

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA



**Relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico
en estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología, Chiclayo 2022**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Maria Fernanda Reques Dioses

ASESOR

Jose Rolando Gamarra Moncayo

<https://orcid.org/0000-0002-0781-3616>

Chiclayo, 2024

**Relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar
psicológico en estudiantes de prácticas pre profesionales de
Psicología, Chiclayo 2022**

PRESENTADA POR

Maria Fernanda Requenes Dioses

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

APROBADA POR

Cora Elizabeth Valle Temoche

PRESIDENTE

Fernando Joel Rosario Quiroz

SECRETARIO

Jose Rolando Gamarra Moncayo

VOCAL

Dedicatoria

A mis padres por su confianza, esfuerzo y sacrificio para brindarme educación, por los valores y principios que me han inculcado desde pequeña.

A mí, por mi empeño y fortaleza durante toda la carrera.

A mis sobrinos, quiénes me gustaría que lean este trabajo y sepan que con esfuerzo, dedicación y perseverancia pueden lograr cumplir cada meta que se propongan.

Agradecimientos

A Dios por la vida, por la familia que me ha dado y por guiarme en el transcurso de la vida.

A mi familia y amigas por su ánimo y apoyo que de alguna forma me impulsa a cumplir mis metas y ser una mejor persona.

A mis docentes y asesores por su paciencia, orientación y por haber compartido sus conocimientos a lo largo de mi formación como profesional.

Tercera evaluacion turnitin -Tesis

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	8%
2	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
4	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1%
6	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
7	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	servicios.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	

Índice

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción	8
Revisión de Literatura	10
Materiales y Métodos	15
Resultados y Discusión.....	18
Conclusiones	28
Recomendaciones	28
Referencias.....	29
Anexos	35

Resumen

Los estudiantes que se encuentran realizando prácticas pre profesionales están sujetos a diversas situaciones estresantes, para afrontarlas emplean una serie de recursos con el propósito de lograr el bienestar y desempeñarse adecuadamente en la sociedad. La investigación tiene como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología en la ciudad de Chiclayo, se realizó bajo el enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. La muestra está conformada por 130 estudiantes (95 mujeres) con edades que oscilan entre 19 a 32 años ($M=22.4$; $DE=1.82$), a quienes se les aplicó el Cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff para medir las variables del estudio. En relación a los resultados, se encontró una correlación positiva y significativa entre las estrategias de afrontamiento activo, planificación de actividades, reinterpretación positiva y el bienestar psicológico. Por lo tanto, se concluye que, a mayor uso de las estrategias anteriormente mencionadas, se goza de mayor bienestar psicológico.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, prácticas pre profesionales, psicología.

Abstract

Students who are doing pre-professional practices are subject to various stressful situations, to face them they use a series of resources with the purpose of achieving well-being and performing adequately in society. The objective of the research is to determine the relationship between stress coping strategies and psychological well-being in students of pre-professional psychology practices in the city of Chiclayo, it was carried out under the quantitative approach, with a non-experimental design of a correlational type. The population is made up of 130 students (95 women) with ages ranging from 19 to 32 years ($M=22.4$; $DE=1.82$), to whom the Coping with Stress Questionnaire (COPE) and the Psychological Well-Being Scale were applied. by Carol Ryff to measure the study variables. Regarding the results, a positive and significant correlation was found between active coping strategies, activity planning, positive reinterpretation, and psychological well-being. Therefore, it is concluded that, the greater the use of the aforementioned strategies, the greater psychological well-being is enjoyed.

Keywords: coping strategies, psychological well-being, pre-professional practices, psychology.

Introducción

Durante la etapa universitaria, el estudiante debe afrontar situaciones de gran exigencia que se relacionan al desarrollo profesional y personal. Los universitarios deben manejar situaciones relacionadas a exámenes o trabajos académicos en las que pueden sentirse tensos e insuficientes por la falta de preparación, experiencia o conocimientos, estas demandas incrementan mientras avanzan los ciclos académicos y amenazan continuamente el bienestar del estudiante (Otoya, 2021; Pérez, 2021).

En el último año de estudios, los universitarios realizan prácticas pre profesionales, momento por el cual el estudiante demostrará y aplicará tanto sus conocimientos como habilidades con la finalidad de prepararse para cumplir su rol como profesional. Sin embargo, puede encontrarse atareado por las responsabilidades tanto académicas como laborales, incluso puede sentirse preocupado por desempeñar sus funciones de manera óptima, estas circunstancias permiten que el estudiante utilice sus recursos cognitivos y determine la forma en la que enfrentará las situaciones estresantes, influyendo también en su bienestar psicológico y satisfacción (Otoya, 2021).

Los estudiantes de psicología se preparan para tratar con diferentes poblaciones y fenómenos psicosociales, por lo que su principal función será atender y proteger el bienestar y la estabilidad mental de las personas. Mientras el practicante se inserta en el campo laboral pueden surgir dificultades emocionales que no le permitan realizar de manera adecuada sus tareas y, en consecuencia, se afecte su desempeño. Entonces, es necesario que los estudiantes estén capacitados para ejecutar sus funciones óptimamente y desarrollar su rol como psicólogos de la mejor forma, siendo trascendentes en la sociedad.

Respecto al desarrollo y calidad de vida de una persona, estos se determinan por las acciones que se realicen para enfrentar las situaciones de estrés y los medios personales que se posean para manejarlas (Frydenberg, 2018). Así pues, un adecuado afrontamiento de las situaciones sociales y el bienestar son fundamentales para que la persona se sienta bien, sea más productiva, sociable, creativa, logre implicarse en el ámbito social y laboral y cumpla sus objetivos (Velásquez et al., 2008).

Además, se debe tener en cuenta que los profesionales de las carreras del área de salud, tales como Psiquiatría, Psicología y Enfermería, son los más afectados por las exigencias del ambiente ya que se encuentran constantemente relacionándose con personas y su principal función es la de brindar ayuda (Cassaretto et al., 2003). Por lo tanto, una vez que los estudiantes trabajen repercutirá sobre ellos las diversas situaciones estresantes y para ello deberán tener una forma específica de afrontar dichas situaciones evitando que altere su bienestar psicológico.

En la experiencia como estudiantes en época de pandemia, se puede afirmar que se sufrió y se continúan sobrellevando consecuencias en la salud mental ya que fue una experiencia que afectó el bienestar de la población, principalmente el de los estudiantes, quienes debieron adaptarse a una nueva modalidad de socialización y durante este proceso han desarrollado una mayor tendencia a padecer depresión, ansiedad o algún otro trastorno psicológico. En tal sentido, es pertinente que los estudiantes desarrollen habilidades para afrontar adecuadamente situaciones estresantes que les permitan desenvolverse y adaptarse adecuadamente.

Sumado a ello, los estudiantes deben buscar la forma de responder a las expectativas, principalmente académicas, el desarrollo de trabajos, sustentaciones, exámenes u otras actividades implican un esfuerzo mayor por parte del estudiante para aprobar satisfactoriamente los cursos. También aparecen las expectativas familiares, la constante presión de culminar la carrera y encontrar trabajo inmediatamente, además, se pueden presentar problemas en la dinámica familiar. Todo implica un proceso de acumulación de estrés que afecta directamente a la tranquilidad y bienestar emocional del sujeto.

Las diferentes estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes se relacionan entre sí con el bienestar psicológico puesto que ambos influyen en las circunstancias y actividades

que desarrolla la persona, asimismo posibilitan el logro del propósito de vida y la satisfacción tanto en el contexto social como en el personal. De manera general, se han encontrado que las personas prósperas utilizan más estrategias adaptativas de afrontamiento como la planificación, la interpretación positiva de la experiencia y el afrontamiento de forma activa, y menos estrategias desadaptativas, como las conductas inadecuadas y la autoculpabilidad (Frydenberg, 2018).

Las investigaciones realizadas sobre ambas variables se han enfocado en ámbitos académicos, en estudiantes adolescentes y universitarios, demostrándose una relación positiva (Matalinares et al., 2016; Tacca & Tacca, 2019; Urbano, 2022; Uribe, 2018). A pesar de ello, existen pocas investigaciones que estudian ambas variables, específicamente, en estudiantes que se encuentren realizando prácticas pre profesionales y a puertas de culminar sus estudios, a pesar de que esta población tiene mayores posibilidades de sobrellevar situaciones estresantes para evitar que su tranquilidad se vea afectada.

Sobre la base de los planteamientos elaborados, en este trabajo se ha formulado la siguiente interrogante:

¿Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología que realizan prácticas pre profesionales, en las universidades de la ciudad de Chiclayo, 2022?

Luego de formular el problema, planteamos la siguiente hipótesis: Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología que realizan prácticas pre profesionales, en las universidades de la ciudad de Chiclayo, 2022.

Como objetivo general se planteó determinar si existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología, en las universidades de la ciudad de Chiclayo, 2022.

Los objetivos específicos propuestos son: Conocer las estrategias de afrontamiento que predominan en los sujetos de la muestra. Identificar los niveles de bienestar psicológico en la muestra de estudio. Identificar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés con las dimensiones del bienestar psicológico (autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal), en estudiantes de psicología que realizan sus prácticas pre profesionales, en las universidades de la ciudad de Chiclayo, 2022.

Este trabajo se justifica teóricamente porque aborda la problemática con fuentes actualizadas ampliando los conocimientos existentes sobre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico ya que son escasas las investigaciones realizadas en la población de practicantes pre profesionales, así también, su ejecución se presenta como referencia para los próximos estudios que se interesen en la correlación de las variables o pretendan comparar los resultados obtenidos en esta población con otros contextos brindando así, un acercamiento teórico.

La información recabada correspondiente a los resultados de la presente investigación permitirá la implementación de programas de índole promocional y preventivo o proyectos de intervención que faciliten el desarrollo de estrategias funcionales de afrontamiento promoviendo su uso en el transcurso de los avatares de la vida cotidiana, de esta manera, se asegura la protección del estado de salud mental y se logra que los futuros profesionales brinden una mejor atención y servicio a sus clientes.

Posee relevancia social ya que afecta significativamente al desempeño académico y personal, se trata de variables fundamentales que todo profesional debe gozar. Si se encuentra perturbada la manera en la que afronta situaciones adversas, también peligrará su bienestar psicológico, influyendo todo ello a su futuro desempeño profesional.

De igual modo, se justifica metodológicamente porque se realiza bajo un rigor científico manteniendo un protocolo y relevancia de un correcto trabajo, además el uso de instrumentos que cuentan con adecuada confiabilidad y validez permiten la obtención de resultados efectivos.

Revisión de Literatura

Antecedentes

Internacionales

Narváez et al. (2021) efectuó una investigación en Colombia con la finalidad de identificar la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en el contexto del impacto psicosocial que generó la COVID-19 en universitarios. En dicho estudio participaron 201 estudiantes y para la recopilación de información se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M). En relación a los resultados, se determinó que, a mayor uso de la solución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la religión y la reevaluación positiva como estrategias, habrá mayor bienestar psicológico. Además, como estrategias más utilizadas se hallaron la solución de problemas, reevaluación positiva, evitación emocional y evitación cognitiva.

Benavente y Quevedo (2018) realizaron un estudio en España con el propósito de identificar la relación entre la resiliencia, la personalidad, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento. El estudio fue de tipo comparativo-correlacional y los participantes fueron 458 universitarios, a quienes se les administró la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Los resultados indican que, a mayor empleo de las estrategias de focalización en la solución de problemas y reevaluación positiva, mayor será el bienestar psicológico. Además, compararon las estrategias de afrontamiento por grupos de edad obteniendo que los más jóvenes utilizan más estrategias para afrontar el estrés centradas en la emoción ya que usan con mayor frecuencia la expresión emocional abierta y evitación.

Silva et al. (2021) ejecutó una investigación en Portugal con la finalidad de identificar el tipo de relación entre las estrategias de afrontamiento que se utilizan y el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería en el transcurso de la cuarentena por la COVID-19. La muestra fue conformada por 136 estudiantes y para la recopilación de información se administraron la Escala de Manifestación de Bienestar Psicológico (EMMBEP) y Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-breve). En los resultados se encontró que, al aumentarse el uso de estrategias de afrontamiento, mayor será el bienestar psicológico en los estudiantes, con excepción de la estrategia de expresión de sentimientos.

Vizoso (2019) efectuó un estudio en España con el objetivo de analizar la relación entre la resiliencia, el optimismo-pesimismo y las estrategias de afrontamiento al estrés, la muestra estuvo formada por 450 universitarios. Para la obtención de datos se aplicaron la Escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), el Test de Orientación a la Vida (LOT-R) y el Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI). Como resultados se obtuvieron que las estrategias activas de afrontamiento como la solución de problemas, la reestructuración cognitiva, la expresión de emociones y la búsqueda de apoyo social, se relacionan directamente con la resiliencia y el optimismo.

Nacionales

Tacca y Tacca (2019) en Lima investigó la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. Trabajaron con 158 estudiantes; y los datos se obtuvieron con la aplicación del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE) y de la Escala de Bienestar Psicológico basada en la propuesta de Ryff. Como resultados se reportaron que el estilo de afrontamiento enfocado en el problema es el más empleado por los estudiantes de postgrado, a diferencia de los estudiantes de los primeros años de estudio, quienes usan más las estrategias centradas en la emoción, además se encontró que los estudiantes con mayor edad presentan mayor bienestar psicológico.

Matalinares et al. (2016) ejecutaron una investigación con la finalidad de identificar la relación entre los modos de afrontamiento y el bienestar psicológico. Se trabajó con 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, usando la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB). En los resultados se encontró que a mayor uso del afrontamiento centrado en el problema mayor será el nivel de bienestar psicológico que se experimente. Con respecto a la comparación de los modos de afrontamiento entre ambas muestras se encontró que los estudiantes de la ciudad de Huancayo utilizan con mayor frecuencia el afrontamiento focalizado en la emoción en comparación con los estudiantes de Lima. Asimismo, de forma general, el bienestar psicológico se evidencia más desarrollado en los adultos jóvenes.

Oviedo (2021) realizó un trabajo de investigación en Lima con el objetivo de descubrir la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en 1 039 universitarios, se utilizaron como instrumentos de medición el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A). El estudio concluyó que existen correlaciones positivas entre los estilos de afrontamiento orientados en el problema, y el estilo de afrontamiento al estrés orientado en la emoción y el bienestar psicológico, sin embargo, se hallaron correlaciones negativas entre en los otros estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.

Quintanilla (2021) efectuó un estudio en Arequipa con el propósito de determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en alumnos de la carrera de psicología. La investigación fue de tipo correlacional y los participantes fueron 120 alumnos, a quienes se les evaluó con el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS). Los resultados indican que, a mayor uso de las estrategias de solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social, mayor será el nivel de bienestar psicológico. Además, estas estrategias son las más usadas por los participantes de la investigación.

Locales

Otoya (2021) realizó un trabajo de investigación en Chiclayo con la finalidad de identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología. Los participantes fueron 82 estudiantes de la carrera de Psicología, quienes respondieron al Cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE). En los resultados se hallaron que las estrategias de postergación de actividades, supresión de otras actividades y planificación de actividades son las más usadas.

Luna (2019) realizó un estudio en Lambayeque sobre las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por estudiantes de prácticas pre profesionales de ciencias de la salud de un hospital. El estudio fue de tipo no experimental y descriptivo, en el cual participaron 80 estudiantes y para la obtención de información se emplearon el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés (COPE). Los resultados indican que los estudiantes de prácticas pre profesionales utilizan con más frecuencia las estrategias de reinterpretación positiva, apoyo social por razones instrumentales y por razones emocionales, planificación de actividades y afrontamiento activo.

Sánchez (2019) ejecutaron un trabajo de investigación en Chiclayo con el propósito de establecer la correlación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en 91 alumnas de la carrera de educación Inicial. Como instrumentos de medición se utilizaron el Inventario SISCO de estrés académico y Escala de Estrategias de Afrontamiento Estrategias de Afrontamiento (ACS). Los resultados obtenidos indican que las estrategias que predominan son preocuparse, buscar diversiones relajantes y esforzarse en tener éxito, mientras que las menos usadas son la reducción a la tensión y la de ignorar el problema.

Cornejo y Salazar (2018) efectuaron un trabajo de investigación con el objetivo de determinar las diferencias de estrés académico en estudiantes de una universidad privada y

nacional de Chiclayo. En el estudio participaron 415 estudiantes universitarios y para la recolección de información se utilizó el Inventario SISCO para el estrés académico, cabe mencionar que una de sus dimensiones evalúa las estrategias de afrontamiento. Los resultados evidencian que existe diferencias significativas de estrés académico entre los estudiantes de la universidad nacional y los de la universidad privada, siendo estos últimos los que más experimentan estrés académico. Además, los estudiantes de universidad privada quienes muestran mayores niveles de uso de estrategias de afrontamiento que los estudiantes de universidad pública.

Bases teóricas

La universidad, es una institución educativa que, entre sus funciones, forma a estudiantes en una determinada carrera profesional para que egresen con su título o grado académico que les permita desempeñarse profesionalmente, y así lograr estabilidad económica y alcanzar un status en su sociedad (Soto, 2010). La educación superior es un proyecto que no culmina con la enseñanza académica y formación profesional, esta necesita que los egresados, se comprometan con su desempeño, es decir, realizar sus funciones de forma productiva y capacitándose de forma continua (González & Martínez, 2016).

Sin embargo, para conseguir todo lo que se desea, el estudiante debe enfrentarse a exigencias académicas, personales, familiares y sociales que se manifiestan a través de los rasgos de personalidad de cada individuo, la afinidad con la carrera de estudio que se eligió estudiar y el desarrollo de la vocación, la adaptabilidad a diferentes formas de tanto enseñanza como de aprendizaje, la competitividad entre compañeros y el enamoramiento; todos ellos son aspectos que llegan a influir en el estado anímico, cognitivo o emocional del universitario, así lo han afirmado distintos estudios en jóvenes (Alarcón, 2019; Bedoya et al., 2012). Estas exigencias no son ajenas en el proceso de prácticas pre profesionales ya que se tiene deberes por realizar no sólo académicas sino también laborales, en esencia, los estudiantes son más propensos a estar afectados en relación a su salud mental ya que se encuentran en la última etapa de estudios universitarios.

En la actualidad, los estudiantes de último año deben sobrellevar la transición a la vida laboral para lograr insertarse en este nuevo campo, este proceso de inserción depende de una la formación académica que está en función a los requerimientos sociales y profesionales, además de la orientación y asesoramiento que haya recibido el estudiante. El éxito de los estudiantes al momento de obtener un trabajo también depende de su situación actual y actitudes que presente, así como del contexto laboral, social y económico en el que residen. La integración de todos estos factores facilita el acceso a un empleo, el mantenimiento activo de su ocupación, la construcción de su identidad y la formación hacia la autorrealización tal como señala el estudio de González & Martínez (2016).

El modelo transaccional del estrés y del afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman (1986), como se citó en Castaño & León (2010), indican que cuando un individuo está expuesto a una situación estresante, primero reconoce el estímulo estresor y determina el riesgo, luego evalúa los recursos personales que posee y los externos que encuentra en su entorno y que puede aprovecharlos, con el objetivo de utilizarlos a nivel cognitivo y conductual para reducir las consecuencias desfavorables reestableciendo el equilibrio. En base a este modelo teórico, el afrontamiento abarca el conjunto de esfuerzos mentales y conductuales que se usan con el objetivo de controlar las demandas externas y/o internas, que son apreciadas como exigentes y estresantes por el sujeto.

Ahora bien, las estrategias de afrontamiento son aquellas respuestas que el individuo emite, ya sea a través de un pensamiento, emoción o conducta, para solucionar y aminorar los efectos de eventos estresores. El uso de estas permite que se mantenga estable el bienestar y satisfacción de la persona con ella misma y con su vida. Otra definición que se puede tomar en cuenta es la que indica que las estrategias de afrontamiento son las diferentes formas de

percepciones que se generan cuando las personas se exponen ante un evento frustrante y finalmente se deriva en el afrontamiento (Bedoya et al., 2014).

Lazarus y Folkman identificaron dos categorías tradicionales de afrontamiento, el primero está enfocado al problema, y el segundo está orientado a la emoción que siente la persona ante un evento estresante. Es el modelo de estrategias de afrontamiento al estrés hecho por Carver et al. (1989), el que complementa la clasificación de las estrategias ya que se proponen trece respuestas para afrontar el estrés basándose en argumentos teóricos sobre las propiedades funcionales de las estrategias y se incluyeron otras escalas debido a que investigaciones previas reflejaban que podían ser valiosas o impedían el afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento han sido clasificadas en diferentes modos; para este trabajo, consideramos la propuesta de Carver et al. (1989) quién propone tres estilos, de las cuales se derivan las siguientes estrategias.

Figura 1

Modelo de Afrontamiento según Carver et al. (1989)

Estilos	Estrategias
Enfocado en el problema	Afrontamiento activo
	Planificación de actividades
	Supresión de otras actividades
	Postergación de actividades
	Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales
Enfocado en la emoción	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales
	Reinterpretación positiva y crecimiento
	Aceptación
	Enfocar y liberar emociones
	Acudir a la religión
Otros adicionales	Negación
	Desentendimiento conductual
	Desentendimiento mental

Nota: información extraída de Carver et al. (1989)

De acuerdo a este autor, en primer lugar, se encuentra el *afrontamiento dirigido al problema* que tiene como fin solucionar el problema directamente, la persona realiza alguna acción para modificar el origen del estrés, este modo de afrontamiento tiende a prevalecer en las personas que sienten y perciben que existe la posibilidad de hacer algo provechoso y positivo, además, sienten que tienen la capacidad para resolver el problema tomando una actitud optimista (Carver et al., 1989).

Dentro de este modo de afrontar se encuentran diferentes estrategias: El *afrontamiento activo*, proceso en el que se inician acciones directas, aumentando esfuerzos y tratando de ejecutar un afrontamiento gradual para eliminar o evadir el componente estresante y mejorar su impacto reduciendo los resultados negativos. Seguido de ello, se encuentra *la planificación de actividades* que consiste en elaborar planes, medidas de solución y pensando en qué pasos tomar para manejar la situación problema. A diferencia de esta última, la estrategia *de supresión de otras actividades* se ignora otras actividades o proyectos con la finalidad de que la atención se centre solo en la circunstancia estresante y en la estrategia *de postergación de actividades*, se pospone el acto o la actividad de resolución esperando a que se presente un momento apropiado y adecuado para actuar. Por último, la *búsqueda de apoyo social por razones instrumentales* es un recurso que consta en buscar experiencias, conocimientos, creencias, puntos de vista y soporte de aquellas personas que pertenezcan al entorno cercano (Otoya, 2021; Paredes & Hacha, 2020).

A diferencia del primer estilo de afrontamiento, el *afrontamiento dirigido a la emoción* tiene como propósito aminorar o gestionar el estrés afectivo, tiende a emplearse cuando los individuos perciben que el factor estresante es una situación que debe ser soportada (Carver et al., 1989). Dentro de este afrontamiento encontramos la *búsqueda de apoyo social por razones emocionales* que se refiere a recibir apoyo honesto, cariño o comprensión. Sin embargo, una mayor tendencia a usar esta estrategia es un arma de doble filo puesto que una persona al sentirse insegura por una situación que la agobia solo puede tranquilizarse al obtener este tipo de apoyo. Así también, *la reinterpretación positiva y crecimiento* es una estrategia en la que se valora la situación de forma positiva, se reflexiona y se determina como un aprendizaje para experiencias futuras (Otoya, 2021). *La aceptación* es una respuesta que se utiliza cuando el individuo asume la existencia de la situación estresante y reconoce que es real lo que le está sucediendo, aceptando que deberá convivir con ello y asumir la responsabilidad propia sobre el problema. El *acudir a la religión* significa recurrir, comprometerse y dedicarse tiempo a la religión con el propósito de atenuar la presión y estrés que experimenta en ese momento. Otra estrategia que encontramos en este afrontamiento es *el enfocar y liberar emociones*, el individuo tiende a atender y reflexionar sobre cualquier sentimiento de angustia o malestar que se experimenta y descargar esos sentimientos (Urbano, 2019).

Finalmente, dentro del *tercer modo de afrontamiento*, que para la mayoría de los autores resulta ser desadaptativo para afrontar el estrés, encontramos como estrategias a la *negación*, recurso que utiliza la persona negando la existencia o actuando como si no existiese el problema y las consecuencias del mismo. También se define el *desentendimiento conductual*, donde la persona reduce sus esfuerzos que le permitían alcanzar sus objetivos para lidiar con el factor estresante y existe una mayor probabilidad de que se use cuando las personas esperan un mal resultado. Asimismo, el *desentendimiento mental* es una estrategia que incluye diversas actividades como opciones para distraer la mente del problema, se usa con el objetivo de no seguir profundizando o pensando en la situación que genera estrés y relajarse (Paredes & Hacha, 2020).

En los últimos años, ha resultado interesante el estudio de las estrategias de afrontamiento puesto que comprende aspectos fundamentales para el proceso de adaptación del individuo en su medio social y determina en gran medida el estado de bienestar y salud de las personas. En tal sentido, se definirá el bienestar y sus componentes esenciales en el desarrollo personal del ser humano.

Si bien se han propuesto diversas definiciones; para este trabajo, se considera el planteamiento de Carol Ryff (1989), quién realizó la tarea de crear un modelo multidimensional el bienestar psicológico, su idea surge cuando se percata que había una falta de organización del constructo puesto que debía proponerse el concepto de eudaimonía en la que se incluyese la autorrealización, el desarrollo y la búsqueda del fortalecimiento de las capacidades del ser

humano (Rodríguez & Quiñones, 2012). Esta autora define al bienestar psicológico como un estado en la que el ser humano posee un desempeño óptimo, donde el desarrollo de habilidades, capacidades y el crecimiento en el ámbito personal actúan como factores de adaptación psicológica generando así emociones positivas, agradables y saludables (Collas & Cuzcano, 2019).

Dentro del aporte teórico de Ryff, se propuso que el bienestar psicológico de una persona está conformado por seis dimensiones. La *autoaceptación* es entendida como el hecho de poseer una actitud positiva hacia sí mismo, la persona se caracteriza por admitir y reconocer las diversas características de sí mismo, incluyendo las cualidades y defectos, así como también hay un sentimiento positivo acerca de la vida pasada. Las *relaciones positivas con los demás*, consiste en conservar relaciones afectivas, agradables y de confianza con el resto de personas, la persona se asegura del bienestar y felicidad de los demás y es capaz de ser empática, demostrando cariño y entendiendo a los demás. En contraste con esta última, se define a la *autonomía* que representa la capacidad que posee la persona para ser autodeterminante e independiente, y resistente a las presiones sociales pensando y actuando de manera adecuada, regulando su comportamiento desde adentro, es decir, se evalúa a sí mismo por estándares personales.

También se detalla el *dominio ambiental*, donde la persona tiene un sentido de dominio y competencia en el manejo de su entorno, es capaz de controlar una serie compleja de actividades externas usando eficazmente las oportunidades que le rodean, también elige o crea contextos adecuados para necesidades y valores propios. Otra dimensión que se trata es el *propósito en la vida*, que caracteriza por tener metas establecidas en la vida y un sentido de orientación, el individuo percibe que su presente y pasado tienen sentido y significado, tiene creencias que se relacionan al propósito de vida, tiene metas y objetivos para vivir. Muy ligado a esta última dimensión se encuentra el *crecimiento personal*, en el que se presenta la sensación de desarrollo y crecimiento continuo, se caracteriza por una apertura a nuevas experiencias, la persona nota su potencial, evidencia mejoras en sí mismo y en su comportamiento a través del tiempo, y en este último se refleja más autoconocimiento y eficacia (Ryff & Keyes, 1995).

Materiales y Métodos

Diseño de investigación.

Esta investigación se ejecutó bajo el enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y transversal, de tipo descriptivo correlacional (Hernández et al., 2014).

Participantes.

La muestra estuvo conformada por 130 estudiantes de Psicología pertenecientes a los últimos años de estudios de universidades particulares de la región de Lambayeque, matriculados en el semestre 2022-II.

El 73.1% de los estudiantes pertenecen al sexo femenino, mientras que el 26.9% pertenecen al sexo masculino, asimismo, sus edades oscilan entre 20 a 32 años, con un promedio de 22.4 (Ver Anexo 1).

Se utilizó una muestra censal, seleccionando a todos los practicantes pre profesionales de Psicología en Chiclayo como participantes. En los criterios de inclusión se consideraron estudiantes que se encuentren realizando prácticas pre profesionales de psicología de ambos sexos. Dentro de los criterios de exclusión, no se tomarán en cuenta estudiantes de prácticas pre profesionales que no brinden el consentimiento informado. Por último, como criterio de eliminación no se considerarán en la investigación, aquellos formularios vacíos o incompletos.

Técnicas e instrumentos.

Para la obtención de datos se utilizó la técnica de encuesta. Los instrumentos para la toma de datos, fueron: Cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE) creado en 1989 por Carver, Scheier y Weintraub (Ver Anexo 3) cuyo propósito es determinar el tipo de respuesta que posee la persona en el momento de enfrentar situaciones de estrés (Cassaretto & Chau, 2016). La estructura del cuestionario está compuesta por 52 ítems y presenta cuatro alternativas de respuesta (1 = nunca; 4 = siempre) distribuidos en tres estilos (afrontamiento dirigido al problema, afrontamiento dirigido a la emoción, otros modos de afrontamiento) y trece estrategias (afrontamiento activo, planificación de actividades, supresión de otras actividades, postergación de actividades, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental) (Paredes & Hacha, 2020). Para su calificación se suman directamente los puntajes de cada escala (Modelo Likert) todos con direccionalidad positiva, al obtener mayor puntaje, mayor presencia del rasgo. Las cualidades psicométricas del instrumento han sido demostradas en diversos estudios (Casuso, 1996, Cassaretto, 2011, Cassareto y Chau, 2016), hallando coeficientes de fiabilidad lo suficientemente buenos que oscilan entre 0.40 y 0.86, la validez del instrumento que evalúa la variable estudiada fue determinada por medio de la rotación varimax encontrándose una composición factorial de trece escalas con eigenvalues mayores a 1.1 y cargas factoriales adecuadas. Otros estudios realizados en el contexto peruano han determinado la confiabilidad de las 13 estrategias que se proponen, encontrando valores adecuados que permiten la aplicación del instrumento (Gallardo, 2020; Guevara; 2001; Otoy, 2021; Rodríguez, 2012).

Para evaluar el bienestar psicológico, se aplicó la Escala construida por Carol Ryff, 1995 (Ver Anexo 4) en su versión española que fue adaptada por Díaz et al. (2006), la prueba se compone de 39 ítems distribuidos en seis dimensiones (autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito de vida, autonomía y dominio ambiental) además, posee un formato de 4 respuestas comprendidas entre totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo, las puntuaciones serán invertidas para los ítems inversos. En cuanto a su calificación, se realiza la suma directa de los puntajes obtenidos, al alcanzar mayor puntaje se presentará mayor bienestar psicológico, asimismo con las dimensiones de la escala. En la revisión de la versión española, todas las escalas presentaron una adecuada consistencia interna con valores que varían entre 0,68 y 0,83. En el Perú, se realizó la revisión del instrumento por Ticona y Flores (2017) en estudiantes universitarios; a través de la validez del constructo hallaron que los coeficientes de correlación fueron significativos y elevados ya que oscilaban entre 0,68 y 0.80. Asimismo, en la consistencia interna global se obtuvo como coeficiente alfa de Cronbach un valor de 0.853 lo que indica elevada fiabilidad. Posteriormente se verificaron la adecuada validez y fiabilidad mediante los análisis de las propiedades psicométricas en ámbitos laborales, escolares y universitarios (Loera, 2008; Pérez, 2017; Santamaria, 2020). En el presente trabajo se construyeron los baremos de las variables de estudio y la confiabilidad de las mismas (Ver Anexo 5 y 6).

Procedimientos.

Inicialmente, mediante correo electrónico se contactó a la directora de escuela de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo para el acceso a los participantes proporcionándole información necesaria del estudio a realizar. Posteriormente, se coordinó con el delegado de X ciclo de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo y con personas estratégicas de las otras universidades, ellas fueron el medio de comunicación con los participantes mediante la red social de WhatsApp.

Teniendo en cuenta el contexto actual del COVID - 19 y siguiendo la metodología basada en internet, para la recolección de la información se usó la herramienta Google Forms

donde se digitalizó la ficha sociodemográfica, el consentimiento informado (Ver Anexo 2 y 8) y los instrumentos. Posteriormente, mediante las personas estratégicas se les compartió a los participantes el enlace del formulario con el objetivo de obtener sus respuestas, se aseguró que el enlace llegue exclusivamente a sujetos que cumplan con los criterios solicitados para ser partícipes de la investigación. Tras haber completado el número esperado de formularios completos se procedió a la elaboración de la base de datos con la información de los estudiantes para el debido procesamiento y obtención de resultados.

Aspectos éticos.

La presente investigación fue sometida a revisión y aprobación del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Así como también, fue revisado a través del programa antiplagio Turnitin, obteniendo un 22% de similitud (Ver Anexo 9).

Se asumieron los principios éticos brindados por la Asociación Americana de Psicología [APA] (2017), informando a los sujetos de estudio, que su participación en la investigación no representaba algún riesgo para su salud física o psicológica, favoreciendo su bienestar a través del cumplimiento del principio de beneficencia y no maleficencia. El desarrollo de la investigación fue totalmente honesto y los resultados fueron manejados de acuerdo a los propósitos de la investigación asegurando el principio de integridad. Se indicó el objetivo del estudio y se garantizó la confidencialidad de los datos recolectados ya que fueron utilizados únicamente con fines académicos, apelando al principio de fidelidad y responsabilidad. Asimismo, atendiendo al principio de justicia, no se excluyó a ningún participante por su raza, sexo, religión o nivel socioeconómico brindando un trato justo a los estudiantes universitarios, así como también, se explicó la ausencia de beneficio, solo se les agradeció por formar parte de esta investigación. Por último, los estudiantes pudieron decidir en el momento que deseaban si participar o dejar de hacerlo cerrando el formulario, considerando el principio de respeto a los derechos y dignidad de las personas.

Procesamiento y análisis de datos.

Al obtener los resultados de ambos instrumentos aplicados, se elaboró una base de datos en el programa Microsoft Excel (versión 2016). Para obtener la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento, se sumaron los puntajes obtenidos por cada estrategia, luego se les asignó una categoría de frecuencia conforme a los baremos. Asimismo, para determinar los niveles de bienestar psicológico, se sumaron los puntajes de todos los ítems y luego fueron ubicados en un determinado nivel (elevado, alto, moderado, bajo).

Posteriormente, mediante el programa libre Jamovi versión 1.6.15 se analizó la distribución de los datos determinando que no seguían una normalidad en relación a esos resultados se eligió un estadístico no paramétrico (Rho Spearman) para la correlación entre las variables (Ver Anexo 7). Finalmente, los resultados fueron presentados a través de tablas en función a los objetivos.

Resultados y Discusión

Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico

En la Tabla 1 se muestran los resultados obtenidos, en los que se hallaron una relación positiva entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento activo, planificación de actividades, supresión de actividades, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, reinterpretación positiva y crecimiento. A diferencia de las estrategias de búsqueda de apoyo social por razones emocionales, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y mental, con las que el bienestar psicológico mantiene una relación negativa. Asimismo, con la postergación de actividades y aceptación no existe relación significativa.

Tabla 1.

Correlación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y el Bienestar Psicológico en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología, Chiclayo 2022

Estrategias de afrontamiento al estrés	Bienestar Psicológico		Tamaño del efecto
	r_s	p-valor	
Afrontamiento activo	0.413	< .001*	Mediano
Planificación de actividades	0.408	< .001*	Mediano
Supresión de actividades	0.483	0.038*	Mediano
Postergación de actividades	0.137	0.12	
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.329	0.014*	Mediano
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	-0.247	0.005*	
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.415	< .001*	Mediano
Aceptación	-0.101	0.254	
Acudir a la religión	-0.186	0.034*	
Enfocar y liberar emociones	-0.431	< .001*	
Negación	-0.428	< .001*	
Desentendimiento conductual	-0.581	< .001*	
Desentendimiento mental	-0.424	< .001*	

(*) Relación significativa

La relación positiva encontrada entre las estrategias de afrontamiento activo, planificación de actividades, supresión de actividades, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, reinterpretación positiva y el bienestar psicológico indica que no todas las estrategias son adaptativas y que su uso influye en el bienestar de los futuros profesionales, además, este resultado sugiere que los practicantes pre profesionales de psicología que utilizan las estrategias mencionadas perciben mayor bienestar psicológico. Estos resultados ratifican parcialmente la hipótesis general ya que existe relación entre determinadas estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.

Este hallazgo es coherente con investigaciones realizadas en el contexto internacional, como la que efectuó Silva et al. (2021) con población universitaria de enfermería en la cual se halló una asociación negativa entre el bienestar psicológico y la expresión de los sentimientos. Al ser participantes que pertenecen al área de salud, es importante gestionar adecuadamente el afrontamiento para mantener en equilibrio el bienestar, es necesario que al exponerse a situaciones de presión mantengan una actitud neutra y se ajusten con mesura a cualquier situación. Asimismo, guarda relación con investigaciones que reportaron correlación significativa entre la estrategia de solución de problemas y el bienestar psicológico, esta

estrategia se describe en el presente trabajo como afrontamiento activo (Benavente & Quevedo, 2018; Vizoso, 2019). Por lo tanto, al iniciar acciones inmediatas y focalizarse en la solución del problema se reducen las consecuencias negativas en el transcurso de la vida, por ello, se explica que gocen de mayor bienestar al esforzarse por resolver la situación estresante.

A pesar de que las estrategias enfocadas en la emoción muchas veces son consideradas como disfuncionales, los estudios han demostrado que la reinterpretación positiva es un recurso muy útil ya que se asocia con la resiliencia al estrés y niveles bajos de angustia emocional (Garza et al., 2021). A partir de lo mencionado se demuestra que los resultados coinciden con un estudio realizado por Narváez et al. (2021), en el cual hallaron una relación positiva entre la estrategia de reinterpretación positiva y el bienestar psicológico, en cambio, en ese mismo estudio se obtuvo correlación positiva con la religión, la diferencia puede deberse a que los participantes de la investigación son pertenecientes a universidad católica de la ciudad de Arequipa.

A nivel nacional se halló que las estrategias de negación, desentendimiento conductual y mental, mantienen correlaciones negativas con el bienestar psicológico (Oviedo, 2021). Dichas estrategias pueden entenderse como comportamientos disfuncionales ya que las personas reducen sus esfuerzos para enfrentar el problema y sencillamente deciden dejar pasar el problema, descuidando su capacidad de tomar decisiones activas para su vida como lo mencionan Lazarus y Folkman es su teoría transaccional del estrés como se citó en Castaño y León (2010).

Igualmente, la estrategia de postergación de actividades no guarda relación con el bienestar psicológico puesto que posponer la solución del problema hasta esperar que se presente un momento apropiado para actuar, a menudo demanda de tiempo, se puede olvidar el suceso o no se busca un momento preciso para resolverlo, es así que mientras el estudiante espera, el estrés se acumula cada vez más y por ello no es una estrategia adecuada de emplear. Estas ideas son corroboradas por Carver et al. (1989) quien afirma que, usando esta estrategia, cabe la posibilidad que después de un determinado tiempo la persona no se pueda enfrentar a gran cantidad de estrés. Con respecto a la estrategia de aceptación, si bien es importante ser consciente de la situación que estoy atravesando no es suficiente para afrontarla, para ello debo realizar acciones que disminuyan los factores estresantes.

Estrategias de afrontamiento al estrés

Se encontró que los estudiantes utilizan de forma frecuente las estrategias de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, supresión de otras actividades y postergación de actividades. El uso de las siguientes estrategias dependerá de las circunstancias: planificación de actividades, afrontamiento activo y desentendimiento conductual. Por otro lado, las estrategias búsqueda de apoyo social por razones emocionales y reinterpretación positiva son usadas pocas veces.

Tabla 2.

Estrategias de afrontamiento al estrés que predominan en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología, Chiclayo 2022

Estrategias de afrontamiento	Frecuencias de uso		
	Forma frecuente	Depende de las circunstancias	Muy pocas veces
Afrontamiento activo	26.9%	40.8%	32.30%
Planificación de actividades	31.5 %	43.1 %	25.40%
Supresión de otras actividades	43.0 %	24.2 %	32.8 %
Postergación de actividades	39.2 %	27.7 %	33.1 %
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	55.4 %	24.6 %	20.0 %
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	32.3 %	33.8 %	33.9 %
Reinterpretación positiva y crecimiento	35.4 %	30.8 %	33.8 %
Aceptación	37.7 %	33.8 %	28.5 %
Acudir a la religión	33.1 %	37.7 %	29.2 %
Enfocar y liberar emociones	33.1 %	33.1 %	33.8 %
Negación	33 %	36.2 %	30.8 %
Desentendimiento conductual	28.5 %	40.0 %	31.5 %
Desentendimiento mental	35.4 %	36.9 %	27.7 %

Los sujetos de la muestra se caracterizan por buscar conocimientos y diferentes puntos de vista y soporte de personas que pertenezcan a su entorno, suprimen actividades para centrarse en la situación estresante, así como posponer la actividad de resolución esperando a que se presente un momento apropiado.

Estos resultados demuestran que los estudiantes se inclinan más por usar estrategias centradas en el problema y emplean en menor medida estrategias enfocadas en la emoción. Estos hallazgos guardan relación con investigaciones realizadas en el contexto nacional que concluyen que los estudiantes universitarios adoptan estrategias de afrontamiento centrados en el problema en mayor medida (Matalinares et al., 2016; Otoya, 2021; Quintanilla, 2021). Esto se fundamenta en los distintos estudios que sustentan que los estudiantes muestran adecuada capacidad para afrontar las situaciones estresantes de forma activa, organizando su tiempo tomando en cuenta sus actividades para solucionar directamente sus problemas, sin necesidad de aplazarlos.

Niveles de Bienestar Psicológico

El nivel de bienestar de los practicantes pre profesionales de la carrera de psicología, según la puntuación se dividió en tres grupos: alto, moderado y bajo, el mayor porcentaje se concentra en un nivel moderado.

Tabla 3.

Niveles de Bienestar Psicológico en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología, Chiclayo 2022

Niveles	f	%
Bajo	35	26.9 %
Moderado	57	43.8 %
Alto	38	29.2 %

Se evidencia un nivel moderado de bienestar psicológico entre los universitarios que se encuentran a puertas de culminar sus estudios, esto quiere decir que evalúan regularmente sus logros, fracasos, oportunidades y límites. Asimismo, demuestran que toman decisiones con autonomía que les permiten desarrollar su potencial y así, valorar su satisfacción y calidad de vida como adecuadas.

A pesar de las diferentes situaciones estresantes que deben atravesar en el proceso de prácticas logran mostrar indicadores de funcionamiento positivo en sus vidas, por lo tanto, ante los desafíos que deben enfrentar en la vida demuestran que progresivamente desarrollan sus potencialidades para cumplir sus objetivos (Rodríguez & Quiñones, 2012).

Estos resultados son coherentes con otros estudios realizados en el contexto nacional, en los que también han sido demostrados los niveles moderados y altos de bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Collas & Cuzcano, 2019; Rivera & Farfán, 2020; Quintanilla, 2021). En ellos, se hace énfasis que el proceso de ajuste es fundamental para que la persona identifique sus fortalezas, madure psicológicamente y consiga crecer personalmente.

El bienestar psicológico puede verse afectado por las experiencias y exigencias de la vida universitaria, por ello resulta importante mantener en equilibrio el bienestar, ello se puede alcanzar a través del autoconocimiento, reconociendo el contexto en el que se vive, manteniendo relaciones interpersonales saludables y nutriendo la satisfacción personal a través de metas y objetivos durante la vida y así contribuir de manera óptima al desarrollo personal y profesional. Al gozar de bienestar psicológico, se desarrolla adecuadamente la capacidad de tomar decisiones, vincularse efectivamente en su ámbito social y cumplir los propósitos establecidos (Gaxiola & Palomar, 2016).

Estrategias de Afrontamiento al Estrés y las Dimensiones del Bienestar Psicológico

En la Tabla 4 se evidencia que las estrategias enfocadas en el problema como lo son el afrontamiento activo, planificación, supresión, postergación de actividades y reinterpretación positiva, esta última enfocada en la emoción mantienen una relación positiva con la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico.

Por lo contrario, se halla relación negativa entre las otras estrategias de afrontamiento, que se caracterizan por ser disfuncionales, con las estrategias de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, aceptación y acudir a la religión no existe relación significativa.

Tabla 4.

Correlación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y la Autoaceptación en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología, Chiclayo 2022

Estrategias de afrontamiento	Autoaceptación		Tamaño del efecto
	r_s	p-valor	
Afrontamiento activo	0.456	< .001*	Mediano
Planificación de actividades	0.448	< .001*	Mediano
Supresión de actividades	0.242	0.006*	Pequeño
Postergación de actividades	0.22	0.012*	Pequeño
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.161	0.068	
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	-0.262	0.003*	
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.357	< .001*	Mediano
Aceptación	-0.08	0.365	
Acudir a la religión	-0.132	0.135	
Enfocar y liberar emociones	-0.412	< .001*	
Negación	-0.357	< .001*	
Desentendimiento conductual	-0.505	< .001*	
Desentendimiento mental	-0.462	< .001*	

(*) Relación significativa

Estos hallazgos demostrarían que, los practicantes pre profesionales que reconocen sus características propias, aceptan los valores, capacidades y limitaciones que poseen tienden a utilizar las estrategias de afrontamiento activo, planificación, supresión y postergación de actividades y reinterpretación positiva. Es evidente que los universitarios que confían en sus juicios y se consideran personas valiosas realizan acciones directas para resolver o modificar el problema, les dan un significado positivo a sus experiencias y confían en concretar adecuadamente el proceso de afrontamiento.

Este hallazgo guarda relación con estudios realizados en Perú en los que se encontraron correlaciones positivas entre la autoaceptación y la focalización en la solución del problema y reevaluación positiva, sin embargo, se presenta una diferencia con la estrategia de búsqueda de apoyo social con la que se evidenció nula relación significativa. De acuerdo con estos estudios, mientras la persona se logre autoaceptar dirigirá su afrontamiento de forma activa, evaluará la situación y la ventaja que tiene para sus vidas para solucionarla activamente de acuerdo a sus recursos personales, pero cuando menos acepte sus defectos y virtudes se orientará por liberar emociones, negar la existencia de su problema, evitar o mostrar desinterés para resolver el problema. Asimismo, el estudiante que es consciente de sus fortalezas y virtudes tiene menos probabilidades de buscar a su red de apoyo para algún consejo o acudir a la religión, por el contrario, optará por resolver situaciones problemáticas él mismo (Collas & Cuzcano, 2019; Jiménez et al. 2019; Quintanilla, 2021).

En la Tabla 5 se observa que las estrategias como afrontamiento activo, planificación de actividades, reinterpretación positiva, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales mantienen una relación positiva, asimismo, con la supresión, postergación de actividades y la búsqueda de apoyo social por razones emocionales no existe relación significativa. Por otra parte, aceptación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y mental presenta relación negativa.

Tabla 5.

Correlación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y las Relaciones positivas en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología, Chiclayo 2022

Estrategias de afrontamiento	Relaciones positivas		Tamaño del efecto
	r_s	p-valor	
Afrontamiento activo	0.25	0.004*	Pequeño
Planificación de actividades	0.364	< .001*	Mediano
Supresión de actividades	0.146	0.098	
Postergación de actividades	0.098	0.267	
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.191	0.03*	Pequeño
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	-0.17	0.053	
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.252	0.004*	Pequeño
Aceptación	-0.22	0.012*	
Acudir a la religión	-0.273	0.002*	
Enfocar y liberar emociones	-0.456	< .001*	
Negación	-0.419	< .001*	
Desentendimiento conductual	-0.491	< .001*	
Desentendimiento mental	-0.448	< .001*	

(*) Relación significativa

Los practicantes pre profesionales que poseen la capacidad para sostener relaciones significativas y duraderas tienden a enfrentar la situación estresante de manera dinámica y eficaz planteando alternativas de solución a su problema e identificando los aspectos positivos para enriquecer sus experiencias, en relación a este resultado, es congruente con estudios realizados por Collas y Cuzcano, (2019), Quintanilla (2021) y Silva et al. (2021), quienes coinciden en señalar que las estrategias dirigidas al problema, como lo son el afrontamiento activo y la planificación de actividades, se relacionan con mayor satisfacción en las relaciones interpersonales.

También se halló una relación positiva con la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, esto quiere decir que las personas que se mantienen atentos por el bienestar de las personas de su entorno y son empáticos con ellas, por lo tanto, ante una necesidad es probable que busquen conocimientos o puntos de vista de personas que pertenezcan a su entorno cercano. Estos datos discrepan con la investigación hecha por Rivera y Farfán (2020) ya que a pesar de que es una dimensión que está vinculada a la sociabilidad, no se ha encontrado relación con la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, en parte este resultado es apropiado ya que esta estrategia puede actuar como un arma de doble filo al depender de otra persona, acudiendo a ella ante una necesidad propia que se puede resolver de forma autónoma.

En tanto que, aquellos que no gozan de apoyo social se orientan por enfocarse únicamente en las emociones, negar o evitar la situación estresante lo que no permite un correcto desenvolvimiento del individuo (Urbano, 2019).

En la Tabla 6 se muestra que las estrategias de afrontamiento activo, planificación de actividades y reinterpretación positiva mantienen una relación positiva con la dimensión

autonomía del bienestar psicológico. Por el contrario, con la supresión, postergación de actividades, la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y emocionales no existe relación significativa, las estrategias restantes mantienen relación negativa con la dimensión de autonomía.

Tabla 6.

Correlación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y la Autonomía en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología, Chiclayo 2022

Estrategias de afrontamiento	Autonomía		Tamaño del efecto
	r_s	p-valor	
Afrontamiento activo	0.226	0.01*	Pequeño
Planificación de actividades	0.174	0.048*	Pequeño
Supresión de actividades	0.137	0.119	
Postergación de actividades	-0.056	0.529	
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.034	0.698	
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	-0.169	0.054	
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.203	0.021*	Pequeño
Aceptación	-0.209	0.017*	
Acudir a la religión	-0.255	0.003*	
Enfocar y liberar emociones	-0.348	< .001*	
Negación	-0.308	< .001*	
Desentendimiento conductual	-0.308	< .001*	
Desentendimiento mental	-0.312	< .001*	

(*) Relación significativa

Estos resultados indican que las personas con capacidad de autodeterminación y que se autoevalúan de acuerdo a sus propios criterios se orientan parcialmente a enfrentar las situaciones estresantes de forma directa y evaluando positivamente dicho acontecimiento.

Estos hallazgos se contraponen con la investigación hecha por Narváez (2021) en el que se ha encontrado correlaciones positivas con la postergación de actividades, evitación y expresión de emociones, sin embargo, estas estrategias se caracterizan por ser desadaptativas para el desenvolvimiento de las personas puesto que alguien que se vale por sí mismo, se siente capaz de afrontar las dificultades que se le presenten de forma autónoma centrándose en la solución que en la emoción que conlleva experimentar la situación.

En el presente trabajo la postergación de actividades, liberar emociones y las conductas inadecuadas guardan relación negativa con la dimensión de autonomía, información que coincide con estudios internacionales y nacionales (Benavente & Quevedo, 2018; Paredes & Hacha, 2020). Por lo que, aquellos estudiantes que tengan la capacidad de tomar sus propias decisiones sin influencia de los demás, es menos probable que alarguen el tiempo esperando un momento apropiado para actuar desatendiendo su problema o descargando emociones sin manejar adecuadamente el estrés que se experimenta.

En la Tabla 7 se observa que las estrategias de afrontamiento activo, planificación de actividades, reinterpretación positiva y supresión de actividades mantienen una relación positiva con la dimensión dominio ambiental del bienestar psicológico. No obstante, con la postergación de actividades, la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, aceptación y acudir a la religión no existe relación significativa. El dominio ambiental mantiene relación negativa con las estrategias de búsqueda de apoyo social por razones emocionales, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y mental.

Tabla 7.

Correlación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y el Dominio ambiental en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología, Chiclayo 2022

Estrategias de afrontamiento	Dominio ambiental		Tamaño del efecto
	r_s	p-valor	
Afrontamiento activo	0.419	< .001*	Mediano
Planificación de actividades	0.4	< .001*	Mediano
Supresión de actividades	0.18	0.04*	Pequeño
Postergación de actividades	0.152	0.084	
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.1	0.26	
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	-0.3	< .001*	
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.322	< .001*	Mediano
Aceptación	-0.053	0.548	
Acudir a la religión	-0.138	0.118	
Enfocar y liberar emociones	-0.409	< .001*	
Negación	-0.346	< .001*	
Desentendimiento conductual	-0.493	< .001*	
Desentendimiento mental	-0.448	< .001*	

(*) Relación significativa

Los hallazgos revelan que aquellos estudiantes que reconocen las oportunidades y obstáculos que presenta su entorno o que identifican un mejor espacio que les proporcione mayor sensación de felicidad y desarrollo, afrontan de manera precisa y optimista, programando sus labores para concentrarse en la solución de la situación estresante.

En relación a ello, investigaciones nacionales obtuvieron resultados similares hallando que la estrategia de afrontamiento de planificación se relaciona directamente con la dimensión de autonomía (Paredes y Hacha, 2020; Quintanilla, 2021; Vizoso, 2019). Dichos hallazgos resultan ser coherentes pues al conocer el propio ambiente social o laboral se logra plantear modos de solucionar el problema de acuerdo a lo que brindan cada uno de los entornos, además, se precisa que la atención solo se dirija a la circunstancia estresante para resolverla y continuar con las labores cotidianas.

Asimismo, la investigación realizada por Silva et al. (2021) respalda los resultados alcanzados porque coinciden en plantear que el dominio ambiental se vincula de forma directa con la interpretación positiva del problema y el enfocarse en la solución del mismo. Así entonces, quienes hagan uso de la negación o evitación tanto conductual como psicológica del problema como estrategias, gozarán de menos dominio ambiental. En este sentido se considera también que el tipo de entorno social en el que se desenvuelve una persona puede influir en la forma de vida que llegue a tener y su modo de afrontar las dificultades (Del Solar, 2018).

En la Tabla 8 se observa que las estrategias de afrontamiento activo, planificación de actividades, supresión, postergación de actividades y reinterpretación positiva mantienen una relación positiva con la dimensión propósito en la vida del bienestar psicológico. Sin embargo, con las estrategias de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y emocionales, aceptación y religión no existe relación significativa. La dimensión de propósito de vida mantiene relación negativa con las siguientes estrategias: enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y mental.

Tabla 8.

Correlación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y el Propósito en la vida en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología, Chiclayo 2022

Estrategias de afrontamiento	Propósito en la vida		Tamaño del efecto
	r_s	p-valor	
Afrontamiento activo	0.437	< .001*	Mediano
Planificación de actividades	0.487	< .001*	Mediano
Supresión de actividades	0.225	0.01*	Pequeño
Postergación de actividades	0.174	0.047*	Pequeño
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.151	0.087	
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	-0.155	0.079	
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.399	< .001*	Mediano
Aceptación	0.062	0.48	
Acudir a la religión	0.029	0.739	
Enfocar y liberar emociones	-0.261	0.003*	
Negación	-0.288	< .001*	
Desentendimiento conductual	-0.456	< .001*	
Desentendimiento mental	-0.23	0.009*	

(*) Relación significativa

Los hallazgos demuestran que aquellos practicantes pre profesionales que se establecen metas y objetivos se sienten motivados al momento de afrontar situaciones estresantes, por lo tanto, se sienten seguros para tomar decisiones, se enfocan en definir sus actividades para centrarse en la solución del problema y evaluarlo de forma optimista.

Aquellos que desarrollen y refuercen sus competencias personales para lograr su propósito en la vida tienen más probabilidad de enfrentar las circunstancias estresantes centrándose en la solución e interpretación positiva de estas. Estos resultados son respaldados por un estudio realizado en España en el que la dimensión de propósito de vida se relacionaba positivamente con la focalización en la solución de problemas y reevaluación positiva (Benavente & Quevedo, 2018).

Esta información resulta coherente con estudios nacionales efectuados por Matalinares et al. (2016) y Tacca & Tacca (2019), quienes encontraron que la negación, el desentendimiento conductual y mental se correlaciona indirectamente con la dimensión de propósito de vida. Aquellos individuos que no adquieren un propósito de vida se orientarán por ejecutar conductas disfuncionales a través de la negación y el desentendimiento conductual para enfrentar los eventos estresantes debido a que sienten que tanto su pasado, presente como futuro no tienen un significado valioso, se sienten incompetentes y, por lo tanto, actúan de forma pesimista ante las dificultades.

En la Tabla 9 se observa que las estrategias de afrontamiento activo, planificación de actividades y reinterpretación positiva mantienen una relación positiva con la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico. Por el contrario, las estrategias de supresión, postergación de actividades y búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, aceptación, acudir a la religión no presentan relación significativa. La dimensión de crecimiento personal con las estrategias de búsqueda de apoyo social por razones emocionales, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y mental mantiene relación negativa.

Tabla 9.

Correlación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y el Crecimiento personal en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología, Chiclayo 2022

Estrategias de afrontamiento	Crecimiento personal		Tamaño del efecto
	<i>r</i> s	p-valor	
Afrontamiento activo	0.319	< .001*	Mediano
Planificación de actividades	0.321	< .001*	Mediano
Supresión de actividades	0.056	0.525	
Postergación de actividades	0.136	0.122	
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.151	0.085	
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	-0.312	< .001*	
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.355	< .001*	Mediano
Aceptación	-0.084	0.341	
Acudir a la religión	-0.157	0.074	
Enfocar y liberar emociones	-0.368	< .001*	
Negación	-0.491	< .001*	
Desentendimiento conductual	-0.572	< .001*	
Desentendimiento mental	-0.321	< .001*	

(*) Relación significativa

Se evidencia que las personas que aprovechan sus habilidades y talentos, y se encuentran dispuestas a nuevas experiencias son aquellas que afrontan las situaciones estresantes de manera activa organizando sus actividades con el fin de solucionar el problema de manera inmediata.

Estos datos hallados guardan relación con investigaciones nacionales hechas por Paredes & Hacha (2020) y Urbano (2022), en las cuales se ha encontrado que la negación y las conductas inadecuadas se relacionan inversa y significativamente con el crecimiento personal, lo que demuestra que dentro del bienestar psicológico la persona que no desarrolla adecuadamente su potencial y se encuentra desmotivada a alcanzar sus objetivos, dirige su afrontamiento a la búsqueda de apoyo emocional de otras personas, la liberación de emociones, la negación, desentendimiento conductual y mental. Por el contrario, aquella persona que enfrenta de forma activa, planifica sus actividades e interpreta adecuadamente los sucesos complicados que se le pueden interponer, construye cada día razones para seguir adelante y perseverar en sus metas.

Conclusiones

A mayor uso del afrontamiento activo, la planificación de actividades y la reinterpretación positiva como estrategias de afrontamiento al estrés; tendrán mayor bienestar psicológico los estudiantes de prácticas pre profesionales en psicología.

Con respecto a las estrategias que predominan en uso, se encuentran las estrategias de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, supresión y postergación de actividades.

Existe un mayor porcentaje en el nivel moderado de bienestar psicológico en los practicantes pre profesionales de psicología.

Al incrementarse el afrontamiento activo, la planificación de actividades y la reinterpretación positiva ante sucesos estresantes, mejorará la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio ambiental, los propósitos en la vida y el crecimiento personal, como manifestaciones del bienestar psicológico, en los sujetos de la muestra.

Por el contrario, al aumentarse la liberación de emociones, la negación, el desentendimiento conductual y mental, como estrategias de afrontamiento; será menor la presencia de los componentes del bienestar psicológico.

Recomendaciones

Realizar estudios con muestras probabilísticas que incluyan a practicantes pre profesionales pertenecientes a todas las carreras del área de salud.

Sobre la base de los hallazgos, se sugiere a las instituciones de origen de los sujetos, elaborar y desarrollar programas de intervención preventiva para promocionar o fortalecer el bienestar psicológico de los futuros profesionales, con miras a un mejor desenvolvimiento profesional.

Realizar otras investigaciones, sea comparando entre grupos diferenciales, por género o especialidad; o, correlacionando con otras variables; y en el mejor de los casos realizando diseños experimentales, para verificar si tanto las estrategias de afrontamiento como el bienestar psicológico, son variables inherentes a la población de estudio.

Referencias

- Alarcón, R. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219-221. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01v30n4.pdf>
- Asociación Americana de Psicología [APA]. (2017). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Bedoya, F., Matos, L. & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972014000400009&script=sci_arttext
- Benavente-Cuesta, M., & Quevedo-Aguado, M. P. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de psicología y educación*, 13(2), 99-112. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/220392>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.56.2.267>
- Carranza, R., Hernández, R. & Alhuay, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología*, 21(2), 363-392. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>
- Cassaretto, M. (2011). Relaciones entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Revista Vanguardia Psicológica*, 1(2), 202-225. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815128>
- Cassaretto, M. y Chau, C. (2016). Afrontamiento del estrés: adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 42(2), 95-109. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6474719>
- Castaño, E. F., & León, B. L. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>

- Collas Vidal, D. H., & Cuzcano Julcarima, S. D. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1906>
- Cornejo, J. & Salazar, R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional de la Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/4237>
- Del Solar, Y. Y. (2018). *Bienestar y Afrontamiento en Internas de un Penal de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12768>
- Díaz, D., Rodríguez-Carbajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.crecimientopositivo.es/Materiales/well-being-psycothema.pdf>
- Frydenberg, E. (2018). *Afrontamiento adolescente: promover la resiliencia y el bienestar*. (3ª ed.). Routledge.
- Gallardo Seminario, A. M. (2020). *Relación entre asertividad y estilos de afrontamiento en un grupo de trabajadores de una empresa Avícola Familiar en Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/652363>
- Garza, V. J. P., De la Cruz, C., Lejía, G. G. J., Sánchez, R. K. E., & Kawas, V. O. (2021). Reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento del estrés durante la pandemia de COVID-19. *Salud mental*, 44(4), 177-184. http://revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/SM.0185-3325.2021.023
- Gaxiola, J., & Palomar, J. (2016). *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. Editorial Qartuppi. <http://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>
- González, C., & Martínez, P. (2016). Expectativas de futuro laboral del universitario de hoy: un estudio internacional. *Revista de Investigación Educativa*, 34(1), 167-183. <https://revistas.um.es/rie/article/view/232071>

- Guevara, G., Hernández, H., & Flores, T. (2001). Estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogadependientes. *Revista de investigación en Psicología*, 4(1), 53-65. https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v04_n1/pdf/a03v4n1.pdf
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill Interamericana. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Jiménez, C., Peinado, J., Solano-Pinto, N., Ornelas, M. & Blanco, H. (2019). Relaciones entre autoconcepto y bienestar psicológico en universitarias mexicanas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(55), 59-70. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664449006/459664449006.pdf>
- Loera Malvaez, N., Balcázar Nava, P., Trejo González, L., Gurrola-Peña, G. M., & Bonilla-Muñoz, M. P. (2008). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90-97. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2008/nnp083-4b.pdf>
- Luna, J. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de prácticas pre-profesionales de ciencias de la salud, en un hospital público nivel II-I de Lambayeque, agosto-diciembre, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/2107>
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (019), 105-126. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975>
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & Cruz-Gordon, E. K. D. L. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/6206>
- Otoya, C. L. (2021). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología, Chiclayo, Agosto-Diciembre 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3682>

- Oviedo, A. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao* [Tesis de maestría]. Universidad Ricardo Palma.
- Paredes Huanca, L. M., & Hacha Humpiri, M. E. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de Psicología, de una Universidad Estatal de Arequipa* [Tesis de bachiller, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/11539>
- Pérez, M. A. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%c3%a9rez_B_MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Perez, A. A. (2021). *Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de pregrado de ciencias de la salud, Lambayeque 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3417>
- Quintanilla Acosta, A. (2021). Estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica de Santa María. *Revista de Psicología*, 11(2), 69-83. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1398>
- Rivera, M. F. & Farfán, Y. J. (2020). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el Covid-19 en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima este*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3765>
- Rodríguez, A. (2012). *Afrontamiento y soporte social en un grupo de adictos de un hospital psiquiátrico de Lima* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/1561/RODRIGUEZ_CHACON_ALEJANDRA_AFRONTACION_SOPORTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, Y. R., & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. <https://core.ac.uk/download/pdf/268240924.pdf>

- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Revista de personalidad y psicología social*, 69(4), 719-727. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sánchez, K. (2019). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de educación inicial de un instituto superior de educación de la ciudad de Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional de la Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8674>
- Santamaria, L. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, Agosto-Diciembre 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/2530>
- Silva, M. S., Marques, G. F., Reis, A. C., Lourenço, T., Abreu-Figueiredo, R., Gonçalves, M. L., & Santos, M. L. (2021). Bem-estar psicológico e coping em estudantes de enfermagem durante a quarentena pela COVID-19. *Revista de Enfermagem Referência*, 5(8), 1-8. <https://doi.org/10.12707/RV20211>
- Soto, P. (2010). Las funciones de la universidad: Breve descripción de las funciones universitarias a partir de la experiencia docente. *Stadium Veritatis*, 8(14), 69-82. https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/405/Soto_Pedro_SV_14_articulo_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, (21), 37-56. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322019000100004&script=sci_arttext
- Ticona Mamani, L. M., & Flores Chipana, M. B. (2017). *Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/418/Luz_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Urbano Reaño, E. Y. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte-2017* [Tesis de

- maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/6441>
- Urbano Reaño, E. Y. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte De La Ciencia*, 12(22), 253-262. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.22.1083>
- Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I., & Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372018000200440
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2), 139-152. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845>
- Vizoso, C. (2019). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación. *Psychology, Society & Education*, 11 (3), 367-377.

Anexos

Anexo 1.

Descripción de la muestra

Análisis descriptivo de la variable edad

	Edad
N	130
Promedio	22.4
Mediana	22
Desviación estándar	1.82
Mínimo	19
Máximo	32

Frecuencias de la variable sexo

Sexo	f	% del Total
Femenino	95	73.1 %
Masculino	35	26.9 %
Total	130	100%

Anexo 2. Ficha Sociodemográfica

Ficha Sociodemográfica

Sexo: Femenino () Masculino ()**Edad:** _____ - _____**Área Profesional de Interés:**Clínica () Educativa () Forense () Social-Comunitaria () Organizacional ()**Universidad:**USAT () USMP () USS () UCV () UTP ()**Actividades que realiza:**Estudio () Trabajo () Estudio y trabajo ()**Estructura Familiar:**Monoparental () Nuclear () Extensa ()

Anexo 3.

Cuestionario de afrontamiento al estrés (Carver et al, 1989).

¿CÓMO AFRONTAS EL ESTRÉS?

INSTRUCCIONES: Este cuestionario tiene como fin conocer la forma en que respondes cuando estás estresado. Por favor, lee cada enunciado y marca tu respuesta según los siguientes criterios:
 Cuando el enunciado Nunca corresponde a lo que usted hace, marcarás debajo de N.
 Cuando el enunciado Casi Nunca corresponde a lo que usted hace, marcarás debajo de CN.
 Cuando el enunciado Casi Siempre corresponde a lo que usted hace, marcarás debajo de CS.
Cuando el enunciado Siempre corresponde a lo que usted hace, marcarás debajo de S.

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

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

Anexo 4.
Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (Ryff & Keyes, 1995).

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

INSTRUCCIONES

A continuación, exploraremos la percepción que tienes sobre tu bienestar psicológico; por favor lee cada afirmación y responde en las columnas que corresponden a los siguientes criterios:

1. Totalmente en Desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. De Acuerdo
4. Totalmente De Acuerdo

Enunciado	1	2	3	4
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.				
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.				
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.				
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.				
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.				
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.				
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.				
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.				
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.				
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, y no por los valores que otros piensan.				
11. He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto.				
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.				
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí que cambiaría.				
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.				
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.				
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.				

17. Me siento bien con mi pasado y lo que espero hacer en el futuro.				
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración.				
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.				
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.				
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.				
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.				
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.				
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.				
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida				
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.				
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.				
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.				
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.				
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.				
31. En gran medida, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.				
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				
33. A menudo cambio mis decisiones aun cuando mis amigos o familia están en desacuerdo.				
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.				
35. Es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa y sobre el mundo.				
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.				
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado como persona.				
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.				
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.				

Anexo 5.

Coefficientes de fiabilidad según Alpha de Cronbach, de los instrumentos para la toma de datos

Estrategias de afrontamiento	Alfa de Cronbach
Afrontamiento activo	0.869
Planificación de actividades	0.81
Supresión de otras actividades	0.727
Postergación de actividades	0.691
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.818
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	0.824
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.608
Aceptación	0.658
Acudir a la religión	0.92
Enfocar y liberar emociones	0.819
Negación	0.827
Desentendimiento conductual	0.822
Desentendimiento mental	0.704

Dimensiones del Bienestar Psicológico	Alfa de Cronbach
Autoaceptación	0.876
Relaciones positivas	0.79
Autonomía	0.76
Dominio ambiental	0.695
Propósito en la vida	0.833
Crecimiento personal	0.826

Anexo 6.**Puntos de corte para la elaboración de baremos**

Estrategias	PC		
	25th	50th	75th
	percentile	percentile	percentile
Afrontamiento activo	11	12	13
Planificación de actividades	10	12	13
Supresión de actividades	10	11	12
Postergación de actividades	10	11	12
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	10	12	12
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	8	10	12
Reinterpretación positiva y crecimiento	11	12	13
Aceptación	9	11	12
Acudir a la religión	6	10	12
Enfocar y liberar emociones	7	9	11
Negación	5	7	9
Desentendimiento conductual	5	7	9
Desentendimiento mental	7	10	11

	PC		
	25th percentile	50th percentile	75th percentile
	Bienestar psicológico	102	112
Autoaceptación	16	18	20
Relaciones positivas	15	17	20
Autonomía	19	21	22.8
Dominio ambiental	16	18	20
Propósito en la vida	17	18	21
Crecimiento personal	20	21	24

Anexo 7.**Prueba de normalidad de los datos**

	Shapiro-Wilk W	Shapiro-Wilk p
Afrontamiento activo	0.94	< .001
Planificación de actividades	0.947	< .001
Supresión de actividades	0.966	0.002
Postergación de actividades	0.953	< .001
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.958	< .001
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	0.966	0.002
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.944	< .001
Aceptación	0.96	< .001
Acudir a la religión	0.924	< .001
Enfocar y liberar emociones	0.963	0.001
Negación	0.938	< .001
Desentendimiento conductual	0.924	< .001
Desentendimiento mental	0.963	0.001

	Shapiro-Wilk W	Shapiro-Wilk p
Bienestar psicológico	0.963	0.001
Autoaceptación	0.963	0.001
Relaciones positivas	0.972	0.009
Autonomía	0.969	0.004
Dominio ambiental	0.973	0.01
Propósito en la vida	0.948	< .001
Crecimiento personal	0.977	0.026

Anexo 8. Consentimiento informado.

Consentimiento para participar en un estudio de investigación

Institución:	Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
Investigadora:	María Fernanda Requeses Dioses
Título:	Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología, Chiclayo 2022.

Fines del Estudio:

Se le invita a participar de la presente investigación, desarrollada por María Fernanda Requeses Dioses, alumna del VIII ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La investigación tiene como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se le pedirá que responda a las preguntas de dos cuestionarios y de una ficha sociodemográfica que tomará un tiempo aproximado de 30 minutos.

Riesgos: No se prevén riesgos por participar en este estudio.

Beneficios: No habrá beneficio directamente para usted.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación que garantiza la confidencialidad. Si los resultados de este programa son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso de la información:

La información una vez procesada será eliminada.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor puede llamar a Fernanda Requeses Dioses al tel. 949475797.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio puede contactar al Comité de Ética de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, escribiendo al correo electrónico comiteetica.medicina@usat.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo en qué consiste mi participación en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

<i>Participante</i>	<i>Investigador</i>
Nombre:	Nombre:
DNI:	DNI:
Fecha:	Fecha:
