoreforzamiento, relajación, risoterapia para promover en los estudiantes foráneos la solución de sus dificultades sin sentirse afectados psicológicamente ni afectar a las personas de su entorno.

CAPITULO VI REFERENCIAS Y ANEXOS

6.1. Referencias

Arco, J., López, S., Heilborn, V. y Fernández, F. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo “La Cartuja”. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5 (3), 589-608.

Barraza-Macías, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. [Informe de Investigación]. *IV Congreso Regional de investigación educativa*, Zacatecas, México. [file:///C:/Users/Nena/Downloads/Dialnet-CaracteristicasDelEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Nena/Downloads/Dialnet-CaracteristicasDelEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20(1).pdf)

Cachay, O. (2018, septiembre 20). Salud Mental en la Población de Universitarios en el Perú. *RPP Noticias*. <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>

Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. Lima

Carretero, M., Burgos, A., Elkington, A., Pasqual-Marssetin, C. & Lobaccaro, C. (2000). El papel de la personalidad, el estilo de afrontamiento y el apoyo social en la calidad de vida relacionada con la salud en la infección por VIH. *Investigación de la Calidad de Vida*, 9 (4), 423-43.

Carrion, P., Gonzales, J., Lopez, V. y Vaca, S. (2020). Aprendizaje automático aplicado al análisis del consumo de alcohol y su relación con el estrés percibido. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação Iberian Journal of Information Systems and Technologies* 483 -495

Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires, Argentina: *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 37-38.

Compas, B., Connor, J., Saltzman, H., Thomsen, A. & Wadsworth, M. (2001). *Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. Psychological Bulletin*, 127(1), 87.

Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva. Hermosillo, Sonora, México*. Manual Moderno, S.A.

Cutipe, Y. (2018, Setiembre 20). *Población Universitaria en el Perú y Salud Mental*. RPP Noticias. <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>

Deza, J. (2020). *Autoconcepto y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Archivo Digital. https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24306/T055_70319547_B.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Endler, S. y Parker, D. (1990). *Estrés y ansiedad: problemas conceptuales y de evaluación: problemas especiales II-1. Medicina del estrés, 3, 243-248.*
- Escamilla, M., Rodríguez, I. y González, G. (2009). *El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación. Ciencia y Trabajo, 32, 96-101.*
- Everly, G. (1989). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response. Springer-Verlag New York.*
- Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C y cols. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *J Personal Soc Psychol 1989; 50, 992-1003*
- Fisher. S, Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *Revista Británica de Psicología, 8 (4),425-41.*
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistencia y variación en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes. *Psicólogo australiano, 29 (1), 45 - 48.*
- Frydnberg, E. (1997^a). *Adolescent Coping: Theoretical and research perspectives. Londres: Routledge.*
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997b). *Manual: Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). TEA Ediciones.*
- Gaeta, M., & Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *ESTADIUM. Revista de Humanidades, 15, 327-344.*
- Garassini, M. y Camilli, C. (2012) *La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la psicología positiva. Caracas, Venezuela. Alfa. 45(2) <http://dx.doi.org/10.14349/rfp.v45i2.128>*

- García, C. H. (2006). *La Medición en Ciencias Sociales y en la Psicología, en Estadística con SPSS y Metodología de la Investigación*. México: Trillas.
- García, F., Manquian, E. y Rivas, G. (2016) Bienestar Psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, 15(13), 87-97.
- Gonzales, A. (2020). *Autoconocimiento por medio de la experiencia en estudiantes foráneos en su incursión a la vida universitaria. Una mirada desde el Enfoque Centrado en la Persona*. [Tesis de Maestría, Universidad Jesuita de Guadalajara]. Archivo Digital [https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/6578/Gonz%
c3%a1lez-Barrag%
c3%a1n%20Alejandra_TOG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/6578/Gonz%c3%a1lez-Barrag%c3%a1n%20Alejandra_TOG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gutierrez, C. (2017). *Bienestar Psicológico y Ansiedad en estudiantes de una Universidad Nacional del Norte del Perú* [Tesis de Pregrado, Universidad Privada del Norte]. Archivo Digital. [https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10781/Gutierrez%
20Chero%
20Monica%
20Alicia%
20-%
20parcial.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10781/Gutierrez%20Chero%20Monica%20Alicia%20-%20parcial.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hesselink, A., Penninx, B., Schlösser, Wijnhoven, H., der Windt, D., Kriegsman, & D. Van Eijk, J. (2004). El papel de los recursos de afrontamiento y el estilo de afrontamiento en la calidad de vida de los pacientes con Asma o EPOC. *Investigación de calidad de vida*, 13 (2), 509-518.
- Honorio, A. (2019). *Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico subjetivo y el rendimiento escolar en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa* [Tesis de Maestría, Universidad Privada Antenor Orrego]. Archivo Digital. http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/5081/1/REP_MAEST_EDU_ANGEL.HONORIO ESTRATEGIAS.AFRONTAMIENTO DATOS.pdf
- Instituto de Integración (2015, enero 30). *RPP Noticias* <https://rpp.pe/peru/actualidad/el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-noticia-764777?ref=rpp>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984 / 1986). *Stress, appraisal and coping / Estrés y procesos cognitivos*. Nueva York / Barcelona: Springer / Martínez Roca.

Leal, R. y Silva, R. (2010). Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello: Cajamarca

Massone, A., & Gonzales, G. (2003). Estrategias de Afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lenguaje en adolescentes de noveno año de educación general, básica. *OEI-Revista Iberoamericana de Educación. Universidad Nacional de Mar de Plata*. Recuperado de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/378Massone.PDF>.

Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista De Investigación En Psicología*, 19(2), 123-143.

Meneses et. al. (2013). *Psicometría*, Editorial UOC de esta edición, Barcelona.

Miyasato, S. (2014). *Afrontamiento y Satisfacción de Pareja en un grupo de estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Archivo Digital. file:///C:/Users/Nena/Downloads/MIYASATO_ASATO_SERGIO_AFRONTAMIENTO.pdf

Musso, J. (2020). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico de los estudiantes foráneos de la carrera de Derecho de la Universidad Central del Ecuador*. [Tesis de Pregrado, Universidad Central de Ecuador]. Archivo Digital. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22480/1/T-UCE-0007-CPS-300.pdf>

Muñoz, M. y Ibarra, F. (2019). *La aculturación psicológica: una mirada desde los estudiantes foráneos de la Universidad de Antioquia, sede Medellín*. [Tesis de Maestría, Universidad de Antioquia]. Archivo Digital. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15294/1/Mu%c3%blozMonica_2019_AculturacionPsicologicaMirada.pdf

OMS. (2013). Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

Polo, A., Hernandez, J., Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 2-3, 159-172.

Quijano, M (2015). *El estudiante foráneo y su desempeño académico, en la Licenciatura en Trabajo Social, de la Universidad de Colima, en el periodo de Enero Junio del 2015*. [Tesis de Posgrado, Universidad de Colina]. Archivo Digital <https://eventos.ucol.mx/content/micrositios/241/file/memoria/pdf/70.pdf>

Rangel, A., Vazquez, F., Ruiz, N., Juárez, S., Hernández, G. y Gallegos, R. (2019). *Calidad de vida emocional en estudiantes foráneos de tres licenciaturas de una universidad pública del estado de Querétaro, México*. [Tesis de Posgrado, Universidad Autónoma de Querétaro]. Archivo Digital. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/1222965/16-26.pdf>

Roger, D., Javis, G. y Najarian, B. (1993). Desprendimiento y afrontamiento: La construcción y validación de una nueva escala para medir estrategias de afrontamiento. *Personalidad y Diferencias Individuales*, 15, 619-626.

Rosales, N. (2018). Bienestar Psicológico y Calidad de Vida: Estudio realizado con matrimonios jóvenes de la Iglesia Enseñanza de Agua Viva de la cabecera departamental de Quetzaltenango [Tesis de Pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Archivo Digital. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Rosales-Nancy.pdf>

Ryff, C., Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727

Salas, J. (2010). *Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en docentes del UGEL N° 7. Lima* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Archivo

Digital. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/616/Salas_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sánchez-Cánovas (2007). Escala de Bienestar Psicológico. Madrid: *TEA Ediciones, S. A.*

Sánchez, H. y Reyes, C. (2006) Metodología y diseño de la investigación científica. Lima: *Editorial Visión Universitaria.*

Scafarelli, L., & García, R. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165-175.

Scheaffer, R. & Mendenhall, W. (2007). *Elementos de Muestreo.* (6a Ed.). Madrid: Thomson. 81-180.

Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, J. (2013). Estratégias de Afrontamiento. Capítulo 31. Recuperado de http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225

Velásquez, C., Mongotmery, 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), 139-152.

Veenhoven, R. (1991). "Is Happiness Relative?". *Social Indicators Research*, 24, 1- 34.

Viniegras, V., & Gonzales, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 16(6).

Tapia, V. & Luna, J. (2010). Validación de una prueba de habilidades de pensamiento para alumnos de cuarto y quinto año de secundaria y primer año de universidad. *Revista de investigación en psicología*, 13 (2), 17 – 59.

Taylor, S. (1991). *Seamos optimistas. Ilusiones positivas*. Barcelona: *Ediciones Martínez Roca*.

Torres (2001) *Utilización de Internet y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología de información por computadora*. Lima [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Archivo Digital. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/558/Torres_aw.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anexos

Tabla A1 Correlación ítem-test en la Escala de Afrontamiento en Adolescentes en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo

RP		ES		AI		PE		RE		PO		DR		FI		AS	
Ítem	ritc																
Ítem01	.434	Ítem01	.417	Ítem01	.413	Ítem01	.687	Ítem01	.669	Ítem01	.345	Ítem01	.537	Ítem01	.678	Ítem01	.694
Ítem02	.291	Ítem02	.318	Ítem02	.679	Ítem02	.411	Ítem02	.268	Ítem02	.600	Ítem02	.690	Ítem02	.454	Ítem02	.348
Ítem03	.563	Ítem03	.485	Ítem03	.403	Ítem03	.316	Ítem03	.583	Ítem03	.455	Ítem03	.682	Ítem03	.371	Ítem03	.667
Ítem04	.294	Ítem04	.392	Ítem04	.259	Ítem04	.513	Ítem04	.548	Ítem04	.430					Ítem04	.670
Ítem05	.503	Ítem05	.487	Ítem05	.626	Ítem05	.460									Ítem05	.250

SO		AE		AP		PR		HI		NA		RT		IP		CU	
Ítem	ritc																
Ítem01	.234	Ítem01	.561	Ítem01	.595	Ítem01	.689	Ítem01	.247	Ítem01	.525	Ítem01	.524	Ítem01	.316	Ítem01	.676
Ítem02	.456	Ítem02	.685	Ítem02	.364	Ítem02	.296	Ítem02	.310	Ítem02	.268	Ítem02	.587	Ítem02	.339	Ítem02	.332
Ítem03	.544	Ítem03	.481	Ítem03	.620	Ítem03	.272	Ítem03	.587	Ítem03	.602	Ítem03	.293	Ítem03	.657	Ítem03	.680
Ítem04	.488	Ítem04	.391	Ítem04	.393	Ítem04	.454	Ítem04	.688	Ítem04	.319	Ítem04	.485	Ítem04	.309	Ítem04	.281
Ítem05	.581	Ítem05	.561	Ítem05	.595	Ítem05	.414	Ítem05	.351	Ítem05	.530	Ítem05	.437				

Nota:

ritc : Coeficiente de correlación ítem-test corregido

a : Ítem valido si ritc es significativo o es mayor o igual a .020.

En la tabla A1, se presentan los índices de homogeneidad ítem-test corregido de las subescalas correspondientes a las Estrategias de Afrontamiento, donde se puede observar que todos los ítems que conforman el instrumento, correlacionan en forma directa y muy significativamente ($p < .01$), con la puntuación total, registrando valores que superan el valor mínimo requerido de .20, los mismos que oscilan entre .247 y .694.

Tabla A2 *Confiabilidad en la Escala de Afrontamiento en Adolescentes en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	α	Sig.(p)	N° Ítems
Escala de Afrontamiento en Adolescentes	.772	.000**	80
Buscar apoyo social	.810	.000**	5
Concentrarse en resolver el problema	.816	.000**	5
Esforzarse y tener éxito	.803	.000**	5
Preocuparse	.808	.000**	5
Invertir en amigos íntimos	.785	.000**	4
Buscar pertenencia	.706	.000**	4
Hacerse ilusiones	.736	.000**	3
Falta de afrontamiento o no afrontamiento	.761	.000**	3
Reducción de la tensión	.803	.000**	5
Acción social	.781	.000**	5
Ignorar el problema	.758	.000**	4
Autoinculparse	.702	.000**	4
Reservarlo para sí	.719	.000**	5
Buscar apoyo espiritual	.782	.000**	5

Fijarse en lo positivo	.823	.000**	5
Buscar ayuda profesional	.721	.000**	5
Buscar diversiones relajantes	.850	.000**	4
Distracción física	.772	.000**	4

α : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach
 Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
 ** $p < .01$: Muy significativa

En la Tabla A2, se muestran los índices de confiabilidad según el coeficiente Alfa de Cronbach, donde se observa que las Estrategias de Afrontamiento y sus subescalas registran una confiabilidad calificada como muy buena, por lo se deduce que la Escala de Afrontamiento en Adolescentes, presenta consistencia interna y que todos los ítems dentro de cada subescala tienden a medir lo mismo.

Tabla 253 *Correlación ítem-test en la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

Bienestar Psicológico				Bienestar Material	
Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc
Ítem01	.642	Ítem16	.642	Ítem01	.477
Ítem02	.221	Ítem17	.221	Ítem02	.656
Ítem03	.526	Ítem18	.526	Ítem03	.308
Ítem04	.425	Ítem19	.425	Ítem04	.311
Ítem05	.463	Ítem20	.463	Ítem05	.663
Ítem06	.233	Ítem21	.231	Ítem06	.483
Ítem07	.590	Ítem22	.590	Ítem07	.464
Ítem08	.493	Ítem23	.493	Ítem08	.342
Ítem09	.320	Ítem24	.320	Ítem09	.458
Ítem10	.306	Ítem25	.306	Ítem10	.727
Ítem11	.557	Ítem26	.557		
Ítem12	.600	Ítem27	.607		
Ítem13	.339	Ítem28	.339		
Ítem14	.301	Ítem29	.301		
Ítem15	.707	Ítem30	.725		

Nota:

ritc : Coeficiente de correlación ítem-test corregido

a : Ítem válido si ritc es significativo o es mayor o igual a .020.

En la tabla A3, se presentan los índices de homogeneidad ítem-test corregido de las subescalas correspondientes al Bienestar Psicológico, donde se puede observar que todos los ítems que conforman el instrumento, correlacionan en forma directa y muy significativamente ($p < .01$), con la puntuación total, registrando valores que superan el valor mínimo requerido de .20, los mismos que oscilan entre .221 y .727.

Tabla A4 *Confiabilidad en la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) en estudiantes foráneos de una Universidad privada de Trujillo*

	α	Sig.(p)	N° Ítems
Bienestar Psicológico	.823	.000**	40
Bienestar Subjetivo	.726	.000**	30
Bienestar Material	.747	.000**	10

α : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach
 Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
 ** $p < .01$: Muy significativa

En la Tabla A4, se muestran los índices de confiabilidad según el coeficiente Alfa de Cronbach, donde se observa que el Bienestar Psicológico y sus subescalas registran una confiabilidad calificada como muy buena, por lo se deduce que la Escala de Bienestar Psicológico, presenta consistencia interna y que todos los ítems dentro de cada subescala tienden a medir lo mismo.

“ADAPTACIÓN PSICOMÉTRICA DE LAS ESCALAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES DE FRYDENBERG Y LEWIS”

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una “X” la letra A, B, C, D o E.

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

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema,
3. Sigo con mis tareas como es debido.
4. Me preocupo por mi futuro.
5. Me reúno con mis amigos más cercanos.
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.
7. Espero que me ocurra lo mejor.
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.
9. Me pongo a llorar y/o gritar.
10. Organizo una acción en relación con mi problema.
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.
12. Ignoro el problema.
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme.
14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a).
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas.
16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.
18. Encuentro una forma para relajarme, como leer música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.
19. Practico un deporte.
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.

21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.
22. Sigo asistiendo a clases.
23. Me preocupo por buscar mi felicidad.
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a).
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás.
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas.
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a).
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema.
30. Decido ignorar conscientemente el problema.
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.
32. Evito estar con la gente.
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.
36. Salgo y me divierto para para olvidar mis dificultades.
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.
38. Busco ánimo en otras personas.
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.
40. Trabajo intensamente (trabajo duro).
41. Me preocupo por lo que está pasando
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).
43. Trato de adaptarme a mis amigos.
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo.
45. Me pongo mal (Me enfermo).
46. Culpo a los demás de mis problemas.
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema.
48. Saco el problema de mi mente.
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren.
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.
51. Leo la Biblia o un libro sagrado.
52. Trato de tener una visión positiva de la vida.
53. Pido ayuda a un profesional.
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.
55. Hago ejercicios físicos para distraerme.
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.
59. Me preocupo por las cosas que pueden pasar.
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o una chica.
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás.
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar.

63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo.
66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos.
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan.
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.
69. Pido a Dios que cuide de mí.
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas.
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme el problema.
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir.
75. Me preocupo por el futuro del mundo.
76. Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.
77. Hago lo que quieren mis amigos.
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor.
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago.
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.

“ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO”

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 manera.

Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
		X		

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.
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.

Anexo N° 3: Carta de consentimiento informado

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para mi participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes foráneos de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico de los estudiantes foráneos de una Universidad Privada de Trujillo.
- El procedimiento consiste en responder a dos cuestionarios.
- El tiempo de duración de mi participación es de 45 minutos aproximadamente.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que brinde. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con la autora de la investigación, mediante correo electrónico o llamada telefónica para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** participar de la investigación.

Trujillo, de octubre de 2018.

Rosmery Lucila Izquierdo Evangelista

DNI N°: 72218086

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puede llamar al teléfono 947719924 o escribir al correo electrónico rizquierdoe@upao.edu.pe